



GRADDO NOVENO



Alianza Educativa

Pablo Jaramillo Quintero
Director General

Olga Lucía Vargas Riaño
Directora Académica

Santiago Varela Londoño
Director de Proyectos

Charlotte Greniez Rodríguez
Coordinadora desarrollo socioemocional

Equipo de adaptación y nuevos diseños 2019

Gloria Inés Rodríguez Ávila
Coordinadora

Gloria Inés Rodríguez Ávila
Daniela Minervini Fagresos
Diseños transición

Daniela Minervini Fagresos
Primero a quinto de primaria

Estefanía Suárez Cortés
Sexto a once secundaria

Dérika Bautista Penagos
Corrección de estilo

Amparo Carrizosa Bravo
Diseño y diagramación

Programa Escuela Amiga "Paso a paso" / Banco Mundial 2016

Inés Kudó
Dirección General

Joan Hartley
Coordinación

Luciana Velarde
Asistencia General

José Fernando Mejía
Gloria Inés Rodríguez Ávila
Nancy Guerra
Andrea Bustamante
María Paula Chaparro
Melisa Castellanos
Autores

Impreso en:
Imagen Editorial SAS

ISBN: 978-958-52711-8-0

Contenido

Unidad didáctica N. 1 "Conmigo mismo" 8

Autoconcepto	Sesión 1/8	12
Autoconcepto II	Sesión 2/8	20
Autoeficacia	Sesión 3/8	27
Conciencia emocional	Sesión 4/8	35
Conciencia emocional II	Sesión 5/8	42
Manejo de emociones	Sesión 6/8	47
Postergación de la gratificación	Sesión 7/8	55
Tolerancia a la frustración	Sesión 8/8	64

Unidad didáctica N. 2 "Con los demás" 74

Toma de perspectiva	Sesión 1/7	78
Empatía	Sesión 2/7	88
Empatía II	Sesión 3/7	96
Comportamiento prosocial	Sesión 4/7	102
Escucha activa	Sesión 5/7	110
Asertividad	Sesión 6/7	116
Manejo de conflictos	Sesión 7/7	127

Unidad didáctica N. 3 "Con nuestros desafíos" 136

Manejo de conflictos	Sesión 1/9	140
Perseverancia	Sesión 2/9	148
Manejo del estrés	Sesión 3/9	154
Manejo del estrés II	Sesión 4/9	166
Generación creativa de alternativas	Sesión 5/9	173
Pensamiento crítico	Sesión 6/9	178
Identificación de consecuencias	Sesión 7/9	186
Identificación de consecuencias II	Sesión 8/9	194
Identificación de consecuencias III	Sesión 9/9	203

Estimado docente: ¡Bienvenido a Navegar Seguro!

Esta versión de Navegar Seguro consta de 24 sesiones de clase para cada grado, de transición a once. Cada una de estas sesiones busca contribuir al desarrollo de una de las 18 competencias específicas del marco de competencias socioemocionales de Alianza Educativa.

Adicionalmente, en 3 de las 24 sesiones se espera fortalecer las competencias de conciencia emocional, empatía y manejo del estrés a través de la práctica de atención plena "*mindfulness*". Mindfulness o Atención plena es una forma de prestar atención "a propósito, en el momento presente y sin prejuicios" (Kabat-Zinn, 1994, p. 4).

Además, se incluyó una sesión que tiene como finalidad reforzar el desarrollo del autoconcepto haciendo énfasis en el cuidado del propio cuerpo y de sí mismo; también, dos sesiones adicionales que buscan fortalecer el desarrollo de la competencia general de toma responsable de decisiones haciendo énfasis en el cuidado de lo público y el uso de las redes sociales y medios virtuales. Estas temáticas específicas fueron priorizadas por integrantes de la comunidad educativa que participaron en el proceso de validación del marco de competencias socioemocionales.

Es necesario resaltar que de estas 24 sesiones 17 hacen parte del Programa "Escuela amiga: Paso a Paso" del Banco Mundial. Estas sesiones fueron ajustadas para ser implementadas según las características de los colegios y estudiantes de Alianza Educativa. Asimismo, en varias de las 24 sesiones se retomaron algunas ideas de diferentes programas que se referencian en esta guía, uno de estos fue Navegar Seguro en sus versiones anteriores.

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

Las competencias socioemocionales son aquellas que nos permiten conocernos mejor a nosotros mismos, manejar nuestras emociones, trazarnos metas y avanzar hacia ellas, construir mejores relaciones con los demás, tomar decisiones responsables, disminuir la agresión y aumentar la satisfacción con nuestra vida. El desarrollo de estas competencias es fundamental para lograr que todos los estudiantes, de la Alianza Educativa, tengan las habilidades necesarias para planear y realizar su proyecto de vida, gestionar los riesgos de su entorno y para aportar en la construcción de una sociedad más justa, democrática e incluyente.

El desarrollo de competencias socioemocionales busca formar niños, niñas y adolescentes 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. Esta es la base para que también entiendan el compromiso que tienen, como ciudadanos, de construir un orden social caracterizado por la convivencia pacífica, la participación democrática y la valoración de la diversidad.

¿Cómo están organizadas las unidades didácticas?

El desarrollo de competencias socioemocionales para **grado noveno** se propone a través de la realización de tres unidades didácticas; conviene subrayar que, una unidad es aquella que busca desarrollar una competencia general a través de unas específicas, por cada una de las competencias específicas hay una o dos sesiones.

La primera unidad didáctica consta de ocho sesiones, la segunda de siete y la última cuenta con nueve planeaciones de clase, para un total de 24 sesiones. Estas tres unidades 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 unidad: "Conmigo mismo", incluye competencias individuales como el autoconocimiento y la autorregulación. La segunda unidad: "Con los demás", incluye competencias importantes para la construcción de relaciones armónicas y de cuidado con las demás personas. Por último, la tercera unidad: "Con nuestros desafíos", incluye aquellas competencias necesarias para trazar y conseguir nuestras metas, así como para tomar decisiones responsables.

En el siguiente cuadro puede observar las tres unidades didácticas con sus competencias, generales y específicas, y con los desempeños para cada una de las clases que componen cada unidad.

Unidades	Competencia General	Competencia específica	Desempeños grado octavo	Desempeños grado noveno	Desempeños grado décimo	
Unidad 1: "Conmigo mismo"	Autoconciencia	Autoconcepto	Describir mi forma de ser y elegir qué quiero mejorar.	Entender cómo otras personas pueden influir en las decisiones que tomo.	Identificar mis fortalezas y usarlas.	
			Aceptar mi cuerpo y comprender de dónde vengo.	Identificar las formas de cuidar el cuerpo y mantener el bienestar.	Identificar las formas de cuidar nuestro cuerpo y mantener el bienestar.	
		Autoeficacia	Esforzarme para superar mis errores.	Enfrentar los desafíos académicos sabiendo que me haré más inteligente al superarlos.	Tomar la crítica para mejorar y hacerme más fuerte.	
		Conciencia emocional	Distinguir las emociones que siento al mismo tiempo.	Prestar atención a cómo mi mente y cuerpo reaccionan ante una emoción.	Conectar cómo me siento con lo que me hace sentir así.	
			Practicar traer la atención al momento presente cuando la mente está en conversaciones internas.	Practicar traer la atención al momento presente ejercitando la gratitud.	Practicar el traer la atención al momento presente ejercitando la gratitud.	
		Autorregulación	Manejo de emociones	Relajarme cuando siento rabia, miedo o preocupación.	Manejar mis emociones usando mi voz interior.	Calmar mis pensamientos para manejar mis emociones.
	Postergación de la gratificación		Evitar actividades o comportamientos que me dan satisfacción en el momento, pero que pueden traer consecuencias negativas más adelante.	Renunciar a gratificaciones inmediatas para lograr metas mayores a futuro.	Esperar, si esto me lleva a un mejor resultado.	
	Tolerancia a la frustración		Controlar mi reacción frente a la frustración para no hacer daño a nadie.	Parar la cadena emocional negativa que se desata con la frustración.	Diferenciar lo que puedo arreglar de lo que está fuera de mi control.	
	Unidad 2: "Con los demás"	Conciencia social	Toma de perspectiva	Tomar la perspectiva de personas de un grupo social diferente al mío.	Considerar las expectativas, información y sentimientos de los demás antes de juzgar una situación.	Usar la perspectiva de derechos para evaluar una situación difícil.
			Empatía	Ponerme en el lugar de mis amigos cuando les pasa algo.	Sentir lo que otras personas sienten cuando están pasando por algo difícil.	Usar mi empatía para alimentar mi sentido de justicia.
Aprender a ser bondadoso conmigo mismo y con los demás.				Aprender a ser bondadoso conmigo mismo y con los demás.	Aprender a ser bondadoso conmigo mismo y con los demás.	
Comportamiento prosocial		Asumir mi responsabilidad de preservar el medio ambiente.	Ofrecer ayuda que es genuina, desinteresada y respetuosa a otros.	Buscar formas con las que puedo ayudar a otros.		
Comunicación positiva		Escucha activa	Usar el lenguaje no verbal para mostrar mi interés en lo que estoy escuchando.	Concentrar mi atención en lo que otros me quieren decir y mostrarles que me importa.	Aprender a escuchar sin imponer, sermonear, minimizar, ni culpar.	
		Asertividad	Decir a mis amigos cómo me siento y lo que necesito y no necesito de ellos.	Resistir la presión de otros para hacer algo que no quiero o que me hace daño.	Diferenciar entre respuestas agresivas, pasivas y asertivas ante situaciones difíciles.	
		Manejo de conflictos	Mediar entre dos amigos para que no se hagan daño.	En un conflicto, definir el problema, cómo me siento, lo que hice mal y cómo corregirlo.	Utilizar la conversación planificada para encontrar alternativas gana-gana a un conflicto.	

Unidad	Competencia General	Competencia específica	Desempeños grado octavo	Desempeños grado noveno	Desempeños grado décimo	
Unidad 3: "Con nuestros desafíos"	Determinación	Motivación de logro	Disfrutar el esfuerzo que toma enfrentar un reto.	Usar la mentalidad de crecimiento para mantenerme motivado.	Enfrentar mis obstáculos personales mediante un plan.	
		Perseverancia	Perseguir mis metas con disciplina y autonomía.	Estar preparado para enfrentar los retos que supone terminar la secundaria.	Plantear metas personales para los próximos cinco años y hacer un plan para lograrlas.	
		Manejo del estrés	Manejar mi estrés usando estrategias constructivas.	Lidiar con los estresores pequeños y grandes en mi vida.	Reconocer cómo afronto el estrés.	
			Dirigir mi atención sistemáticamente a las diferentes partes de mi cuerpo para relajarme.	Dirigir mi atención al acto de pensar para comprender los pensamientos como momentos pasajeros.	Dirigir mi atención al acto de pensar para comprender que mis emociones son pasajeras.	
		Toma responsable de decisiones	Generación creativa de alternativas	Organizar mis ideas usando mapas mentales.	Generar ideas que son diferentes entre sí.	Mirar un problema desde una perspectiva diferente.
			Pensamiento crítico	Cuestionar las excusas que otros dan para no responsabilizarse por herir a otros.	Reconocer cómo mis sesgos y prejuicios afectan a los demás y pueden influir en mis decisiones.	Pensar bien antes de actuar.
	Identificación de consecuencias		Identificar la presión de grupo como riesgo frente a mis planes de vida.	Identificar las decisiones importantes, para los próximos años, con respecto a mi vida sexual.	Identificar las decisiones importantes para los próximos años con respecto a mi vida sexual.	
			Identificar los bienes públicos y el valor que representan para el bienestar de la comunidad. Motivar a los demás a cuidarlos.	Realizar un diagnóstico acerca de las necesidades del barrio en cuanto a bienes públicos y generar alternativas para su consecución.	Realizar un diagnóstico acerca de las necesidades de la ciudad en cuanto a bienes públicos y generar alternativas para su consecución.	
			Identificar las consecuencias y asumir los riesgos que traen mis decisiones ante situaciones de sexting.	Identificar las consecuencias y los riesgos que traen mis decisiones ante situaciones de grooming.	Reconocer un conflicto virtual y determinar cómo las acciones de partes implicadas hacen que el conflicto virtual crezca, disminuya o se detenga. Generar alternativas para intervenir en conflictos virtuales para desescalarlos.	



Unidad didáctica

“Conmigo mismo”



Unidad didáctica N. 1: “Conmigo mismo”

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

Autoconciencia

A continuación encontrará cinco unidades de clase que buscan desarrollar la Autoconciencia en los estudiantes de noveno grado como parte de las competencias socioemocionales “Conmigo mismo”. Con este fin, las clases se centrarán en que los estudiantes reconozcan sus fortalezas, identifiquen sus capacidades académicas, además, sepan cómo fortalecerlas y relacionen sus emociones con las situaciones que las producen. Esto permitirá que el estudiante se conozca, se comprenda y confíe más en sí mismo.

Competencia general	Autoconciencia Conocernos, entendernos y confiar en nosotros mismos.		
Competencias específicas:	Autoconcepto	Autoeficacia	Conciencia Emocional
¿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 desempeño para el estudiante en cada clase?	Entender cómo otras personas pueden influir en las decisiones que tomo.	Enfrentar los desafíos académicos sabiendo que me haré más inteligente al superarlos.	Prestar atención a cómo mi mente y cuerpo reaccionan ante una emoción.
	Identificar las formas de cuidar el cuerpo y mantener el bienestar.		Practicar cómo traer la atención al momento presente ejercitando la gratitud.

Autorregulación

La autorregulación, la otra competencia general que hace parte de la unidad 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. En estas tres clases se buscará que los estudiantes aprendan a manejar sus emociones a través del uso de pensamientos tranquilos, reconozcan la necesidad de postergar satisfacciones inmediatas pensando en lo que realmente quieren y les conviene; y, diferencien entre las situaciones frustrantes que pueden cambiar y las que no, e identifiquen qué hacer en esas situaciones.

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 desempeño para el estudiante en cada clase?	Manejar mis emociones usando mi voz interior.	Renunciar a gratificaciones inmediatas para lograr metas a futuro.	Parar la cadena emocional negativa que se desata con la frustración.

Unidad didáctica N. 1
"Conmigo mismo"
-Autoconcepto-

Sesión 1/8

Unidad didáctica N.1
"Conmigo mismo"

Competencia general:
Autoconciencia

Competencia específica:
Autoconcepto

LA VENTANA DE JOHARI

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

Guía de la sesión

1

Inicio

Desde hoy vamos a realizar una unidad, de ocho clases, en la que buscaremos conocernos más a nosotros mismos para comprender con mayor claridad quiénes somos y quiénes queremos ser. Identificaremos nuestras fortalezas y las potencializaremos.

Para iniciar nuestra sesión pensemos en lo siguiente:

¿De dónde podemos obtener información para responder la pregunta: “Cómo soy yo”?

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

Escuche algunas respuestas.

2

Desarrollo

La Ventana de Johari

Abramos el cuaderno de trabajo en la hoja “La Ventana de Johari” (ver material para el estudiante) y leamos juntos.

Ahora pasemos a la siguiente hoja de trabajo para hacer nuestra propia ventana. Para ello, respondan la primera pregunta individualmente. Después, para responder la segunda pregunta, pueden buscar a dos amigos del curso o dos compañeros que los conozcan un poco para preguntarles algunas de las características que perciben en ustedes; tendremos algunos minutos para esto.

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

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

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

- ¿Por qué a veces es difícil identificar cuáles son nuestras características?
Respuestas sugeridas: Porque no acostumbramos pensar acerca de nosotros mismos y por lo general no conversamos con otros al respecto. A veces lo que los demás dicen de nosotros son solo cosas negativas porque lo dicen con rabia o en una pelea o disgusto.
- Tomando en cuenta las cuatro áreas de la Ventana de Johari, ¿cuándo tendríamos una dificultad?
Respuestas sugeridas: Cuando lo que nosotros pensamos de nosotros mismos no coincide en gran parte con lo que los demás piensan de nosotros. Es una dificultad porque algo está sucediendo en la forma en que interactuamos con los demás; sería conveniente buscar con quién hablar al respecto. También cuando lo que tenemos en el área secreta es algo que nos hace daño a nosotros mismos o a otros, debemos buscar cómo cambiar esa situación y buscar ayuda cuando sea necesario.

3

Cierre

Para cerrar puede realizar las siguientes preguntas y escuchar algunas respuestas.

- ¿El hecho de que tengamos algunos rasgos negativos nos hace malas personas?
Respuestas sugeridas: No, nos hace seres humanos en proceso de aprendizaje; recordemos que podemos trabajar para cambiar las características que consideramos negativas.
- ¿Cuánta importancia tienen los demás en la construcción de quién soy yo? ¿Por qué?
Respuestas sugeridas: Tienen mucha importancia principalmente en la niñez y la adolescencia porque vivimos en constante interacción con otros y necesitamos de los demás, y porque tomamos la información que recibimos de ellos para construir nuestra identidad. Sin embargo, a medida que vamos creciendo y vamos estando más seguros de nosotros mismos y de cómo nos gusta ser, los demás tienen menos importancia para nuestra identidad.

LA VENTANA DE JOHARI



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

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

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

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

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

Mi ventana de Johari

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

¿Cuáles son tus características personales? Puedes guiarte por el listado que se encuentra al final de esta hoja.

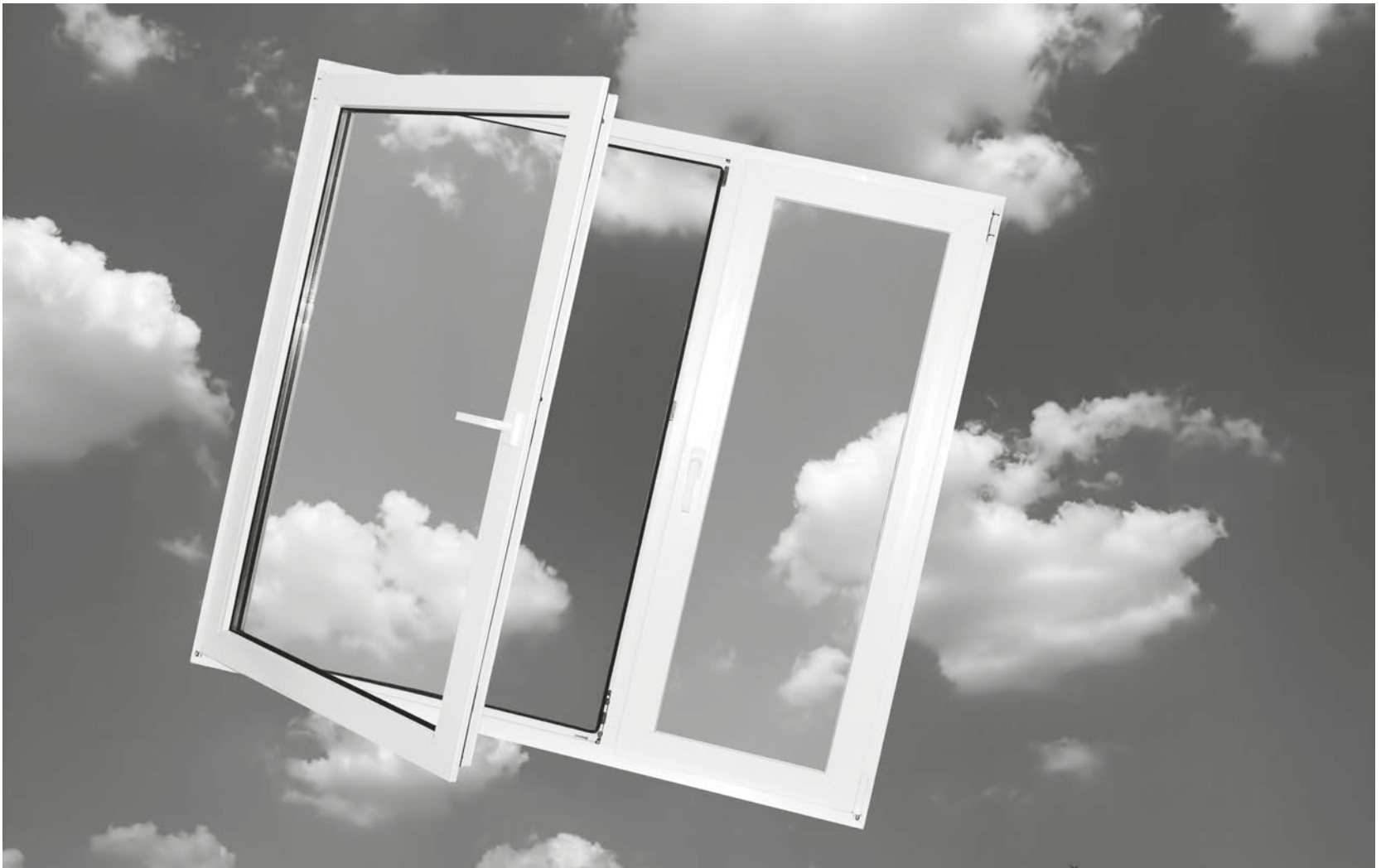
¿Cuáles son las características que tu familia y tus amigos piensan que tienes? Puedes preguntarles a dos amigos que tengas cerca y, además, tomar en cuenta las características que tus papás y hermanos siempre dicen de ti.

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

	Lo que yo sé de mí	Lo que yo no sé de mí
Lo que otros saben de mí	Área libre	Área ciega
Lo que otros NO saben de mí	Área secreta	Área desconocida

Soy una persona:

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



1. Conceptos clave

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

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

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

2. Consejos prácticos para docentes y padres.

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

3. Preguntas frecuentes.

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

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

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

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.



Unidad didáctica N. 1
"Conmigo mismo"
-Autoconcepto II-

Sesión 2/8

Unidad didáctica N.1
"Conmigo mismo"

Competencia general:
Autoconciencia

Competencia específica:
Autoconcepto

LA RUEDA DEL BIENESTAR

Desempeño	Material para el aula
Identificar las formas de cuidar el cuerpo y mantener el bienestar.	N/A

Guía de la sesión

1

Inicio

Comprender qué debemos hacer para cuidar nuestro cuerpo y hacerlo es una parte muy importante de crecer; cuando lo hacemos, nos damos el espacio de conocernos mejor y de sentirnos sanos.

Puede realizar las siguientes preguntas y escuchar algunas respuestas:

- ¿Por qué es importante cuidar nuestro cuerpo?
- ¿De qué estamos hablando cuando nos referimos a cuidar nuestro cuerpo?
Respuestas sugeridas: Es importante cuidar nuestro cuerpo porque nos acompañará toda nuestra vida, porque es nuestro primer vehículo de bienestar, porque se puede deteriorar o perder su salud fácilmente, entre otros. Cuando hablamos de cuidar nuestro cuerpo nos referimos a realizar prácticas de autocuidado como comer sano, hacer ejercicio, ser conscientes de nuestras decisiones, dormir bien, etc.

Es importante que los estudiantes conecten la idea de cuidar nuestro cuerpo con querernos y valorarnos a nosotros mismos.

2

Desarrollo

Vamos a iniciar abriendo el cuaderno de trabajo en la hoja "La rueda del bienestar"¹.

En esta actividad vamos a ver una rueda que está dividida en 13 partes. Cada parte corresponde a una afirmación que ayuda a mantener el bienestar en la vida. Si ustedes se sienten totalmente identificados con la afirmación van a colorear toda la parte del círculo que corresponde a esa afirmación. Si se sienten más o menos identificados, colorean la mitad, y si no se sienten nada identificados o muy poco, solamente colorean un poco en el centro del círculo.

Espera a que todos los estudiantes hayan completado su rueda, luego pídeles que piensen y respondan las siguientes preguntas y si alguno quiere participar, puede hacerlo.

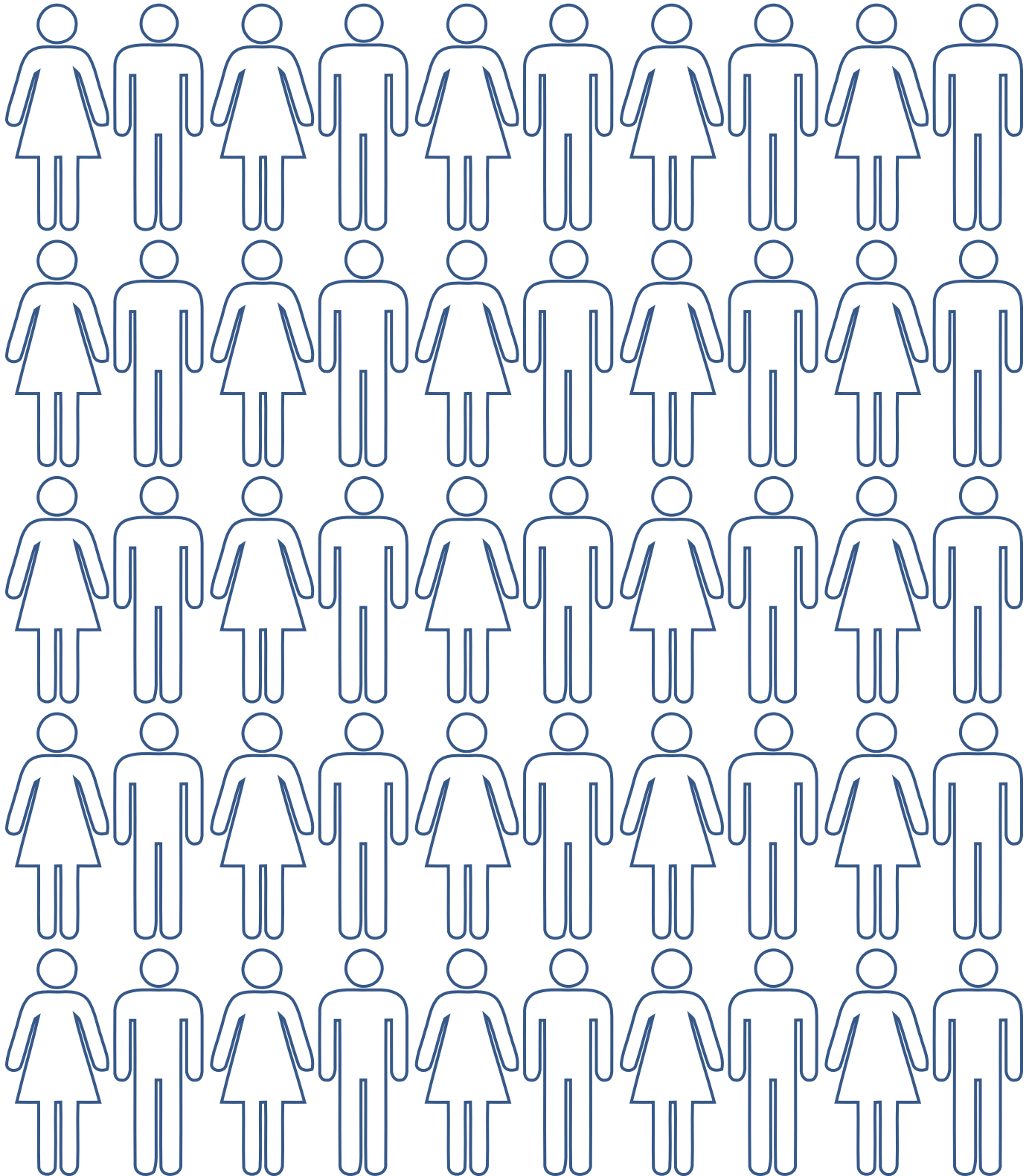
- ¿Qué partes de su rueda están completamente llenas?
- ¿Qué partes necesitan trabajar?
- ¿Cómo lo harían?

1. Balancing your wellness wheel (s.f.) Nwmissouri. Recuperado en septiembre de 2019 de <https://www.nwmissouri.edu/wellness/PDF/shift/BalancingYourWellness.pdf>

3

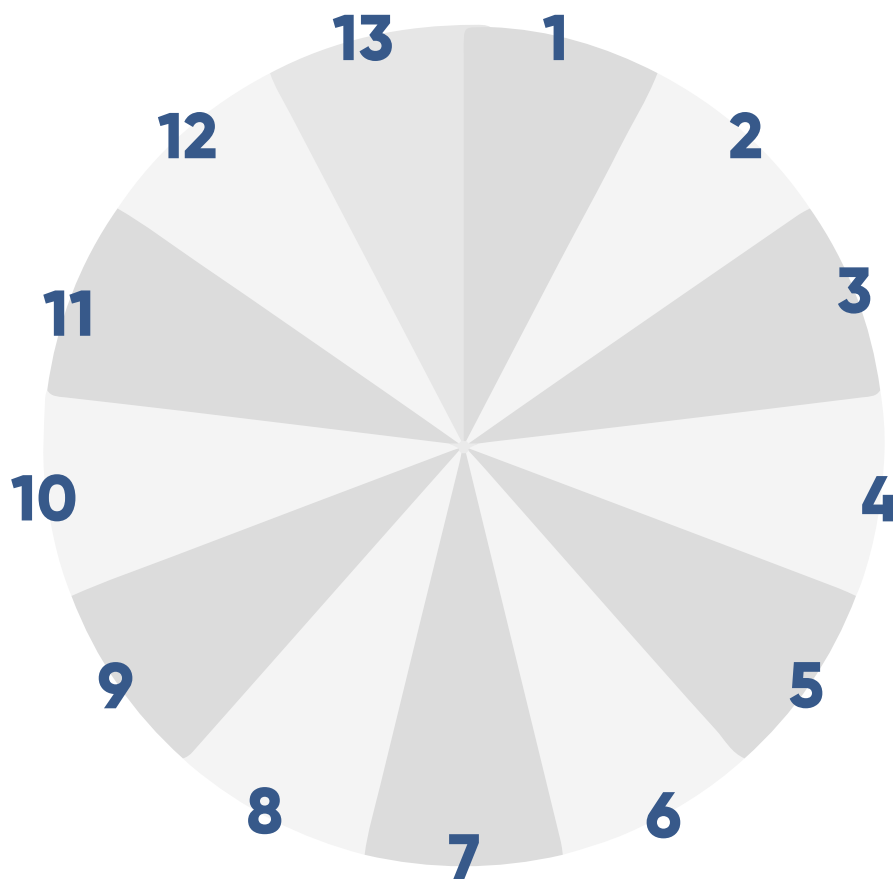
Cierre

Finalmente vamos a ir a donde dice "META," en la última parte de la sesión, y, según los resultados de su rueda del bienestar, van a proponerse una meta para mejorar en alguno de los aspectos.



Material para el estudiante

Rueda del bienestar



-
- 1.** Me alimento con una dieta nutritiva y equilibrada.

 - 2.** Hago ejercicio al menos tres veces por semana.

 - 3.** Elijo con quién comparto mi sexualidad.

 - 4.** Decido responsablemente sobre el uso de alcohol, cigarrillo y otras sustancias psicoactivas.

 - 5.** Me alimento con suficientes verduras y frutas.

 - 6.** Duermo de 8 a 10 horas diarias.

 - 7.** Tengo un peso razonable para mi estatura.

 - 8.** Soy capaz de identificar mis emociones.

 - 9.** Expreso mis emociones apropiadamente.

 - 10.** Hago cosas positivas para sentirme mejor cuando tengo problemas.

 - 11.** Me divierto y me río con frecuencia.

 - 12.** Tengo al menos tres personas con las que tengo una relación de confianza.

 - 13.** Manejo el estrés de forma positiva para mí.

- ¿Qué partes de tu rueda están completamente llenas? ¿Por qué?

- ¿Qué partes necesitas trabajar? ¿Por qué?

- ¿Cómo lo harías?

META:

Como resultado de esta autoevaluación, quiero mejorar el balance de mi bienestar mediante:

Mi primer paso será:

1. Conceptos clave

Autopercepción: Se deriva de la consideración introspectiva, por parte del alumno, de sus sentimientos sobre sí mismo. Estos sentimientos emanan de un sentido del grado de bienestar experimentado y del sentido de competencia. Una limitación en ese grado de bienestar es que un individuo tiene poca referencia interna y solo tendrá sus propias experiencias para medir sus sentimientos. Si él o ella siempre está en una situación que causa dolor emocional, entonces él o ella tenderá a pensar que la infelicidad interna que experimenta como resultado, es la norma y que otras personas sienten lo mismo. (Rayner & Riding, 2001)

Autoestima: Es una construcción multifacética. Incluye la competencia y el valor de un individuo, que son reconocidas en el individuo de manera cognitiva y efectiva, y tiene ambas: una resistencia al cambio (estabilidad) y una capacidad de cambio (apertura al cambio). (Mruk, 1999)

Bienestar: El bienestar es la experiencia de salud, felicidad y prosperidad. Incluye tener buena salud mental, alta satisfacción con la vida y un sentido de significado o propósito. En general, el bienestar es sentirse bien².

2. Consejos prácticos para docentes y padres.

- Recuerde a los estudiantes que cada área es importante para mantener una vida sana. En esta ocasión, enfatice el cuidado del cuerpo con los siguientes consejos³:

¿Cómo utiliza la energía el cuerpo?

El cuerpo necesita energía para funcionar y crecer. Las calorías de los alimentos y las bebidas brindan esa energía. Piense en los alimentos como la energía necesaria para cargar la batería. El cuerpo, a lo largo del día, utiliza esta energía de la batería para pensar y moverse, por lo tanto, necesita recibir comida y bebidas para mantenerse encendido. Equilibrar la energía que se ingiere, a través de los alimentos y las bebidas, con la energía que se usa para crecer, con la actividad física y con la rutina de la vida diaria, se llama "equilibrio energético". El equilibrio energético nos puede ayudar a mantener un peso saludable.

Elija alimentos y bebidas saludables

Una alimentación saludable implica controlar cuánto y qué tipo de alimentos y bebidas consumimos. Intente reemplazar los alimentos con alto contenido de azúcar, sal y grasas no saludables con frutas, verduras, granos integrales, alimentos con proteínas bajas en grasa y productos lácteos sin grasa o con poca grasa.

2. Well-being (2019) Psychology Today. Recuperado en septiembre de 2019 de <https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/201901/what-is-well-being-definition-types-and-well-being-skills>

3. Take Charge of Your Health (2016) NIH National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Recuperado de septiembre de 2019 de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/take-charge-health-guide-teenagers>

Limite los azúcares agregados

Algunos alimentos, como las frutas, son naturalmente dulces. Otros alimentos, como el helado, los postres horneados y algunas bebidas tienen azúcares añadidos para que tengan un sabor dulce; estos azúcares agregan calorías pero no vitaminas o fibra. Trate de consumir menos del 10% de sus calorías diarias de azúcares agregados en alimentos y bebidas. Busque una manzana o un plátano en lugar de una barra de chocolate.

Muévase

La actividad física debe ser parte de su vida diaria, ya sea que practique deportes, asista a clases de educación física en el colegio, se pasee en bicicleta, camine, entre otras. La actividad física regular puede ayudarlo a controlar su peso, tener músculos y huesos más fuertes y ser más flexible.

Dormir lo suficiente

A veces es difícil dormir lo suficiente, especialmente si tiene un trabajo, ayuda a cuidar a los hermanos o hermanas menores o está ocupado con otras actividades después del colegio. Al igual que comer sano y hacer suficiente actividad física, dormir lo suficiente es importante para mantenerse saludable. Necesita dormir lo suficiente ya sea para poder estar atento en el colegio, trabajar y conducir de manera segura. No dormir lo suficiente puede hacer que se sienta malhumorado e irritable. Si bien se necesita más investigación, algunos estudios han demostrado que no dormir lo suficiente también puede contribuir al aumento de peso. Si tiene entre 13 y 18 años, debe dormir entre 8 y 10 horas cada noche.

3. Preguntas frecuentes.

- **¿Por qué es importante mantener el balance corporal y mental?**

Mantener una dieta equilibrada y un buen estado físico y personal, pueden ayudar a mejorar y estabilizar la salud y el bienestar en general. También, ayuda a llevar mejores relaciones con los demás y nos permite enfrentar situaciones difíciles o problemas de mejor forma.

- **¿Cuál es la mejor manera de mantener una vida equilibrada?**

No hay respuesta correcta o incorrecta. Los cuerpos y las mentes de todos responden de diferentes maneras; lo más importante es que esté obteniendo el equilibrio adecuado.

Es crucial que encuentre un equilibrio que disfrute. Es demasiado fácil pensar que está haciendo todo mal, y es aún más fácil compararse con otros que parecen vivir el estilo de vida saludable perfecto. El punto clave aquí no es ser duro con usted mismo, cada uno tiene su propio viaje que tomar. Estar sano no sucede de la noche a la mañana, pero cada pequeño cambio que hacemos es un paso en la dirección correcta. Si nos perdemos y tomamos el camino equivocado, no es un desastre, solo tenemos que continuar, es parte del viaje. Hágalo simple y sea amable consigo mismo⁴.

4. The importance of a balanced life (s.f.) Bhliveactive. Recuperado en septiembre de 2019 de <https://www.bhliveactive.org.uk/the-importance-of-a-balanced-life/>

Unidad didáctica N. 1
"Conmigo mismo"
-Autoeficacia-

Sesión 3/8

Unidad didáctica N.1
"Conmigo mismo"

Competencia general:
Autoconciencia

Competencia específica:
Autoeficacia

MI MENTE CRECE

Desempeño	Material para el aula
Enfrentar los desafíos académicos sabiendo que me haré más inteligente al superarlos.	N/A

Guía de la sesión

1

Inicio

Identificar cómo nos sentimos y saber si estamos cuidando de nosotros nos ayuda a ser conscientes de las fortalezas que tenemos para conseguir nuestras metas.

Para comenzar, piensen en algo que hayan tenido que aprender a hacer y que luego se haya convertido en una de sus actividades favoritas ¿Recuerdan la primera vez que la hicieron? ¿Cómo la aprendieron?

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

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

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

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

2

Desarrollo

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

Escuche algunas respuestas.

La profesora Carol Dweck de la Universidad de Stanford, en Estados Unidos, se ha dedicado durante varias décadas a investigar por qué algunas personas consiguen lo que se proponen y otras no, y ha encontrado que esto depende de la mentalidad que tiene cada uno de nosotros.

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

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

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

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

Deles unos minutos para esto.

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

Deles unos minutos para que realicen la actividad. Luego, puede pedirles a algunos voluntarios que compartan sus respuestas con toda la clase.

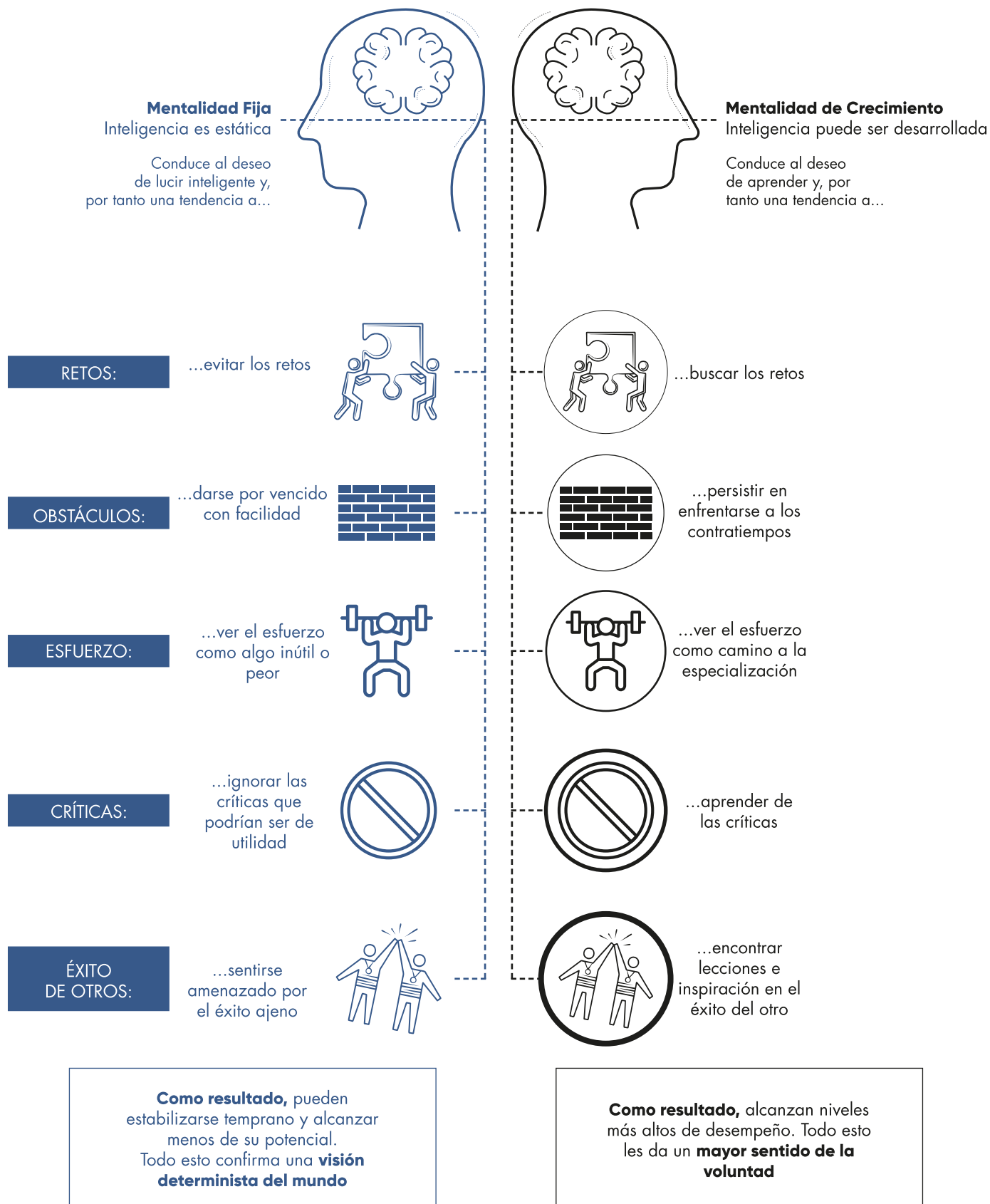
3

Cierre

- ¿Por qué tener una mentalidad de crecimiento nos ayudará a que nuestro rendimiento académico sea mejor?
Respuesta sugerida: Porque no tenemos el límite de pensar que solo si tenemos el talento o la habilidad para determinada área o asignatura podremos tener un buen desempeño; sabemos que con esfuerzo, superando los obstáculos, teniendo en cuenta las críticas e inspirándonos en el éxito de los demás, lograremos tener un buen o excelente rendimiento.
- ¿Por qué tener una mentalidad fija puede ser perjudicial para nosotros?
Respuestas posibles: Porque con esa mentalidad creeríamos que solo los que nacen con talento, habilidades o mayor inteligencia pueden lograr lo que quieren; no tendremos la confianza suficiente para afrontar los retos que se nos presenten; podemos darnos por vencidos sin ni siquiera intentarlo; entre otras.

Material para el estudiante

Dos mentalidades⁵



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

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

¿En el aprendizaje de las diferentes áreas académicas has pensado que puedes desarrollar cualquier habilidad o has creído que algunas áreas sobrepasan tus habilidades? ¿Por qué?

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

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

¿Piensas que hasta ahora te has esforzado lo suficiente? ¿Por qué?
¿Qué tienes que hacer para esforzarte más?

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

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



1. Conceptos clave

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

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

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

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

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

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

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

2. Consejos prácticos para docentes y padres.

- Las áreas académicas deben convertirse en oportunidades para desarrollar la inteligencia. Es muy importante que los maestros señalen que todos podemos desarrollar nuestras habilidades para las matemáticas, ciencias sociales y naturales, entre otras, y planificar sus clases para que estas se conviertan en espacios para practicar dichas habilidades. Para esto es necesario que, como adultos, superemos los estereotipos y las creencias que nos llevan a concentrarnos en quienes muestran más habilidades para un área específica.

- Tanto padres como docentes deben identificar qué tipo de mentalidad tienen: fija o de crecimiento, ya que esto no solo afecta sus vidas sino la comunicación que mantienen con los adolescentes. Creer que solo unas personas tienen inteligencia, talento y habilidades y otras no, afecta de forma negativa la percepción de autoeficacia de aquellos adolescentes que no se ubican en dicha clasificación.
- La retroalimentación que reciben los adolescentes acerca de su desempeño debe señalar de forma clara y precisa qué están haciendo bien, en qué deben mejorar, dónde pueden poner su esfuerzo y cómo pueden hacerlo para superar sus dificultades en cada área académica.
- Un colegio con mentalidad de crecimiento reconoce en cada uno de sus miembros un gran potencial para aprender y tener éxito académico; por ello, promueve el esfuerzo y la retroalimentación constructiva más que la competencia.

3. Preguntas frecuentes.

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

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

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

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

Unidad didáctica N. 1
"Conmigo mismo"
-Conciencia emocional-

Sesión 4/8

Unidad didáctica N.1
"Conmigo mismo"

Competencia general:
Autoconciencia

Competencia específica:
Conciencia emocional

PIENSO, SIENTO Y ACTÚO

Desempeño	Material para el aula
Prestar atención a cómo mi mente y cuerpo reaccionan ante una emoción.	<ul style="list-style-type: none">• Colores.

Guía de la sesión

1

Inicio

Es esencial reconocer todo lo que sucede en nosotros, tanto en nuestro cuerpo como en nuestra mente, y establecer pensamientos claros sobre cómo nos sentimos y sobre la forma en la que reaccionamos para poder manejar mucho mejor cualquier situación.

- ¿Quién ha visto películas de miedo?
- ¿Les ha pasado que ese día en la noche, o algunos días después, piensan nuevamente en esa película y vuelven a sentir miedo? En esos casos, ¿qué sensaciones en su cuerpo les indican que están asustados?
Respuestas sugeridas: Las manos sudan, los latidos del corazón se aceleran, la cara se pone más caliente y es difícil relajar los músculos.

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

Aunque muchas veces no nos demos cuenta, nuestros pensamientos no solo se quedan en la mente, sino que, además, nos producen emociones y nos llevan a actuar de una determinada manera. Por ejemplo, si siempre pensamos cosas negativas, vamos a estar tristes, con rabia y probablemente nos comportaremos de manera agresiva. Cuando nos estamos enamorando, en cambio, pensamos cosas buenas, nos sentimos alegres y podemos ser más amables de lo que somos habitualmente.

2

Desarrollo

Desarrollemos la hoja “Emociones y reacciones físicas,” de su cuaderno de trabajo (ver material para el estudiante), para determinar qué sentimos.

Una vez que todos sus estudiantes hayan identificado las reacciones físicas asociadas a cada emoción, permita que tres voluntarios compartan su hoja de trabajo. Haga notar al grupo que algunas emociones pueden compartir las mismas reacciones físicas y que eso puede variar según la persona.

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

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

3

Cierre

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

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

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

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

Material para el estudiante

Emociones y reacciones físicas

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

Emociones	Reacciones
Rabia	Vellos erizados (piel de gallina)
	Respiración entrecortada
	Enrojecimiento de la cara
	Temblor
Miedo	Sudor en las manos u otras partes del cuerpo
	Pulso rápido
	Latidos del corazón rápidos
Vergüenza	Escalofríos
	Dolor de cabeza
	Dolor de estómago
	Falta de energía, inactividad
Entusiasmo	Nudos en el estómago o la garganta
	Cosquilleo en el estómago
	Sensación de falta de aire
	Calor en el rostro o en la cabeza
Tristeza	Ganas de huir
	Llanto
	Sonrisas
	Tensión, agitación
	Irritabilidad

Pensamientos – Emociones – Acciones

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

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 favorecen la autoestima, que es definida aquí como una actitud y no una habilidad (puede ver también las definiciones de habilidad y autoestima).

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

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

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

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

2. Consejos prácticos para docentes y padres.

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

3. Preguntas frecuentes.

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

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

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

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

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

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

Unidad didáctica N. 1
"Conmigo mismo"
-Conciencia emocional II-

Sesión 5/8

Unidad didáctica N.1
"Conmigo mismo"

Competencia general:
Autoconciencia

Competencia específica:
Conciencia emocional

ESCRITURA CONSCIENTE⁶

Desempeño	Material para el aula
Practicar cómo traer la atención al momento presente ejercitando la gratitud.	<ul style="list-style-type: none">• Papel y lápiz para todos los estudiantes.

Guía de la sesión

1

Inicio

Nuestra experiencia personal nos brinda muchas formas de identificar quiénes somos; también, estar atentos a nuestras reacciones corporales y emocionales es una forma para aprender a conocernos. Así mismo, simplemente atender completamente a la tarea que estamos realizando nos puede ayudar a descubrir características en nosotros.

Comencemos con algunas preguntas:

¿En qué piensan cuando están haciendo una tarea para el colegio?

¿Les pasa que piensan y sienten muchas cosas al tiempo? ¿Por qué creen que esto sucede?

Escuche algunas de las respuestas.

Ahora cada uno va a pensar en algo por lo que se siente agradecido el día de hoy y lo va a tener en mente.

Usualmente tenemos múltiples pensamientos en nuestra mente y concentrarnos se hace difícil. Hoy vamos a ejercitar nuestra mente, en especial la capacidad de volver al momento presente por medio de la gratitud. Esto lo vamos a practicar a través de la atención plena o en inglés mindfulness.

¿Saben qué es atención plena?

Es simplemente estar atentos al momento presente. Reconocer cómo se siente nuestro cuerpo, cómo nos sentimos emocionalmente y cuáles son nuestros pensamientos. Esto requiere de práctica y de algo que sé que les gusta, relajación.

2

Desarrollo

Vamos a iniciar con un ejercicio de respiración que podemos usar siempre que nos sintamos abrumados con muchas emociones a la vez. Solo vamos a respirar.

Primero nos sentamos con la espalda recta, el cuerpo relajado y las manos apoyadas suavemente sobre las rodillas. Si quieren pueden cerrar los ojos.

Ahora van a inhalar muy profundo por la nariz y cuando exhalen lo van a hacer muy lentamente por la boca.

No es importante lo que está sucediendo a tu alrededor.

⁶. Actividad adaptada de Broderick, P. (2013). Learning to breathe, My Mind Is a Cast of Characters. New Harbinger Publications.

Lo importante es que exhalen lo más lento que puedan. Van a respirar 5 veces y yo voy a contar. Si necesitan inhalar antes que yo diga inhalen, claramente lo pueden hacer.

Cuente las respiraciones. "Inhalen profundo por la nariz, (pausa). Exhalen lentamente por la boca... UNO. Inhalen profundo, (pausa). Exhalen lentamente... DOS. Inhalen profundo, (pausa)... hasta CINCO.

Escritura consciente

Hoy los guiaré a través de una práctica de atención plena que implica escribir algo sobre la gratitud.

Van a sacar un lápiz y un papel y van a escuchar mis instrucciones. Guarden todo lo demás.

Espera a que todos los estudiantes estén listos.

Cuando les indique, les pediré que comiencen a escribir, pero de una manera especial. Una vez que ponen el lápiz en el papel, no pueden quitarlo de la página hasta que vuelva a indicarles. Así que solo seguirán escribiendo.

No se preocupen por la ortografía o por escribir las cosas en frases estructuradas porque nadie verá esto excepto cada uno de ustedes.

Si se quedan en blanco y no se les ocurre nada que escribir, sigan escribiendo lo mismo una y otra vez hasta que les llegue algo nuevo a la mente. Si lo desean, pueden dibujar en lugar de escribir.

La actividad se trata de escribir o dibujar todas las cosas por las que están agradecidos en sus vidas. Pueden ser cosas grandes o cosas muy pequeñas. Pueden ser personas, lugares, cosas como actividades, comida, naturaleza o cualquier cosa, hasta que yo les indique que pueden parar.

Solo escriban tanto como puedan sin parar.

¿Están listos?

Dígales que es momento de iniciar y cuente 5 o 7 minutos para concluir, el tiempo depende de cómo vea a los estudiantes (concentrados o dispersos). Al finalizar, permita que los estudiantes terminen de escribir o dibujar la última idea.

Muy bien, terminamos.

Pídales a los estudiantes que, si quieren, compartan algunas de las cosas que escribieron o dibujaron. Los que no quieran compartir pueden guardar la hoja. Continúe con las siguientes preguntas.

- ¿Cómo les fue al escribir de esta manera (sin parar o sin corregir)?

- ¿Qué sentimientos y pensamientos notaron mientras escribían?
- ¿Notan alguna diferencia entre cómo se sentían cuando comenzaron la sesión y cómo se sienten ahora?

Cuando dejamos que nuestra mente se relaje y a la vez se centre en una sola tarea como escribir, caminar o respirar, le damos espacio de mostrarnos emociones y pensamientos que son importantes reconocer.

3

Cierre

- ¿Cómo podemos practicar la gratitud en nuestra vida diaria para mantenernos atentos al presente?



1. Conceptos clave

Atención plena (*Mindfulness*): La atención plena se ha definido como una cierta forma de prestar atención: “a propósito, en el momento presente y sin prejuicios” (Kabat-Zinn, 1994, p. 4). La atención plena proporciona un medio para manejar la ansiedad con intención y sin juzgar, a través de varios mecanismos propuestos. Primero, atraer la atención a la experiencia del momento presente de pensamientos, emociones y sensaciones físicas aleja el enfoque cognitivo del pasado (como el recuerdo de un incidente problemático) y el futuro (como la aprehensión de un problema inminente), interrumpiendo así conexiones entre interpretaciones cognitivas automáticas y patrones de reacción. En segundo lugar, centrarse en la experiencia interna y externa del momento presente amplía la atención y permite la suspensión de los patrones de reacción previamente practicados (evitación o exceso de compromiso), a veces llamados descentramiento. Tercero, la calidad del no-juzicio, que es esencial para la atención plena, permite la observación de su experiencia sin juicio o evaluación. La práctica de orientarse para experimentar con curiosidad y aceptación fortalece la tolerancia a la angustia al alterar los patrones de respuesta automática descritos anteriormente. Cuando se practica regularmente, la atención plena puede proporcionar una herramienta poderosa para restaurar el equilibrio emocional y prevenir la participación en un comportamiento dañino (Broderick, 2013).

Experiencia presente: Se trata de concentrarse en este preciso instante, haciendo consciencia de ello. El proceso de darse cuenta se utiliza en literatura científica como “Metaconciencia”. Cuando niños y adultos son plenamente conscientes, se dan cuenta de lo que está ocurriendo en su mente y de cuál es su estado de ánimo (Kaiser Greenland, 2016).

2. Consejos prácticos para docentes y padres.

- Si no tiene conocimiento del tema, es recomendable investigar un poco primero, e intentar realizar un ejercicio sencillo e introductorio que puede encontrar en la web. Por ejemplo, en: <https://www.letraskairos.com/mindfulness-para-principiantes-audios-2>
- Enseñar mindfulness significa facilitar el reconocimiento en los adolescentes de su propia experiencia personal, en el momento de esa experiencia. Esto se logra mejor a través de su conexión con su propia experiencia interna y externa y con sus estudiantes (Broderick, 2013).

3. Preguntas frecuentes.

- ¿Para qué sirve la práctica de la atención plena?

La investigación en esta floreciente área de estudio sugiere que la atención plena ofrece grandes beneficios para la salud y el bienestar al cambiar la naturaleza de nuestra relación con la experiencia. Sabemos que cultivar una postura imparcial y de corazón abierto hacia la vida puede fortalecer el equilibrio emocional, la resistencia y la eficacia interpersonal (Broderick, 2013). También, los niños y adolescentes que realizan esta práctica, desarrollan una atención constante y flexible que es capaz de adaptarse a diferentes tipos de actividades. (Kaiser Greenland, 2016)

Unidad didáctica N. 1
"Conmigo mismo"
-Manejo de emociones-

Sesión 6/8

Unidad didáctica N.1
"Conmigo mismo"

Competencia general:
Autorregulación

Competencia específica:
Manejo de emociones

MI VOZ INTERIOR

Desempeño	Material para el aula
Manejar mis emociones usando mi voz interior.	N/A

Guía de la sesión

1

Inicio

Cuando ponemos atención a nuestra mente y la calmamos, podemos identificar cómo nos sentimos y cambiar nuestros pensamientos por unos que nos hagan sentir mejor o decidir mejores formas de reaccionar ante una situación.

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

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

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

2

Desarrollo

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

¿Qué tal el ejercicio? ¿Les gustó?

Permita que sus estudiantes participen.

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

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

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

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

Una vez que sus estudiantes hayan terminado, solicite cuatro voluntarios, uno para cada situación.

Posibles respuestas	
Situación 1:	<i>Voy a calmarme y respirar, no quiero pegarle a mi hermano o hermana. Él/ella también estaba muy enojado(a).</i>
Situación 2:	<i>En realidad soy muy valiosa y son ellos los que se pierden de mi compañía. Voy a hacer algo que me gusta, voy a escuchar música.</i>
Situación 3:	<i>Voy a respirar profundo e intentar conocer a alguien nuevo.</i>
Situación 4:	<i>El día se pasará rápido, además hoy tengo clase de educación física y es la que más me gusta.</i>

3

Cierre

- ¿Por qué es importante tener una voz interior propia que nos ayude a manejar nuestras emociones?
- ¿En qué situaciones creen que tendrán que usar su voz interior?
- ¿Es importante practicar estrategias para manejar nuestras emociones? ¿Por qué? Escuche algunas respuestas.

Respuesta sugerida: 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.

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

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

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

Material para el estudiante

Mi mejor aliada: mi voz interior

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

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

Guíate del siguiente ejemplo:

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



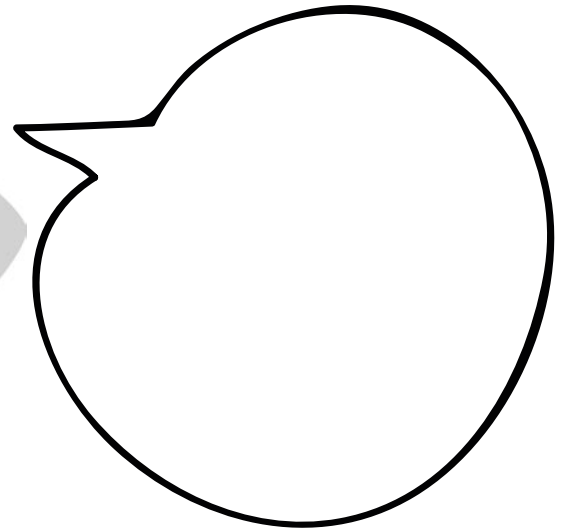
Situación 1:

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

Piensas:

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

Mi hermano es un idiota.
¡Quiero pegarle!
Me las va a pagar por lo que hizo.



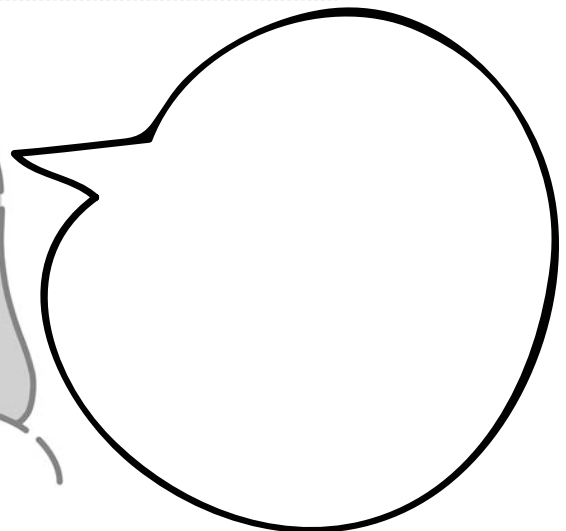
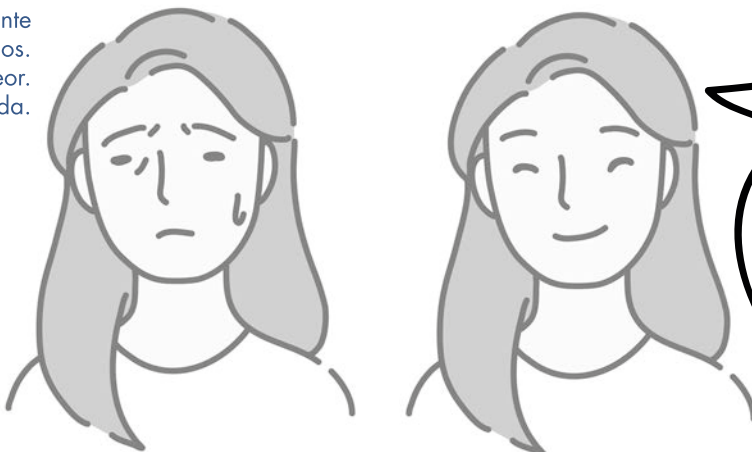
Situación 2:

Estás triste porque no te invitaron a una fiesta.

Piensas:

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

Le caigo mal a mis compañeros.
No soy lo suficiente para ellos.
Soy lo peor.
No valgo nada.



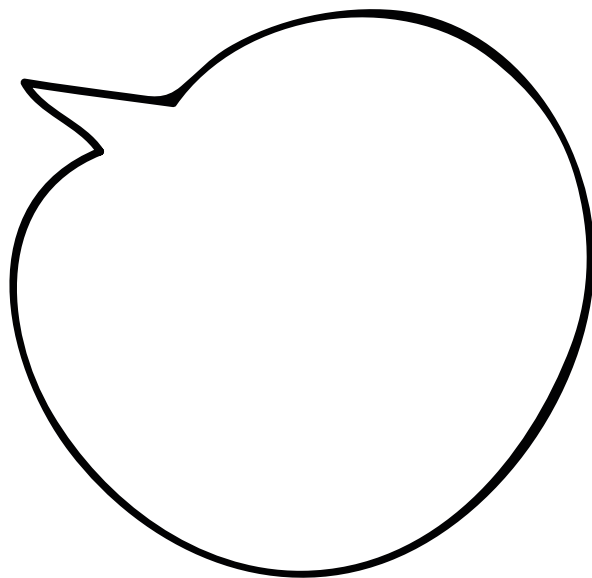
Situación 3:

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

Piensas:

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

No conozco a nadie.
Nadie me va a hablar.
Voy a estar solo todo el tiempo.
¡Qué voy a hacer!



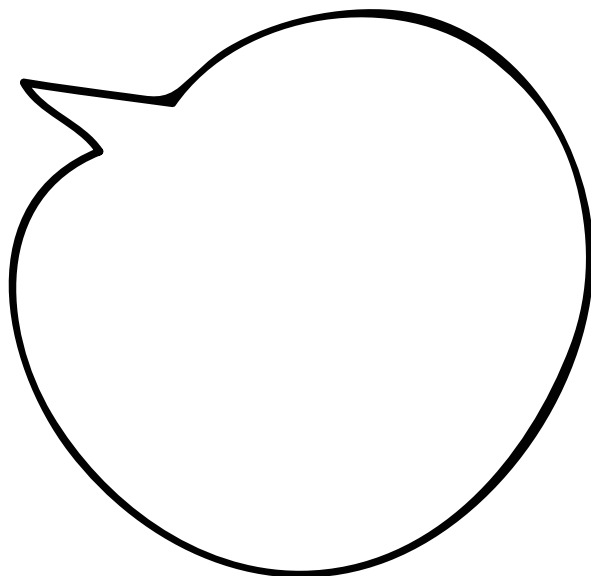
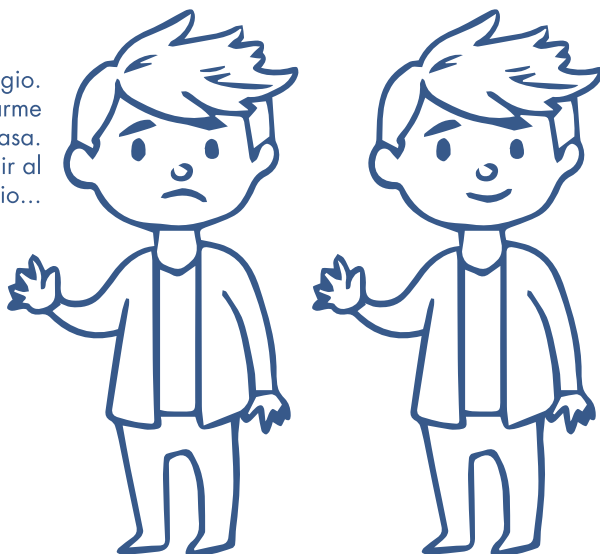
Situación 4:

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

Piensas:

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

No quiero ir al colegio.
Quiero quedarme en mi casa.
No quiero ir al colegio...



1. Conceptos clave

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

Emociones: Reacciones fisiológicas y psicológicas inmediatas e intensas ante lo que nos pasa o nos rodea, y que nos mueven a actuar o expresar una respuesta. Se refieren a cómo nos sentimos ante algún evento o situación (generalmente apenas este ocurre), las reacciones automáticas de nuestro cuerpo (incremento de la tasa 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).

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.

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

3. Preguntas frecuentes.

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

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

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

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



Unidad didáctica N. 1
"Conmigo mismo"
-Postergación de la gratificación-

Sesión 7/8

Unidad didáctica N.1 "Conmigo mismo"	Competencia general: Autorregulación	Competencia específica: Postergación de la gratificación
---	---	--

4 CLAVES PARA PG

Desempeño	Material para el aula
Renunciar a gratificaciones inmediatas para lograr metas mayores a futuro.	N/A

Guía de la sesión

1

Inicio

Identificar las emociones, en especial aquellas que nos tensionan, hace parte de estar al mando de nosotros mismos y decidir sobre nuestras acciones, aun cuando parece que no es fácil.

Algunos de ustedes reciben dinero de sus padres o ganan algo de dinero de vez en cuando. Algunos prefieren gastar ese dinero en diferentes cositas durante la semana, mientras que otros lo ahorran para comprar después algo más valioso.

- ¿Qué prefieren ustedes entre estas dos opciones? ¿Por qué?

Incentive la participación de los estudiantes; es importante que puedan ir conectándose con sus propias vivencias relacionadas a cómo es para ellos esperar para obtener recompensas o satisfacciones mayores a las que tendrían si hubiesen decidido no esperar.

En esta clase, aprenderemos por qué es importante desarrollar la habilidad de la postergación de la gratificación y aprenderemos estrategias para mejorar nuestra capacidad de espera. Es importante aclarar que desarrollar esta habilidad toma mucha práctica y cambia con la edad.

2

Desarrollo

En su cuaderno de trabajo encuentran una actividad llamada “El experimento de los marmelos” (malvaviscos/ marshmallows) (ver material para el estudiante). Leamos la historia juntos.

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

Escuche las respuestas de los estudiantes.

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

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

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

Deles tiempo para leer.

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

1.	Entender qué es lo más importante.
2.	Saber lo que quieres lograr.
3.	Pensar que puedes autocontrolarte y tener un plan.
4.	Premiarte.

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

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

3

Cierre

- ¿Qué piensan de estas cuatro claves?
- ¿Se les ocurren otras claves que les puedan servir para su PG?

Escuche a sus estudiantes.

Material para el estudiante

El experimento de los masmelos⁷



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

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

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

- **¿Cuáles son tus propios “masmelos” ahora? Escribe esas cosas que son difíciles de resistir para ti pero que interfieren con tus metas y con cumplir tus compromisos.**

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

Las 4 claves para PG

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

PG ha descubierto que hay cuatro claves para Postergar la Gratificación (PG)⁸.

1.	Entender qué es lo más importante. Cuando sabes lo que es importante para ti, puedes tomar decisiones que te acerquen a la felicidad y el éxito.
2.	Saber lo que quieres lograr. Comprender claramente lo que quieres lograr a largo plazo puede ayudarte a valorar más tu objetivo que las gratificaciones inmediatas.
3.	Pensar que puedes autocontrolarte y tener un plan. Ser consciente de que puedes tener el control sobre tus acciones para llevar a cabo tus planes es muy importante para concentrarte en el diseño de estrategias para conseguirlos. Tener un plan te ayudará con las decisiones difíciles y a manejar la frustración.
4.	Premiarte. Tu plan puede tomar semanas, meses o a veces años para completarse. Divide las metas en pasos más pequeños y prémiate al completar cada paso.

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

Mira cómo aplica PG sus 4 claves para PG:

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

Las 4 claves y tú

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

1. Entender qué es lo más importante.

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

2. Saber lo que quieres lograr.

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

3. Autocontrolarte y crear un plan.

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

4. Prémiate.

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

1. Conceptos clave

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

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

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

2. Consejos prácticos para docentes y padres.

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

3. Preguntas frecuentes.

- **¿Por qué es importante la postergación de la gratificación?**

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

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

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

Unidad didáctica N. 1
"Conmigo mismo"
-Tolerancia a la frustración-

Sesión 8/8

Unidad didáctica N.1 "Conmigo mismo"	Competencia general: Autorregulación	Competencia específica: Tolerancia a la frustración
---	---	--

CADENA EMOCIONAL NEGATIVA

Desempeño	Material para el aula
Parar la cadena emocional negativa que se desata con la frustración.	N/A

Guía de la sesión

1

Inicio

Muchas veces nos sentimos tensos y enojados cuando intentamos algo muchas veces y no lo logramos. Es normal sentirnos frustrados, además, es muy importante notarlo para poder tomar nuevas y, tal vez, mejores acciones y actitudes al respecto.

Miren la imagen en sus cuadernos de trabajo. ¿Qué creen que es?

Respuesta sugerida: El “efecto dominó”, empujas una pieza y todas ellas caen una por una en cadena.

El título de la sesión de hoy es “Cadena emocional negativa” y la imagen representa el efecto dominó. ¿Cómo relacionarían el título de la clase con la imagen?

Respuesta sugerida: A veces las emociones son como piezas de dominó en fila, si una se mueve, las otras también.

Escuche algunas respuestas.

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

2

Desarrollo

Hoy vamos a escribir un guion para una nueva película llamada “Cadena emocional negativa”, en la que tú eres el protagonista. La película debe comenzar con una situación frustrante. Casi todos los guiones muestran al héroe (en este caso tú) luchando contra dificultades para lograr una meta final. Así es esta película.

Piensa en las cosas que más te frustran. Ya sabes, cuando te sientes así “¡Grrrrr!” por algo que no sale como querías. Ese será el tema de tu película.

Ahora, tómate unos minutos para pensar en las escenas de tu película. Escribe las ideas principales en tu cuaderno de trabajo, escena por escena, hasta que llegues a donde dice: **“PARE AQUÍ”** (luego de la escena 3).

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

Cuatro pistas

¡Tu personaje se siente frustrado y entró a toda velocidad en una cadena emocional negativa! Esto hace que sea una película emocionante. Ahora tienes que llevar la historia a su clímax. El clímax de una historia es el punto más "alto" de la película: la confrontación final. El héroe (tú) no puede ser vencido. Así que te daré cuatro pistas para detener la frustración y romper la cadena emocional negativa (ver material del estudiante).

Ahora volvamos a tu película. Debes recurrir a un truco cinematográfico para "rehacerla": tal vez viajar al pasado, o despertar de un mal sueño, o darte cuenta que las cosas están recién por pasar, o que estabas en un universo paralelo. ¡Escoge el truco y escribe cómo lo harías en esta segunda oportunidad! Usa estas pistas para hacer las cosas distinto y manejar tu frustración: Para, Relájate, Enfócate y Adapta.

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

3

Cierre

La vida está llena de situaciones frustrantes. Ya sea una pequeña molestia como haber perdido tu celular hasta una inmensa como haber visto fracasar una relación. La frustración no es una emoción placentera, no importa qué tan grande o pequeña sea. Pero como justamente no la podemos evitar, el truco está en saber cómo manejarla. En particular, cómo detener o irrumpir una cadena emocional negativa.

- ¿Qué les parecieron las cuatro pistas? ¿Se imaginan aplicándolas?
- ¿En qué situaciones creen que les serían útiles?
- ¿Por qué creen que la frustración no es una emoción mala si nos hace sentir mal?

Ejercicio opcional para el futuro:

Si le parece que sería útil, y si sus estudiantes se muestran interesados en el tema, propóngales que en la siguiente clase se organicen en grupos para presentar sus películas frente al resto del salón. Para ello, tendrían que buscar un grupo, elegir una de las películas, ensayarla y, luego, presentarla en la siguiente clase.

Material para el estudiante

Guion de película: Cadena Emocional Negativa



Protagonista (tú, invéntate un alias divertido):

Escena 1:

Te pasa algo muy frustrante. Tratas de arreglarlo, pero fracasas.

Escena 2:

La rabia y la frustración se apoderan de ti. Describe un "close up" de tu cara, tu cuerpo. ¿Qué dices? ¿Qué haces?

Un close up o técnica del primer plano es, en artes audio visuales, fotografía o dibujo, un encuadre central o acercamiento sobre una persona, una parte o un objeto. Este permite dar más información sobre un detalle de la escena, mas no sobre su totalidad.

Escena 3:

La desesperación te embarga. Nada de lo que hiciste funcionó. Solo empeoraste las cosas. Estás triste y con rabia. Describe un "close up" de tu cara y tu cuerpo. ¿Qué dices? ¿Qué haces?

PARA AQUÍ

Cuatro pistas para detener una cadena emocional negativa como cuando te sientes frustrado:

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

RETOMA

Escena 4:

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

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

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

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



1. Conceptos clave

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

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).

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

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

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

2. Consejos prácticos para docentes y padres.

- Es bueno enfatizar a los adolescentes que la realidad no siempre es lo que quisiéramos que sea o como la imaginamos, y que eso es normal. Es importante ayudarlos a entender que las circunstancias pueden cambiar, y lo importante es la forma cómo lo manejamos, para que aprendamos de ellas y evitemos las consecuencias negativas.
- Durante la adolescencia las emociones son muy intensas y cambiantes. Es natural para los adolescentes ilusionarse o decepcionarse fácilmente. En estas situaciones los adolescentes necesitan que los adultos los acompañen respetuosamente, sin juzgar o invalidar sus sentimientos.
- Si bien hay situaciones en la vida que no podemos cambiar, sí podemos manejar nuestras emociones para poder superarlas. Poder distinguir las situaciones que podemos cambiar de las que no, nos ayudará a lidiar mejor y más efectivamente con ambas.

3. Preguntas frecuentes.

- **¿La frustración es mala?**

La mayoría de personas piensa que la frustración es una mala emoción porque es desagradable, pero es más complejo. La frustración está programada en nosotros y tiene un valor adaptativo. Al inicio es una emoción positiva porque cuando nos frustramos nos motivamos a eliminar el obstáculo que nos impide lograr nuestro objetivo. Nos esforzamos más y ese esfuerzo extra frecuentemente da resultado. Lamentablemente, si a pesar de nuestros mayores esfuerzos no podemos superar los obstáculos, y no sabemos cómo manejar las emociones que esto genera, la frustración podría volverse destructiva⁹.

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

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

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

Puede convertirse en rabia, que se parece a la frustración, pero con el volumen más alto. El cuerpo se tensa, la concentración se reduce, el pensamiento se nubla, y entonces la calidad de los esfuerzos declina y no podemos pensar claramente ni tomar buenas decisiones. Si los adolescentes no pueden eliminar los obstáculos de su camino en este punto, sus emociones avanzan de la rabia a la desesperación, y de ahí a la desesperanza. Han tratado y tratado y no han logrado eliminar las barreras, así que lo natural es rendirse. Con cada caída en la cadena emocional negativa, los niños y adolescentes se van convenciendo de que sus acciones tienen poco efecto y pierden progresivamente la confianza en sí mismos y en su capacidad de alcanzar sus metas¹⁰.

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

A large, stylized number '2' is centered on a dark blue background. The number is white with a dark blue circular cutout in the middle of its upper curve. The text is positioned within the white area of the number.

Unidad didáctica
"Con los demás"



Unidad didáctica N. 2: “Con los demás”

Con esta unidad se quiere que el estudiante de noveno grado cuente con las competencias necesarias para aportar a su comunidad y para construir relaciones positivas con los demás, para esto, el estudiante debe desarrollar su conciencia social y tener las habilidades adecuadas para comunicarse de forma positiva con los otros. La conciencia social se puede desarrollar a través de tres competencias específicas: Toma de perspectiva, empatía y comportamiento prosocial. Mientras que para lograr una comunicación efectiva se necesita: Aprender a escuchar activamente, ser asertivo y manejar los conflictos de forma constructiva.

Conciencia social

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

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.	Ponerse en el lugar del otro, caminar en sus zapatos.	Acciones voluntarias para beneficiar a otros.
¿Cuál es el desempeño para el estudiante en cada clase?	Considerar las expectativas, información y sentimientos de los demás antes de juzgar una situación.	Sentir lo que otras personas sienten cuando están pasando por algo difícil. Aprender a ser bondadoso conmigo mismo y con los demás.	Ofrecer ayuda que es genuina, desinteresada y respetuosa a otros.

Comunicación positiva

Para lograr una comunicación efectiva con los demás se necesita aprender a escuchar activamente, ser asertivo y manejar los conflictos de forma constructiva. En tres clases, se pretende que los estudiantes entiendan que es importante prestar atención a otras personas con interés y respeto, que aprendan a ser asertivos cuando sus amigos o su pareja los presionen para hacer algo que no quieren, y que utilicen la conversación planificada para encontrar alternativas gana-gana en un conflicto.

Competencia general	Comunicación positiva Interactuar con cuidado y respeto por nosotros y por otros.		
Competencias específicas:	Escucha activa	Asertividad	Manejo de conflictos
¿Qué es esta competencia?	Prestar atención total a otra persona, con interés genuino y respeto.	Abogar por nosotros mismos con confianza, honestidad y respeto.	Lidiar con el conflicto maximizando el aprendizaje y los resultados grupales.
¿Cuál es el desempeño para el estudiante en cada clase?	Concentrar mi atención en lo que otros me quieren decir y mostrarles que me importa.	Resistir la presión de otros para hacer algo que no quiero o que me hace daño.	Definir el problema, cómo me siento, lo que hice mal y cómo corregirlo.

Unidad didáctica N. 2
"Con los demás"
-Toma de perspectiva-

Sesión 1/7

Unidad didáctica N.2
"Con los demás"

Competencia general:
Conciencia social

Competencia específica:
Toma de perspectiva

LA TAZA DE AGUA MÁS CARA

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

Guía de la sesión

1

Inicio

Hoy iniciamos una nueva unidad en la que vamos a practicar formas de comprender a los demás y maneras de relacionarnos mejor con todas las personas a nuestro alrededor.

Abran sus cuadernos de trabajo en la hoja "Perspectivas diferentes". Imaginen diferentes personas viendo las instalaciones físicas de un colegio. ¿En qué pondría su atención cada una de las siguientes personas?

- El director del colegio.
Respuestas posibles: Se pregunta si necesitará reparaciones, si tiene suficiente espacio para todos los estudiantes y docentes.
- El estudiante que irá a ese colegio.
Respuestas posibles: Se pregunta cuál será su salón, sus profesores, si habrá buenos espacios para deportes y para jugar.
- La mamá de un estudiante del colegio.
Respuestas posibles: Piensa si la construcción será segura y resistente, si el salón de su hijo será cómodo y con buena iluminación, si los patios tienen sombra.
- Un ladrón que planea entrar a robar.
Respuestas posibles: Piensa en qué cosas valiosas podría robar, cómo será el sistema de seguridad, la ruta más fácil de acceso y de escape.
- Una persona que vive en la calle.
Respuestas posibles: Mira por dónde puede entrar a la construcción para pasar las noches, piensa si habrá un lugar caliente para dormir, que no sea descubierto.

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

2

Desarrollo

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

Hanna va a un café en York, Reino Unido. Tenía poquita plata, así que solo pidió un vaso de agua caliente y una tajada de limón. Pensó que el lugar estuvo fatal y nunca volverá. Estaba tan fastidiada, que entró a la página web de TripAdvisor, un sitio popular para evaluar lugares para viajeros (restaurantes, hoteles, sitios turísticos, etc.), y le dio al café una mala evaluación.

Formen grupos de cuatro.

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

Quiero que lean en grupo lo que Hanna dijo sobre su experiencia y luego respondan las preguntas de su cuaderno de trabajo pensando qué respondería Hanna:

- ¿Cuáles eran las expectativas de Hanna?
- ¿Qué información utilizó Hanna para juzgar la situación?
- ¿Qué información le faltaba a Hanna?
- ¿Cómo se sintió con lo que pasó y cómo crees que otros se sintieron?

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

Ahora leamos lo que el dueño contestó. Luego, respondamos juntos las mismas preguntas que hicimos sobre Hanna pero ahora pensando en lo que respondería el dueño.

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

Así que Hanna y el dueño tuvieron un encuentro privado en un café, donde tuvieron un desacuerdo y luego se convirtió en un intercambio público que ha dado la vuelta al mundo. ¿Vieron lo que decían algunos medios? (ver material para el estudiante).

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

Escuche a sus estudiantes.

3

Cierre

Como vieron, no podemos juzgar una situación o a otras personas sin considerar que los otros puedan tener expectativas o información sobre la cual no somos conscientes. Además, hay valores culturales, sociales o reglas que influyen en cómo una situación es juzgada desde fuera y que debiéramos considerar.

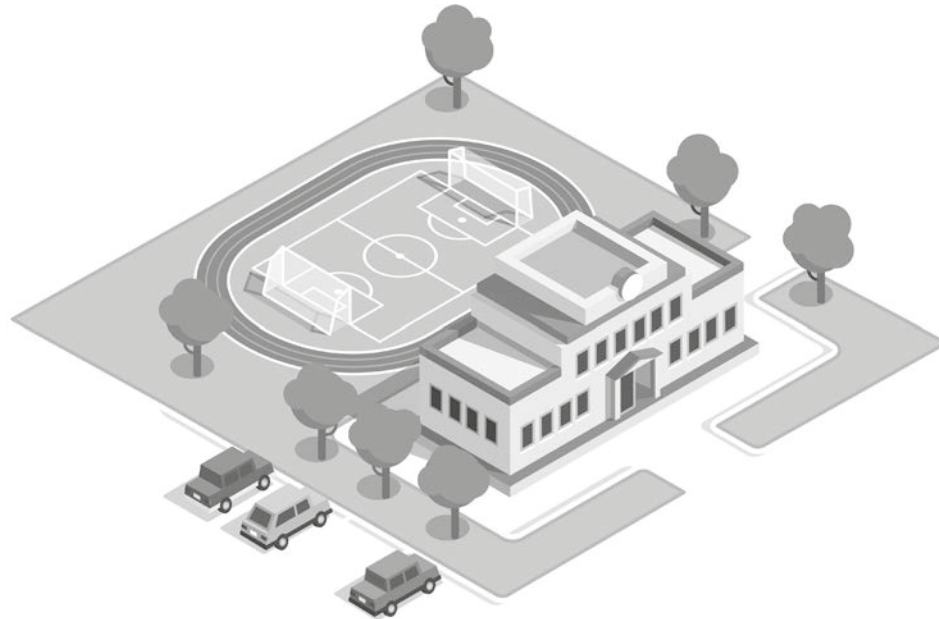
- ¿Cómo podemos aplicar esto en nuestra vida cotidiana?
- ¿Qué es lo más difícil de tomar la perspectiva de otra persona?

Escuche a sus estudiantes.

Material para el estudiante

Perspectivas diferentes

Imagina que algunas personas están observando un colegio, podrían prestar atención a cosas diferentes y tener perspectivas diferentes. ¿En qué pondría su atención cada una de las siguientes personas?
Escribe tu respuesta en las líneas indicadas.



El director del colegio:

Un estudiante que entrará a ese colegio:

La mamá de un estudiante del colegio:

Un ladrón que planea entrar a robar:

Una persona que vive en la calle:

La taza de agua más cara

Hanna va a un café en York, Reino Unido. Tenía poquita plata, así que solo pidió un vaso de agua caliente y una tajada de limón. Pensó que el lugar estuvo fatal y nunca volverá. Estaba tan fastidiada, que entró a la página web de TripAdvisor, un sitio popular para evaluar lugares para viajeros (restaurantes, hoteles, sitios turísticos, etc.) y le dio al café una mala evaluación.

Lee su evaluación aquí >>

“Caro y personal mala gracia”



Este lugar es absolutamente fatal. Fui para un té en la tarde con unos amigos y tenía un presupuesto ajustado. Pedí agua caliente y una tajada de limón, que, para empezar, no llegó a tiempo con las bebidas y kekes de mis amigos. Luego me cobraron 2 libras por mi agua y la delgada tajada de limón. Cuando pregunté por qué me cobraban tanto por un poco de agua, el mesero malcriadamente me contestó “Bueno, ¿sabe usted cuánto cuesta un limón?” Sí, y definitivamente no son 2 libras. Entonces, él pasó a informarme, erradamente, que una taza de té (que fue lo que a mí me cobraron) cuesta tanto como un limón. Para mostrar lo ridículo que es esto, mi amiga pidió una tajada de torta de chocolate que costó 1.9 libras. Fatal el lugar, definitivamente no lo recomiendo, y el mesero malcriado debería ser despedido. No volveré y recomendaré a mis amigos y familia que no vayan.

¿Qué diría Hanna? Basándote en su versión de los hechos, completa la tabla de abajo, respondiendo las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles eran las expectativas de Hanna?
- ¿Qué información utilizó Hanna para juzgar la situación?
- ¿Qué información le faltaba a Hanna?
- ¿Cómo se sintió con lo que pasó y cómo crees que otros se sintieron?

Hanna	
Expectativas (lo que quería)	
Información (lo que sabía)	
Desinformación (lo que no sabía)	
Sentimientos (Lo que sintió)	

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

“Lamento que te hayas sentido ‘estafada’ y trataré de explicarte por qué no lo fuiste. Tú entraste al café y un mesero te llevó a tu sitio, te dio un menú, esperó un rato y luego te tomó el pedido. Lo ingresó en el sistema, luego buscó una taza, tetera y cuchara y los llevó a la cocina. Ahí, seleccionó un cuchillo, una tabla de picar, consiguió un limón del refrigerador, cortó una tajada y la puso en la taza.

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

Los costos administrativos para el negocio, por ejemplo el alquiler, impuestos, electricidad, tarifas bancarias, etc. llegan a 27.50 libras por hora de negocio. Yo les pago a mis colegas un sueldo decente y luego de considerar vacaciones, seguro, y tiempo no productivo antes y después de abrir, el mesero que te atendió me cuesta 12.5 libras por hora. Por tanto, el costo de ofrecerte 2-3 minutos de servicios fue de 1.34-2.00 libras. Luego, el gobierno le añade 20% de IGV, lo que lleva el costo de esa taza de infusión de fruta a algo entre 1.60 y 2.40 libras, independientemente de si tuviste una bolsita de té que cuesta 1.5 centavos o una tajada de limón que cuesta 5 centavos.

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

¿Qué diría el dueño? Basándote en su versión de los hechos, completa la tabla de abajo, respondiendo las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles eran las expectativas del dueño?
- ¿Qué información utilizó el dueño para juzgar la situación?
- ¿Qué información le faltaba al dueño?
- ¿Cómo se sintió con lo que pasó y cómo crees que otros se sintieron?

El dueño	
Expectativas (lo que quería)	
Información (lo que sabía)	
Desinformación (lo que no sabía)	
Sentimientos (Lo que sintió)	

Estas fueron las reacciones en Internet:

“Gerente de restaurante británico usa lógica brillante para rebatir queja de una cliente insatisfecha”

(Jewish Business News)

“Dueño de restaurante brillantemente responde comentario en TripAdvisor”

(Mashable)

“Una de las mejores respuestas de Gerencia en TripAdvisor que hemos visto. Vale la pena leer”

(Ryan’s Belfast)

“Dueño de restaurante en York deja la mejor respuesta de todos los tiempos a una evaluación negativa en TripAdvisor”

(The Tab)

“Este empresario rebate una crítica negativa en TripAdvisor con un detalle exacto de lo que cuesta operar un negocio”

(Hello Giggles)

TripAdvisor eliminó el comentario y la respuesta de su página.

1. Conceptos clave

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

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

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 el colegio 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).

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

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.

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

3. Preguntas frecuentes.

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

Investigación científica y nociones teóricas apoyan la idea de que la capacidad de toma de perspectiva se desarrolla durante la adolescencia como resultado del desarrollo cognitivo¹¹. Los jóvenes cambian conforme crecen, y van comprendiendo mejor la perspectiva de los demás. Esto está relacionado, también, con la madurez del cerebro y, en particular, de la corteza anterior media prefrontal¹². A los 3 años los niños ya son capaces de reconocer que otras personas pueden tener pensamientos distintos, pero aún los confunden con los suyos propios. Conforme maduran, se dan cuenta que distintas personas pueden reaccionar de maneras diferentes ante la misma situación, desarrollan la capacidad para analizar las perspectivas de distintas personas involucradas en una determinada situación. A partir de los 14 años, ya son capaces de imaginar cómo las normas sociales o culturales pueden influir en las percepciones de otras personas¹³.

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

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

11. Perspective taking and empathic concern in adolescence: Gender differences in developmental changes. Van der Graaff, Jolien; Branje, Susan; De Wied, Minet; Hawk, Skyler; Van Lier, Pol; Meeus, Wim *Developmental Psychology*, Vol 50(3), Mar 2014, 881-888. <http://dx.doi.org/10.1037/a0034325>

12. Changing Brains, Changing Perspectives: The Neurocognitive Development of Reciprocity *Psychological Science*

13. Extraído de: <http://everything2.com/title/Selman%2527s+Five+Stages+of+Perspective+Taking>

Unidad didáctica N. 2
"Con los demás"
-Empatía-

Sesión 2/7

Unidad didáctica N.2
"Con los demás"

Competencia general:
Conciencia social

Competencia específica:
Empatía

LO SIENTO

Desempeño	Material para el aula
Sentir lo que otras personas sienten cuando están pasando por algo difícil.	N/A

Guía de la sesión

1

Inicio

Estar atento a cómo se sienten los demás y sentir como ellos nos brinda una sensación de conexión humana que es muy importante para tener mejores relaciones interpersonales.

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

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

2

Desarrollo

Cometer errores es una parte normal de vivir y aprender.

Abramos nuestros cuadernos de trabajo en la hoja "El error" (ver material del estudiante). Vamos a hacer la actividad por partes. Primero lean y respondan la parte llamada "¿Cómo comenzó todo?"

Deles algunos minutos para completar esta parte.

- ¿Quieren compartir su historia y sus respuestas?

Escuche a sus estudiantes. Luego abra la discusión.

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

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

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

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

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

3

Cierre

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

Material para el estudiante

El error

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

¿Cómo comenzó todo?

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

Mercedes sintió:

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

Ellas sintieron:

La situación se agravó tanto que Mercedes se escondía para que esos compañeros no la molestaran... ya no quería volver al colegio... incluso sentía que se quería morir.

Al conocer lo que le pasó a Mercedes yo siento:

¿Qué pasó después?

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

¿Qué hizo Mercedes?

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

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

Mercedes sintió



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 el colegio 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).

2. Consejos prácticos para docentes y padres.

- Para algunos adolescentes puede ser difícil identificar los sentimientos de otras personas; por ello, es importante motivarlos a imaginarse como los protagonistas de la situación y reconocer cómo se sentirían ellos mismos, así podrán identificar posibles emociones en los demás.
- Es muy importante que tanto en el colegio como en la familia se desarrolle la empatía del adolescente hacia las situaciones de agresión y abuso que se puedan presentar en sus diferentes contextos. Una forma importante de hacerlo es tener reglas claras contra el abuso y la agresión.
- Es indispensable sacar el abuso y la agresión de nuestros hogares. El primer paso es identificar si se está presentando. Los padres tenemos la obligación de tratar a nuestros hijos con cuidado y respeto, y esto mismo debemos inculcarlo entre todos los miembros de la familia.
- En el colegio debe haber normas claras y explícitas en contra de la agresión y el abuso. Frente a las situaciones de este tipo es indispensable contar con formas pedagógicas y disciplinarias de acción.

3. Preguntas frecuentes.

- **¿Por qué es importante practicar la empatía?**

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

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

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



Unidad didáctica N. 2
"Con los demás"
-Empatía II-

Sesión 3/7

Unidad didáctica N.2
"Con los demás"

Competencia general:
Conciencia social

Competencia específica:
Empatía

TÚ COMO YO

Objetivo	Material para el aula
Aprender a ser bondadoso conmigo mismo y con los demás.	<ul style="list-style-type: none">• Pedazos de papel para escribir una frase para cada estudiante.

Guía de la sesión

1

Inicio

Relacionarnos con los demás exige saber cómo expresarnos teniendo en cuenta cómo se sienten ellos y la manera en que nosotros nos sentimos. Para este fin, es vital darnos cuenta que todos somos, de algún modo, muy similares.

¿Hay alguna persona que ustedes piensen que es igual a ustedes? ¿Quién? ¿Por qué?

Permita que los estudiantes participen.

¿Cómo se sienten cuando le pasa algo negativo a esa persona? ¿Por qué?

Permita que los estudiantes participen.

2

Desarrollo¹⁴

Hoy vamos a fortalecer nuestras relaciones al ver a los otros tal como nos vemos a nosotros mismos.

Primero se van a sentar en parejas uno frente al otro.

Organice a los estudiantes en parejas, idealmente de modo que no queden entre amigos. Pida a los estudiantes hacer silencio durante toda la actividad, relajarse y disfrutar.

Lea las instrucciones lentamente, haciendo una pausa corta entre cada frase, con un tono de voz calmado y como si estuviera sintiendo lo que está leyendo. Manténgase atento a los estudiantes.

Como es un ejercicio en parejas, uno de los dos va a cerrar los ojos y el otro los va a mantener abiertos mientras repite mentalmente las frases que yo voy a decir, si a alguien le molesta tener los ojos cerrados puede dejarlos abiertos y poner la mirada hacia abajo.

Luego el que tenía los ojos cerrados los va a abrir y el que los tenía abiertos los cerrará y haremos la actividad de nuevo para la segunda persona.

14. Actividad adaptada de Seppala, E. (2018) Loving-kindness Meditation, Greater Good Science Center. Recuperado en agosto de 2019 de https://ggia.berkeley.edu/practice/loving_kindness_meditation

Vamos a iniciar:

- o Siéntate cómodamente con los pies apoyados en el suelo y la columna vertebral recta.
- o Relaja todo tu cuerpo identificando si hay tensión en alguna parte, respira profundo pensando en "soltar o aflojar" esa parte.
- o Si cerraste los ojos, mantenlos así durante toda la actividad y lleva tu mente hacia adentro de ti. Sin esforzarse ni concentrarse, simplemente relájate.
- o Si tienes los ojos abiertos, mantenlos así toda la actividad.
- o Todos vamos a tomar algunas respiraciones profundas para relajarnos más.
- o Ahora, quien tiene los ojos abiertos va a tomar conciencia de que hay una persona al frente.
- o Pensemos en algunas cosas sobre esta persona y repitan mentalmente.
- o Ahora imagina que estás rodeado, por todos lados, de todas las personas que te aman y te han amado. Imagina que todos tus amigos y seres queridos te rodean.
- o Todos están de pie enviándote deseos de felicidad, bienestar y salud. Disfruta de los cálidos deseos y el amor que viene de todos lados. Estás lleno o llena de calidez y amor.
- o Ahora vuelve tu atención a la persona que se encuentra a tu lado derecho. Comienza a enviar el amor que sientes a esa persona. Tú y esta persona son similares. Al igual que tú, esta persona desea ser feliz. Envía todo tu amor y buenos deseos a esa persona.
- o Repite las siguientes frases mentalmente:
 - "Esta persona es un ser humano, como yo".
 - "Esta persona tiene un cuerpo y una mente, como yo".
 - "Esta persona tiene sentimientos, emociones y pensamientos, como yo".
 - "Esta persona, en algún momento, ha estado triste, como yo".
 - "Esta persona, en algún momento, ha estado decepcionada, enojada, herida o confundida, como yo".
 - "Esta persona ha experimentado dolor físico y dolor emocional, tal como yo".
 - "Esta persona desea liberarse del dolor y la infelicidad, como yo".
 - "Esta persona desea estar segura, sana y amada, como yo".
 - "Esta persona desea ser reconocida y amada, tal como yo".
 - "Esta persona desea ser feliz, como yo".
- o Ahora, permitamos que surjan algunos deseos:
 - "Deseo que esta persona tenga la fuerza, los recursos y el apoyo necesario para superar los momentos difíciles de la vida".
 - "Deseo que esta persona esté libre de dolor e infelicidad".
 - "Deseo que esta persona sea fuerte".
 - "Deseo que esta persona esté en paz... porque esta persona es un ser humano... tal como yo."

Ahora vamos a tomar una respiración profunda y los que tienen los ojos cerrados los van a abrir.

Y ahora, quienes tenían los ojos abiertos los van a cerrar y los que los tenían cerrados los van a mantener abiertos y repetirán mentalmente las frases que diré.

Vuelva a leer las instrucciones desde donde dice "vamos a iniciar". Al terminar, continúe con las siguientes preguntas.

- ¿Qué emociones sintieron?
- ¿Qué nos hace humanos a todos?

Escuche a los estudiantes.

3

Cierre

- ¿Qué similitudes encuentran con alguien que no les cae bien?

Escuche a los estudiantes.



1. Conceptos clave

Atención plena (*Mindfulness*): La atención plena es la atención al presente mientras está sucediendo. Esta es una forma, bastante diferente, de usar la mente de lo que normalmente experimentamos. La mayoría de las veces los niños y adolescentes utilizan sus mentes para manipular ideas o conceptos, para recordar información del pasado o de su almacén de conocimiento, para imaginar circunstancias futuras, para planificar, calcular o programar; estas son solo algunas de las funciones importantes de la mente que mejoran a medida que los niños crecen y que se optimizan a través de la escolarización. Pero también hay una mente del momento presente que es consciente de los pensamientos, sentimientos y sensaciones que se desarrollan. Esta calidad de la mente permite la meta-conciencia de esas circunstancias, planes y cálculos a medida que se desarrollan. La atención plena le permite al individuo acceder al funcionamiento de la mente de tal manera que, como lo expresan algunos adolescentes, es posible tener “espacio en mi mente”, lo que les permite ver que “cambiar los pensamientos y los sentimientos no son más que viajeros que se detienen por una estadía rápida”. Esta comprensión puede ser profundamente enriquecedora a medida que los estudiantes reconocen su potencial para navegar las olas de la experiencia con mayor ecuanimidad. La reserva interna de la conciencia plena está disponible para todos, y estas facultades mentales, desarrolladas con práctica, tienen relevancia directa para la creciente autoconciencia, la autorregulación y el equilibrio emocional que respalda el aprendizaje y el bienestar. (Broderick, 2013)

Bondad amorosa: La meditación de bondad amorosa (Loving Kindness Meditation), también llamada “Metta” es un tipo especial de meditación budista que tiene como objetivo cultivar actitudes amables incondicionales hacia uno mismo y los demás. La operación psicológica central es seguir generando las intenciones amables de uno hacia ciertos objetivos. En general, los practicantes repiten silenciosamente algunas frases, como “que seas feliz” o “que estés libre de sufrimiento” hacia los objetivos. El budismo afirma que esta práctica cultiva cuatro actitudes sublimes llamadas “cuatro inconmensurables”: (1) bondad amorosa, que se refiere a la amistad desinteresada; (2) compasión, que se refiere a la voluntad de cesar el sufrimiento del angustiado; (3) alegría apreciativa, que se refiere a sentir felicidad por el éxito o la fortuna de los demás; y (4) ecuanimidad, que se refiere a la calma hacia el destino de los demás basada en la sabiduría. (Zeng, Chiu, Wang, Oei & Leung, 2015)

Con respecto a la empatía, la práctica de bondad amorosa conecta con la compasión y la comprensión de la calidad humana de sí mismos al igual que de todos los que nos rodean. Es asumir que, aunque no tengo buena relación con alguien, ese alguien es también humano y merece lo mismo que yo.

2. Consejos prácticos para docentes y padres.

- Al realizar la práctica, algunos estudiantes pueden sentir que están siendo forzados a cambiar sus sentimientos hacia otras personas o a que les agrada alguien que les desagrada, sin embargo, esta práctica no pide que los estudiantes modifiquen sus sentimientos, sino que tengan apertura mental.

- Antes de comenzar la visualización, recuerde a los estudiantes que pueden tener razones para que les desagraden ciertas personas y para no querer estar con alguien. Lo importante es que recuerden que pueden tener más de un sentimiento acerca de alguien y desearle lo mejor, aunque no les guste esa persona.
- Si algún estudiante no se siente cómodo, pídale que vuelva a una visualización en donde sí se sienta a gusto y continúe con los demás. (Kaiser Greenland, 2016)

3. Preguntas frecuentes.

- **¿Para qué sirve realizar el ejercicio de Bondad Amorosa?**

Diversos estudios han revelado que estas visualizaciones mejoran (1) la empatía y el procesamiento emocional en el cerebro; (2) la respuesta al estrés al reducir un marcador cromosómico del envejecimiento biológico conocido como longitud del telómero; (3) la conexión social al hacernos personas más serviciales y atentas, incrementar la compasión, la empatía y nuestra sensación de conexión social y reducir nuestros prejuicios contra otras personas; (4) el amor a uno mismo al frenar la autocrítica; y (5) el bienestar al aumentar las emociones positivas, disminuir las negativas. (Kaiser Greenland, 2016)

- **¿Qué hacer si los estudiantes no están tomando en serio la actividad?**

En ocasiones es extraño para los estudiantes hacer ejercicios de visualización, imaginación y respiración. Cuando esto suceda, recuérdelos las razones por las cuáles es esencial darles tiempo a estas actividades. Por ejemplo, puede comentarles para qué sirve la bondad amorosa (ver el párrafo anterior o en conceptos claves). Recuérdelos que es vital conectarnos con las emociones del otro para entenderlo mejor y tener relaciones más amables y positivas.

Unidad didáctica N. 2
"Con los demás"
-Comportamiento prosocial-

Sesión 4/7

Unidad didáctica N.2 "Con los demás"	Competencia general: Conciencia social	Competencia específica: Comportamiento prosocial
---	---	---

LA AYUDA QUE DOY

Desempeño	Material para el aula
Ofrecer ayuda que es genuina, desinteresada y respetuosa a otros.	N/A

Guía de la sesión

1

Inicio

Intentar ver la perspectiva de los demás o sentir algo parecido a lo que ellos sienten es una forma de conectar con los otros seres humanos. Hoy vamos a seguir practicando y reconociendo cómo puedo colaborar más con mi entorno y todos los que me rodean.

Pongamos las sillas a un lado del salón y dejemos el espacio del centro libre. Ahora ubiquen en desorden algunas sillas en el espacio que quedó vacío.

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

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

Deles aproximadamente 3 minutos para que realicen la actividad.

¿Cómo se sintieron recibiendo y dando ayuda?

Escuche algunas respuestas.

2

Desarrollo

Abran su cuaderno de trabajo en la hoja “¿Evaluemos la ayuda?” (ver material para el estudiante). Vamos a leer las dos situaciones y luego, en la siguiente hoja, vamos a evaluar la ayuda que Federico y Dora prestan.

Dé tiempo a los estudiantes de responder las preguntas y continúe.

- ¿Qué diferencias hay entre los dos tipos de ayuda?
- ¿Por qué uno de esos tipos de ayuda, no ayuda tanto?
- ¿Les ha pasado que a veces dan ayuda en busca de algo más?

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

Continúen en su cuaderno y respondan las preguntas utilizando su propia situación.

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

3

Cierre

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

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

Entonces:

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



Evaluemos la ayuda

FEDERICO

Federico es un joven que pertenece a una comunidad marginal de la ciudad, sus ingresos económicos son muy bajos y su acceso a los servicios básicos es limitado. Desde que estaba en el colegio, Federico se interesó por conocer las problemáticas de su comunidad con la idea de hacer algo para ayudar. Apenas pudo se unió a una fundación que propiciaba experiencias de encuentro entre niños, niñas y jóvenes para fortalecer espacios deportivos, ecológicos, artísticos y comunicativos. De esta manera, Federico cada fin de semana se dedica a trabajar para el beneficio de su comunidad. Aunque Federico ya terminó el colegio, está estudiando en la universidad, y pasa menos tiempo en el barrio, sigue colaborando en la fundación porque dice que es muy grato ver que muchos niños, niñas y jóvenes encuentran un espacio de diversión y conocimientos en la fundación. Federico asegura que lo que más lo motiva a continuar es que los chicos y chicas que asisten a la fundación son críticos de las situaciones de injusticia social en que viven y están dispuestos a tener metas constructivas para ayudar a transformar su realidad.

DORA

Dora es una chica que está en noveno grado y se considera una excelente amiga. Y no solo ella lo dice, sus compañeros y compañeras de colegio la reconocen porque siempre les brinda ayuda cuando lo necesitan y por eso siempre la invitan a las fiestas. A Dora le encanta que todos la reconozcan y la llamen mejor amiga. Por ejemplo, algunas veces Dora dice que Ana, su amiga, está en su casa cuando en realidad se fue con el novio a escondidas. Otras veces Dora ayuda a Manuel cuando tiene ganas de fumar en el gimnasio del colegio, vigilando que nadie venga y que no lo pillen. En la casa Dora también ayuda, ella le termina las tareas a sus hermanitos de 6 y 11 años para que puedan ponerse a jugar.

	Federico	Dora
¿Cuál es la razón por la que brinda ayuda?		
¿La ayuda que brinda cuida de la otra persona y de su comunidad, y permite que la otra persona desarrolle sus capacidades? Explica brevemente.		
¿Está ofreciendo ayudar sin ningún interés? ¿Por qué?		

En mi caso

Piensa en una situación en la que trataste de ayudar a alguien pero, viéndolo en perspectiva, no estás seguro si fue de ayuda o no.

Situación:

	Tu ayuda
¿Cuál es la razón por la que brindas esa ayuda?	
¿La ayuda que brindas cuida de la otra persona y de su comunidad, y permite que la otra persona desarrolle sus capacidades? Explica brevemente.	
¿Estás ofreciendo ayudar sin ningún interés? ¿Por qué?	



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 el colegio y en la comunidad (CASEL, 2015).

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

2. Consejos prácticos para docentes y padres.

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

3. Preguntas frecuentes.

- ¿Por qué es importante el comportamiento prosocial en la adolescencia?

El comportamiento prosocial es un factor protector durante la adolescencia, promueve la resiliencia y el sentido de conexión y pertenencia a la comunidad, grupo de pares o familia. Esto es especialmente importante durante la adolescencia, etapa de múltiples cambios internos, mayor necesidad emocional de conexión con otros, mayor intencionalidad en lo que hacen o dejan de hacer, y nuevas expectativas de la sociedad respecto a las responsabilidades que debe asumir un adolescente.

- ¿Los adolescentes pueden mejorar su comportamiento prosocial?

El contexto social (familia, amigos, colegio) de los adolescentes influye en sus oportunidades de desarrollar una conducta prosocial: un entorno que les brinda oportunidades diversas de ayudar a otros, así como la percepción que los adolescentes tienen respecto a la prosocialidad de sus padres, maestros, compañeros. Una cultura escolar, familiar, de apoyo mutuo, trabajo cooperativo, y solidaridad, promueve más conductas prosociales que una cultura que valora el éxito individual por encima de lo demás.



Unidad didáctica N. 2
"Con los demás"
-Escucha activa-

Sesión 5/7

Unidad didáctica N.2
"Con los demás"

Competencia general:
Comunicación positiva

Competencia específica:
Escucha activa

COMPRENDER, CONFIRMAR Y CONECTARTE

Desempeño	Material para el aula
Concentrar mi atención en lo que otros me quieren decir y mostrarles que me importa.	N/A

Guía de la sesión

1

Inicio

Cuando la comunicación con los demás funciona nos sentimos mejor con nosotros mismos y con todos aquellos con quienes interactuamos, para esto es fundamental aprender a escuchar a los demás.

Para comenzar la sesión quiero proponerles que pensemos en los momentos en que ustedes están hablando con alguien:

- ¿Cómo se dan cuenta cuando alguien los está escuchando o se esfuerza por entender lo que están diciendo?

Escuche algunas respuestas y complemente cuando lo considere necesario.

2

Desarrollo

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

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

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

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

Escuche algunas respuestas y complemente cuando lo considere necesario.

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

Al terminar la lectura, deles unos minutos para que realicen la actividad. Cuando hayan terminado, invite a sus estudiantes a compartir sus respuestas con toda la clase. Recuerde que parafrasear significa repetir con sus propias palabras lo que otra persona ha dicho. No significa interpretar o agregar algo a lo que se ha dicho.

Ahora piensen en estas tres situaciones:

- Una ocasión en la que hayan sido tratados injustamente.
- Una discusión reciente con alguien.
- Un recuerdo importante de su infancia.

Organícense en parejas y compartan entre ustedes una de las situaciones propuestas. Primero uno y luego el otro. Al que le toque escuchar, debe aplicar las estrategias que aprendimos hoy: comprender, confirmar y conectarse. Al cabo de cinco minutos, intercambiarán los roles.

Organícelos en parejas cuidando que ningún estudiante se quede solo. Camine por el aula escuchando y observando el diálogo entre las parejas de estudiantes, sin interferir. Cuando hayan pasado cinco minutos, hágalos saber que es hora de intercambiar roles. Luego, invítelos a compartir su experiencia con el resto del salón a través de las preguntas que encuentra a continuación.

- ¿Cómo se sintieron cuando eran ustedes los que hablaban?
- ¿Cómo se sintieron cuando eran ustedes los que escuchaban?
- ¿Qué creen que fue lo que más ayudó a escuchar activamente y a sentirse comprendidos?

Escuche a sus estudiantes.

3

Cierre

Hoy hemos aprendido acerca de cómo escuchar a otra persona para que se sienta comprendida.

- ¿Qué puede pasar en las relaciones cuando no hay escucha activa?
- ¿Cómo podemos usar la escucha activa cuando estamos discutiendo con alguien?

Material para el estudiante

Comprender, confirmar y conectarse

Lee las siguientes estrategias para escuchar activamente:

Comprender

Presta atención a lo que la otra persona está diciendo, calla tu voz interna pues te puede distraer y no prestes atención a nada más.

Mantén contacto visual y presta atención al lenguaje corporal.

Espera tu turno para hablar. ¡No interrumpas!

Si no comprendes lo que te están diciendo, haz preguntas de manera respetuosa para aclarar. Asegúrate de que las preguntas que hagas, hagan sentir al otro que estás preocupándote por él y no que lo estás cuestionando o juzgando.

Confirmar

Asiente con la cabeza cuando estés seguro de que comprendiste.

Resume o parafrasea lo que la otra persona dijo, usando tus propias palabras para repetir lo que el otro dice y confirmar que estás entendiendo correctamente.

Conectar

Pregúntale a la otra persona cómo se siente o qué piensa al respecto.

Pregunta respetuosamente qué puedes hacer para ayudarlo.

Piensa acerca de tres situaciones en tu vida que puedan ser difíciles de explicar o compartir:

Una ocasión en la que hayas sido tratado injustamente:

Una discusión reciente con alguien:

Un recuerdo importante de tu infancia:

1. Conceptos clave

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

Comunicación efectiva: Expresarnos, verbal y no verbalmente, en formas que son apropiadas a nuestra cultura y situación. Esto significa ser capaz de expresar opiniones y deseos, pero también necesidades y temores. También podría significar ser capaz de pedir consejo y ayuda cuando se necesita (WHO, 1994).

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

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 el colegio y en la comunidad (CASEL, 2015).

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

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

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

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.

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.

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

3. Preguntas frecuentes.

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

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

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

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

Unidad didáctica N. 2
"Con los demás"
-Asertividad-

Sesión 6/7

Unidad didáctica N.2
"Con los demás"

Competencia general:
Comunicación positiva

Competencia específica:
Asertividad

No pequeños, NO GRANDES

Desempeño	Material para el aula
Resistir la presión de otros para hacer algo que no quiero o que me hace daño.	N/A

Guía de la sesión

1

Inicio

Todos los días hablamos con los demás y es sumamente importante expresarnos con claridad sin agredir a los otros cuando vemos que la situación exige que seamos firmes en nuestras decisiones.

Escriba en el tablero las siguientes palabras:

CRECER AMIGO O DERECHO TU NO SILENCIO TU ES DEMANDA NIEGA TU A QUIEN.

También puede escribirlas en tarjetas separadas y pegarlas en el tablero. Al unir las palabras que están escritas en el tablero se forma una frase.

Indique a los estudiantes que ordenen las palabras para descubrir la frase oculta.

Pida que algunos voluntarios digan la frase que encontraron.

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

- Puede preguntar ¿Qué significa esta frase? y escuchar algunas respuestas.
Respuesta sugerida: Parte de crecer es tomar nuestras propias decisiones que pueden ser diferentes a las que toma nuestro grupo, nuestros amigos o la mayoría de personas. Con un verdadero amigo podemos expresar nuestras opiniones, pensamientos y sentimientos así no estemos de acuerdo.

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

- También puede preguntar ¿Y qué opinan ustedes? ¿Están de acuerdo con esto o no, por qué?

Escuche algunas respuestas y continúe.

2

Desarrollo

Abramos el cuaderno de trabajo en la hoja “Diciendo NO” (ver material para el estudiante) y leamos juntos los recuadros. Ahora vamos a la parte donde está el título “no pequeños” “NO GRANDES”. Leamos juntos el ejemplo.

- ¿Qué diferencias encuentran entre las dos formas de responder?

Escuche algunas respuestas.

Desarrollen la hoja de trabajo.

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

Situación 1	
No pequeños:	Si quieres tráemela mañana, es que hoy no puedo guardarla. No sé si eso sea correcto, ¿crees que me pueda meter en problemas?
NO GRANDES:	Sabes que me puedo meter en problemas y quiero evitar eso así que no puedo hacerte ese favor; te pido que no vuelvas a pedirme cosas así.
Situación 2	
No pequeños:	Es que mis papás se enojarían mucho; me provoca, pero no sé, no me atrevo.
NO GRANDES:	Te había dicho que no consumiría nada. Te pido no volver a ofrecerme; he respetado tus decisiones así no esté de acuerdo, te pido que hagas lo mismo.
Tu turno	
Abramos el cuaderno de trabajo en la hoja "Tu turno" (ver material para el estudiante) y leamos juntos la indicación inicial. Ahora realicen la actividad.	

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

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

3

Cierre

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

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

- ¿Por qué es importante ser asertivo en las situaciones de presión social?
Respuesta sugerida: Porque estas respuestas evitarán meternos en problemas; porque no estamos siendo ofensivos ni agrediendo y estamos haciendo respetar nuestras propias decisiones y derechos, entre otras.



Material para el estudiante

Diciendo **"NO"**

Ante una situación problemática o en la que te estás sintiendo presionado a hacer algo que te puede traer consecuencias negativas tienes la opción de responder de forma ASERTIVA .	Una respuesta con un "no pequeño" es poco firme, te hace parecer indeciso e inseguro.
La ASERTIVIDAD es:	
Ser firme (tu voz y tu actitud muestran seguridad).	Una respuesta con un "NO GRANDE" es firme, dices lo que piensas, sientes y quieres sin herir ni agredir. Es una respuesta ASERTIVA.
No ofender, herir o agredir (gritar, usar palabras insultantes).	
Decir lo que piensas, sientes y/o quieres que haga o deje de hacer la otra persona.	

"no pequeños" "NO GRANDES"

Situación de ejemplo: Un día libre.

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



Una respuesta con un "no pequeño" es:

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

Una respuesta con un "NO GRANDE" es:

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

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

Situación 1: Favores para los amigos.

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

Una respuesta con un "no pequeño" es:

Una respuesta con un "NO GRANDE" es:



Situación 2: La fiesta.

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

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

Una respuesta con un "no pequeño" es:

Una respuesta con un "NO GRANDE" es:



Tu turno

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

Una respuesta con un "no pequeño" es:

Una respuesta con un "NO GRANDE" es:

1. Conceptos clave

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

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

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

2. Consejos prácticos para docentes y padres.

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

3. Preguntas frecuentes.

- ¿Por qué es importante practicar la asertividad?

Ser capaces de expresar nuestras necesidades, pensamientos o sentimientos de manera congruente con nuestros valores y metas, y, a la vez, ser respetuosos con los demás, es una habilidad necesaria para construir una vida saludable. La asertividad nos ayuda a expresarnos con libertad y respeto y, al mismo tiempo, a relacionarnos bien con nosotros mismos y con los demás. Sin embargo, los adolescentes podrían no estar familiarizados con esta habilidad o no tener la oportunidad de ponerla en práctica. Por ello, es muy importante que los adolescentes aprendan acerca de la asertividad y la practiquen.

- **¿Pueden los adolescentes realmente incrementar su asertividad?**

Aunque algunos adolescentes podrían naturalmente ser más asertivos que otros, es posible que mejoren su asertividad con la práctica. Ayudar a que los adolescentes sean más conscientes de cómo se comunican y de la importancia del lenguaje corporal, enseñarles diferentes formas de ser asertivos y hacer que las pongan en práctica les ayudará a incrementar su asertividad.

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

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



Unidad didáctica N. 2
"Con los demás"
-Manejo de conflictos-

Sesión 7/7

Unidad didáctica N.2
"Con los demás"

Competencia general:
Comunicación positiva

Competencia específica:
Manejo de conflictos

CINCO PASOS PARA AMISTARSE

Desempeño	Material para el aula
En un conflicto, definir el problema, cómo me siento, lo que hice mal y cómo corregirlo.	<ul style="list-style-type: none">Fotocopia de los roles que aparecen en la sección: Material para el docente (una fotocopia de cada rol para cada pareja de estudiantes).

Guía de la sesión

1

Inicio

Relacionarnos con los demás implica expresar nuestras emociones, deseos, gustos, opiniones, entre otros, esto es importante en muchas situaciones, también, cuando necesitamos resolver un conflicto.

Vamos a comenzar la sesión pensando en las siguientes preguntas:

¿Alguna vez han tenido un conflicto con algún amigo o amiga? ¿Fue fácil o difícil manejarlo?
¿Después del manejo que le dieron la relación quedó mejor, igual o peor?

Escuche algunas respuestas.

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

2

Desarrollo

- Podría continuar preguntando ¿Qué conflictos suelen tener sus amigos? y escuchando algunas respuestas.

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

Escuche algunas respuestas y escríbalas en el tablero.

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

Escuche algunas respuestas y escríbalas en el tablero.

Ahora, abramos el cuaderno de trabajo en la hoja "Cinco pasos para amistarse" (ver material para el estudiante) y leamos juntos.

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

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

En esta ocasión van a haber dos roles. Cada uno va a leer únicamente las instrucciones del rol que le correspondió y no podrán conocer de qué se trata el rol del otro.

Divida a sus estudiantes en parejas y entregue a cada integrante uno de los roles, Liliana o Francisco. Deben tener la hoja volteada mientras usted da las instrucciones.

Indíqueles que deben seguir los siguientes pasos:

1.	Usted le dará a cada miembro de la pareja uno de los roles: Liliana o Francisco.
2.	Leerán el rol que les correspondió, no lo compartirán con su compañero.
3.	Tendrán algunos minutos para que cada uno pueda leer su rol e identificar de qué se trata la situación.
4.	Luego tendrán otros minutos más para que realicen la conversación siguiendo los pasos que encuentran en la hoja de trabajo.
5.	Cada pareja realizará el juego de roles en su puesto, ninguna pareja tendrá que pasar a realizarlo frente a todo el curso.

Cuando todos hayan terminado de hacer el juego de roles, puede realizar las siguientes preguntas para guiar la reflexión.

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

3

Cierre

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

Cinco pasos para amistarse

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

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

Pueden seguir los siguientes pasos en la conversación:

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

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

Liliana y Francisco iban al cine¹⁵

Instrucciones para Francisco

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

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

Primer paso:

¿Qué sucedió?

Cada uno dé su versión.

Segundo paso:

¿Cómo nos estamos sintiendo?

Cómo se siente cada uno.

Tercer paso:

¿Necesitamos disculparnos?

Cuarto paso:

¿Cómo podemos solucionarlo?

¿Qué acuerdo podemos hacer?

Quinto paso:

¿Cómo podemos actuar de aquí en adelante?

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

Instrucciones para Liliana

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

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

Primer paso:

¿Qué sucedió?

Cada uno dé su versión.

Segundo paso:

¿Cómo nos estamos sintiendo?

Cómo se siente cada uno.

Tercer paso:

¿Necesitamos disculparnos?

Cuarto paso:

¿Cómo podemos solucionarlo?

¿Qué acuerdo podemos hacer?

Quinto paso:

¿Cómo podemos actuar de aquí en adelante?

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).

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

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).

2. Consejos prácticos para docentes y padres.

- Revise cómo maneja usted sus conflictos con otros. Este es un poderoso modelo que seguramente sus hijos o estudiantes seguirán. Tome las situaciones de conflicto como oportunidades de aprendizaje.
- A veces las emociones que están de por medio en un conflicto hacen que la comunicación entre las partes se rompa; en ese caso es necesaria la intervención de un tercero imparcial que puede hacer un proceso de mediación del conflicto. Para acudir a un mediador es indispensable que las dos partes quieran hacerlo de manera voluntaria.
- Es fundamental que como seres humanos no usemos la agresión y el maltrato como una forma de manejar los conflictos. El ejemplo debe comenzar desde la familia y desde todos los adultos del colegio.
- Los adolescentes son más propensos a dejarse guiar por las emociones; es muy importante invitarlos a esperar un tiempo antes de tener cualquier tipo de reacción en un conflicto, y promover que manejen sus conflictos a través de los pasos de una conversación planificada.

3. Preguntas frecuentes.

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

Los adolescentes, muchas veces, no reflexionan sobre su propio comportamiento ni manejan sus conflictos interpersonales de manera constructiva. Es importante que los estudiantes cuenten con herramientas para manejar sus conflictos interpersonales ya que ello impactará positivamente

en sus relaciones con los demás y en su sentido de bienestar personal. Además, el manejo constructivo de los conflictos favorece el crecimiento personal, promueve una cultura de paz y mejora significativamente la convivencia escolar.

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

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





Unidad didáctica
"Con nuestros desafíos"



Unidad didáctica N. 3: “Con nuestros desafíos”

Para que los estudiantes cumplan sus metas y sueños es necesario que desarrollen su determinación y que aprendan a tomar decisiones responsables.

La determinación se desarrolla a través de la motivación de logro, la perseverancia y aprendiendo a manejar el estrés. Esta unidad tiene como objetivo general realizar diferentes actividades para que los estudiantes desarrollen dichas competencias generales y específicas.

Determinación

Para enfrentar desafíos y trazarse metas es indispensable desarrollar la determinación, para lo cual es necesario tener motivación de logro y perseverancia, así mismo, estrategias para manejar situaciones de tensión o estrés. Para que los estudiantes desarrollen su determinación se han planeado cuatro sesiones de clase a través de las cuales desarrollarán su mentalidad de crecimiento, conocerán la importancia de la perseverancia y, por último, aprenderán estrategias para el manejo del estrés.

Competencia general	Determinación Perseguir nuestras metas con resolución y propósito.		
Competencias específicas:	Motivación de logro	Perseverancia	Manejo del estrés
¿Qué es esta competencia?	Impulsarnos a triunfar.	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 desempeño para el estudiante en cada clase?	Usar la mentalidad de crecimiento para mantenerme motivado.	Estar preparado para enfrentar los retos que supone terminar la secundaria.	Lidiar con los estresores pequeños y grandes en mi vida.
			Dirigir mi atención al acto de pensar para comprender los pensamientos como momentos pasajeros.

Toma responsable de decisiones

Para que los estudiantes aprendan a elegir opciones constructivas para sí mismos, para las personas cercanas, para su comunidad, para la sociedad y para su entorno, es necesario que desarrollen su pensamiento crítico, que aprendan a generar alternativas creativas como parte de la búsqueda de soluciones y que consideren las consecuencias de sus decisiones; con este fin, se han planeado cinco sesiones en las cuales los estudiantes se conectarán con su naturaleza creativa a través de la “lluvia de ideas”, desarrollarán su pensamiento crítico y el respeto por la opinión de los demás, y realizarán actividades que les facilitará la comprensión del término identificación de consecuencias.

Competencia general	Toma responsable de decisiones Elegir opciones constructivas y respetuosas.		
Competencias específicas:	Generación creativa de alternativas	Pensamiento crítico	Identificación de consecuencias
¿Qué es esta competencia?	Imaginar muchas maneras de resolver un problema, pensar en posibles acuerdos gana-gana en un conflicto.	Cuestionar las premisas que subyacen a nuestras formas habituales de pensar y actuar.	Tener en cuenta los distintos efectos de cada alternativa de acción.
¿Cuál es el desempeño para el estudiante en cada clase?	Generar ideas que son diferentes entre sí.	Reconocer cómo mis sesgos y prejuicios afectan a los demás y pueden influir en mis decisiones.	Identificar las decisiones importantes para los próximos años con respecto a mi vida sexual. Realizar un diagnóstico acerca de las necesidades del barrio en cuanto a bienes públicos y generar alternativas para su consecución. Identificar las consecuencias y los riesgos que traen mis decisiones ante situaciones de <i>grooming</i> .

Unidad didáctica N. 3
"Con nuestros desafíos"
-Manejo de conflictos-

Sesión 1/9

Unidad didáctica N.3
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:
Determinación

Competencia específica:
Motivación de logro

MENTALIDAD FIJA VS. MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

Desempeño	Material para el aula
Usar la mentalidad de crecimiento para mantenerme motivado.	<ul style="list-style-type: none">• Un lápiz y un borrador por estudiante.

Guía de la sesión

1

Inicio

Hoy comenzamos una nueva unidad en la que vamos a desarrollar varias competencias que nos ayudarán a enfrentar los retos que trae lograr nuestras metas. Vamos a comenzar poniendo en práctica la capacidad que tenemos de sentirnos animados para lograr algo.

Piensen en algún logro que quieren alcanzar o algún reto o desafío que deben enfrentar. Califiquen del 1 al 5 qué tan motivados se sienten para alcanzar dicho logro o enfrentar el reto o desafío identificado, donde 1 aplica si están muy poco motivados y 5 si están muy motivados.

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

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

2

Desarrollo

Abramos ahora el cuaderno de trabajo en la hoja “Dos mentalidades” (ver material para el estudiante) y leámosla juntos.

Tome algunos minutos para realizar la lectura.

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

Escuche algunas respuestas y complemente si lo considera necesario utilizando la siguiente información:

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

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

Cuando todos hayan terminado, pídeles que se reúnan en parejas.

Cada pareja personificará las dos mentalidades frente a los logros que ustedes han identificado. Tomen turnos, de manera que la persona que eligió el logro a ser representado, deberá dramatizar la voz de la mentalidad fija y su compañero la voz de la mentalidad de crecimiento. Luego, deberán hacer lo mismo con el logro de su compañero, quien esta vez dramatizará la voz de la mentalidad fija.

Una vez que todos hayan terminado con las dramatizaciones, haga las preguntas propuestas a continuación y escuche a sus estudiantes.

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

3

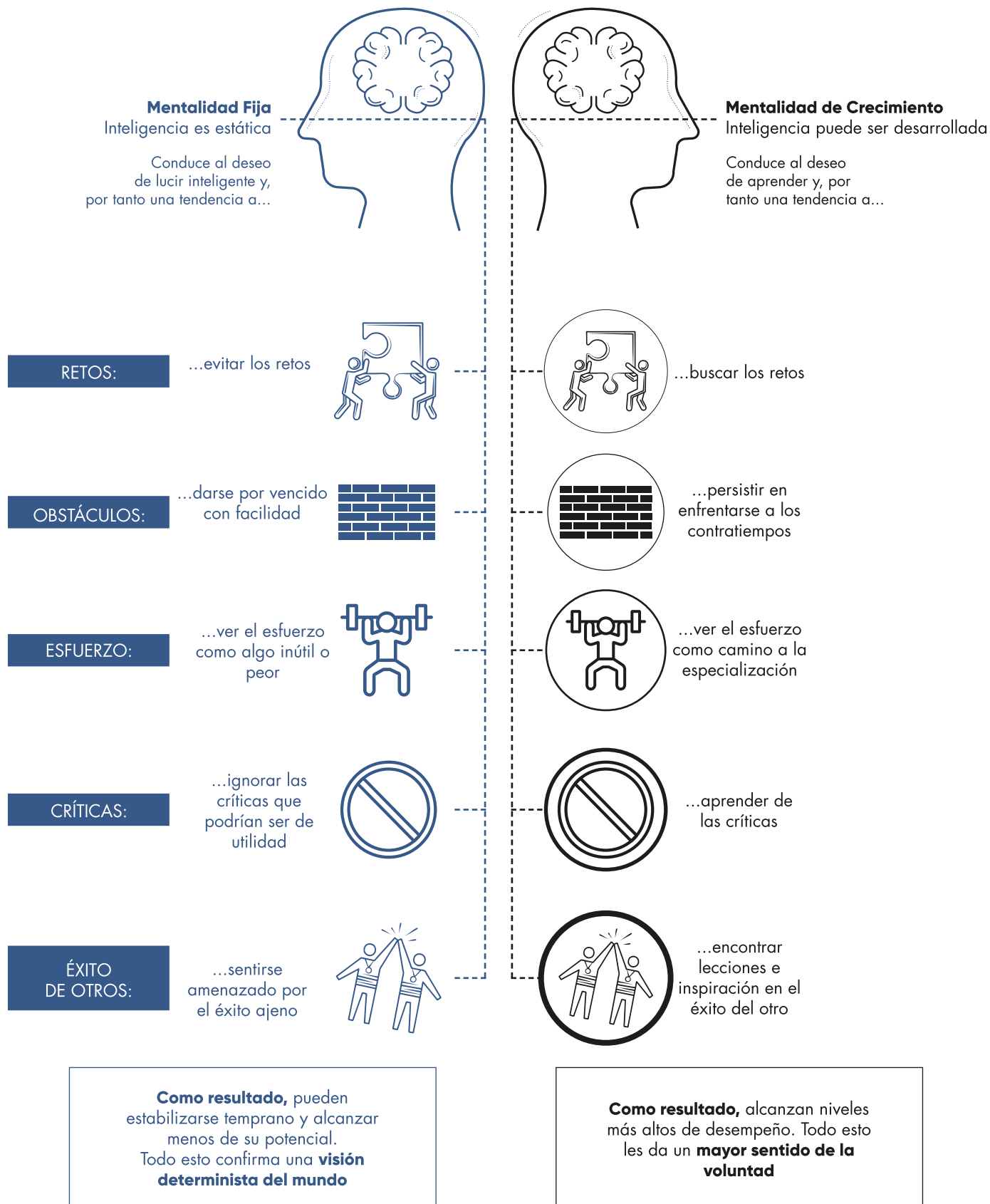
Cierre

Hoy utilizamos la mentalidad de crecimiento y vimos cómo puede motivarnos por medio de mensajes alentadores que nos motivan a crecer, mejorar y perseverar frente a los obstáculos que puedan surgir.

Puede hacer las preguntas que considere más pertinentes y escuchar algunas respuestas:

- ¿Qué les pareció lo más útil de la mentalidad de crecimiento?
- ¿Se les ocurre algún personaje famoso que tenga una mentalidad de crecimiento?
- ¿Qué persona de su entorno cercano creen que pueda tener una mentalidad de crecimiento?
- ¿Cómo pueden usar ustedes mismos su mentalidad de crecimiento interna para motivarse en el camino hacia el logro de sus metas?

Dos mentalidades¹⁶



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

Le respondo a mi mentalidad fija

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

Tu mentalidad fija dice:

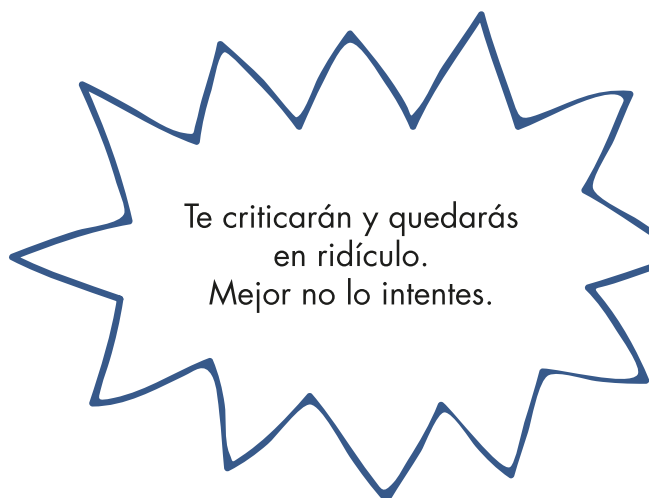
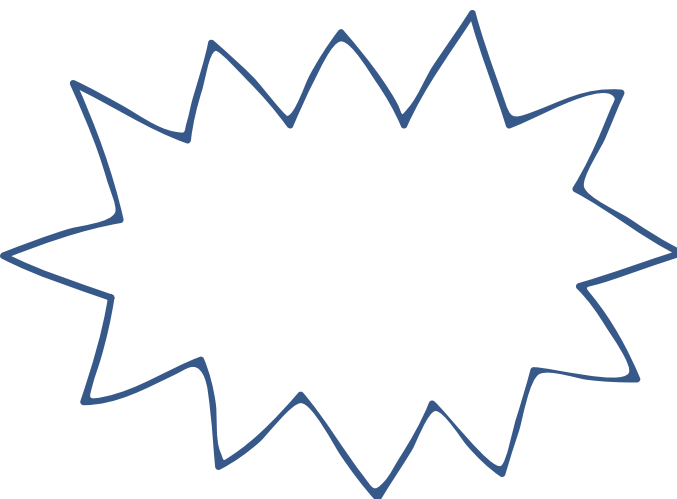
¿Cómo respondería tu mentalidad de crecimiento?

Si no logras tu objetivo serás un gran fracaso.

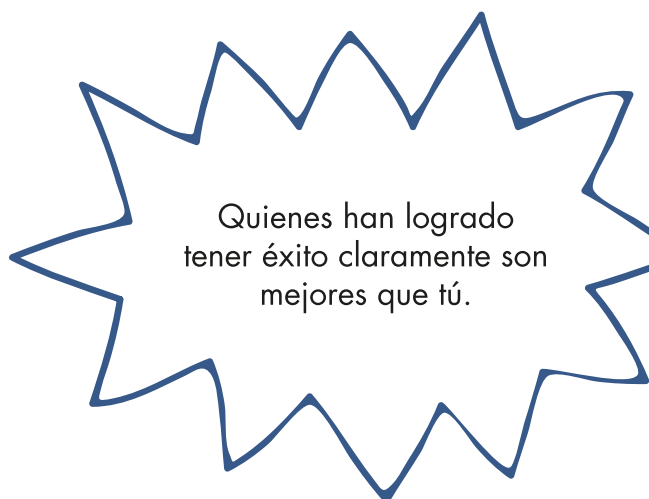
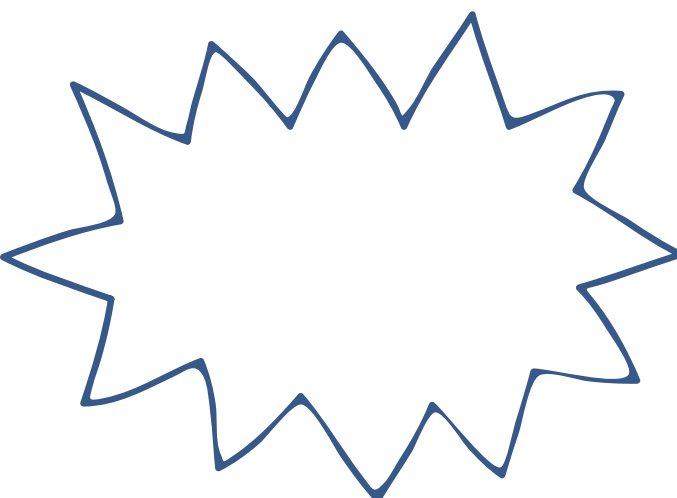
No podrás superar todos los obstáculos y confirmarás que no eras lo suficientemente bueno.



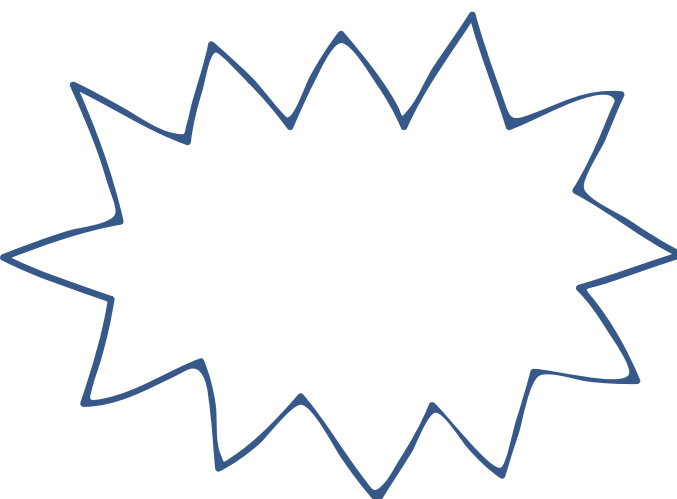
Estás bien como estás,
el esfuerzo es para tontos.



Te criticarán y quedarás
en ridículo.
Mejor no lo intentes.



Quienes han logrado
tener éxito claramente son
mejores que tú.



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

1. Conceptos clave

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

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

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

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

2. Consejos prácticos para docentes y padres.

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

3. Preguntas frecuentes.

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

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

Unidad didáctica N. 3
"Con nuestros desafíos"
-Perseverancia-

Sesión 2/9

Unidad didáctica N.3
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:
Determinación

Competencia específica:
Perseverancia

¡A TERMINAR EL BACHILLERATO!

Objetivo	Material para el aula
Estar preparado para enfrentar los retos que supone terminar la secundaria.	<ul style="list-style-type: none">Para cumplir con el objetivo de esta sesión es ideal que pueda invitar a cinco estudiantes de grado once para que, durante 15 o 20 minutos, conversen con los estudiantes de noveno. Si esto no es posible, encontrará una actividad alternativa en la guía de esta sesión.

Guía de la sesión

1

Inicio

Sentirnos animados a lograr nuestras metas con decisión nos da mucha fortaleza para alcanzarlas. Del mismo modo, mantenernos firmes y, si es necesario, intentarlo varias veces es vital en el proceso.

Les faltan solo tres años para terminar su bachillerato. Les propongo que recuerden qué ha sido lo más difícil de superar durante la primaria y la secundaria hasta la fecha; puede ser algún obstáculo que se les haya presentado, o dificultades académicas, con compañeros, con profesores, problemas de salud, etc. Piensen también cómo pudieron superar esos obstáculos para lograr llegar a noveno grado.

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

2

Desarrollo

Conversación con estudiantes de Grado Once

La idea es que los estudiantes de grado once le comenten a los de noveno sobre los obstáculos y desafíos que han enfrentado en décimo y once, en cuanto a asignaturas académicas, exámenes y demás requisitos para lograr graduarse de la secundaria. Como punto de partida, proponga las preguntas presentadas a continuación y permita que los estudiantes de once participen. Puede darles a los estudiantes de grado once las preguntas antes de la clase para que puedan pensarlas. Luego puede hacer la actividad en forma de panel con los cinco estudiantes de once sentados al frente de toda la clase, ir haciéndoles las preguntas y que ellos las vayan respondiendo; no necesariamente los cinco deben responder todas las preguntas. Seleccione a los estudiantes de once pensando en que algunos de ellos tengan muy buen rendimiento académico y además tengan facilidad de expresarse frente a sus demás compañeros; otros pueden haber repetido años pero están logrando terminar la secundaria. Cuando hayan terminado de responder las preguntas, puede dar un tiempo para que los estudiantes de noveno hagan preguntas relacionadas con el tema a los de once. Al terminar esta parte, los estudiantes de once pueden regresar a su salón.

Actividad alternativa:

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

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

¡A terminar la secundaria!

Ahora vamos a abrir el cuaderno de trabajo en la hoja “¡A terminar la secundaria!” (ver material para el estudiante). Leamos juntos las instrucciones.

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



3

Cierre

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

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

Material para el estudiante

¡A terminar la secundaria!

Desafío	Nivel de esfuerzo	Estrategias para superarlo
	Mucho	
	Mediano	
	Poco	

Desafío	Nivel de esfuerzo	Estrategias para superarlo
	Mucho	
	Mediano	
	Poco	

Desafío	Nivel de esfuerzo	Estrategias para superarlo
	Mucho	
	Mediano	
	Poco	

Desafío	Nivel de esfuerzo	Estrategias para superarlo
	Mucho	
	Mediano	
	Poco	

Desafío	Nivel de esfuerzo	Estrategias para superarlo
	Mucho	
	Mediano	
	Poco	

Desafío	Nivel de esfuerzo	Estrategias para superarlo
	Mucho	
	Mediano	
	Poco	

Ideas para perseverar

Cuando se te presentan desafíos académicos:

Evita rendirte ante las señales de dificultad, piensa que es cuestión de hacer un plan para superarlas.

Pide apoyo rápidamente cuando sientas que no estás entendiendo algo, puede ser a un compañero que tenga buen rendimiento en el área, o a un amigo.

Pide explicaciones adicionales a los profesores en tiempos fuera de clase.

En cualquier caso, debes estar seguro de que con esfuerzo podrás superar la dificultad.

Haz ejercicios o responde preguntas sobre el tema que se te dificulta.

Busca explicaciones de la temática en sitios confiables de Internet o en bibliografía adicional a la de la clase.

Evita faltar a clases; cuando tengas que hacerlo por motivos extremos, asegúrate de ponerte al día para no llegar atrasado a las próximas clases.

Para mantenerte motivado:

Si estás desmotivado, habla con un adulto de confianza acerca de la desmotivación que estás sintiendo.

Tómate un tiempo para hacer una pausa; descansa, haz un deporte o baila, y retoma el trabajo.

Piensa en lo importante que es tu meta de terminar la secundaria y en lo que podrás seguir haciendo al terminarla.

Aprovecha tus tiempos de motivación para avanzar lo más posible con tus responsabilidades académicas.

1. Conceptos clave

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

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

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

2. Consejos prácticos para docentes y padres.

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

3. Preguntas frecuentes.

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

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

Unidad didáctica N. 3
"Con nuestros desafíos"
-Manejo del estrés-

Sesión 3/9

Unidad didáctica N.3
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:
Determinación

Competencia específica:
Manejo del estrés

ESTRESORES PEQUEÑOS Y GRANDES

Objetivo	Material para el aula
Lidiar con los estresores pequeños y grandes en mi vida.	N/A

Guía de la sesión

1

Inicio

Cuando enfrentamos nuestros desafíos, frecuentemente nos sentimos preocupados por varios motivos. En esos momentos podemos utilizar varias estrategias para manejar el estrés y comprender mejor lo que nos inquieta.

Escuchemos la siguiente historia:

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

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

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

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

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

El estrés se manifiesta de muchas maneras, a modo de señales; nos lleva a experimentar distintas emociones y genera, también, señales físicas. Algunos ejemplos de emociones relacionadas con el estrés son los siguientes: Ansiedad, frustración, enojo, tristeza, sentirse abrumado, entre otras.

Algunos ejemplos de reacciones físicas al estrés son los siguientes:

Dolor de estómago

Dolor de cabeza

Cansancio

Irregularidades en la alimentación ("estoy comiendo muy poco o demasiado")

Dificultades para dormir ("no puedo dormir" o "quiero dormir demasiado")

A ustedes, ¿qué los estresa?

Escuche algunas de sus respuestas.

2

Desarrollo

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

Los estresores pequeños son frustraciones regulares en la vida cotidiana. Por ejemplo, tener que hacer muchas tareas, sentirse molesto con un amigo o miembro de la familia, o tener muchas responsabilidades en casa.

Los estresores grandes se refieren a eventos mayores que pueden suceder en la vida, como la separación o el divorcio de nuestros padres, el nacimiento de un nuevo miembro de la familia, cambiarse de colegio, mudarse a una nueva ciudad, repetir el año, ser despedido del trabajo, empezar una nueva relación sentimental, una enfermedad grave o la muerte de alguien que amamos.

Vamos a contestar las preguntas de la hoja "¿Qué estresores tengo en mi vida?" de su cuaderno de trabajo (ver material para el estudiante), van a identificar un estresor pequeño y un estresor grande en cada área de sus vidas (los amigos, la familia y el colegio).

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

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

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

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

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

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

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

3

Cierre

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



Material para el estudiante

¿Qué estresores tengo en mi vida?

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

Con mis amigos:

Un estresor pequeño que tuve o tengo es...

Un estresor grande que tuve o tengo es...

Con mi familia:

Un estresor pequeño que tuve o tengo es...

Un estresor grande que tuve o tengo es...

Con el colegio:

Un estresor pequeño que tuve o tengo es...

Un estresor grande que tuve o tengo es...

Ejemplos de estrategias para manejar el estrés

Algunas estrategias para manejar estresores pequeños pueden ser:

Respirar profundamente.



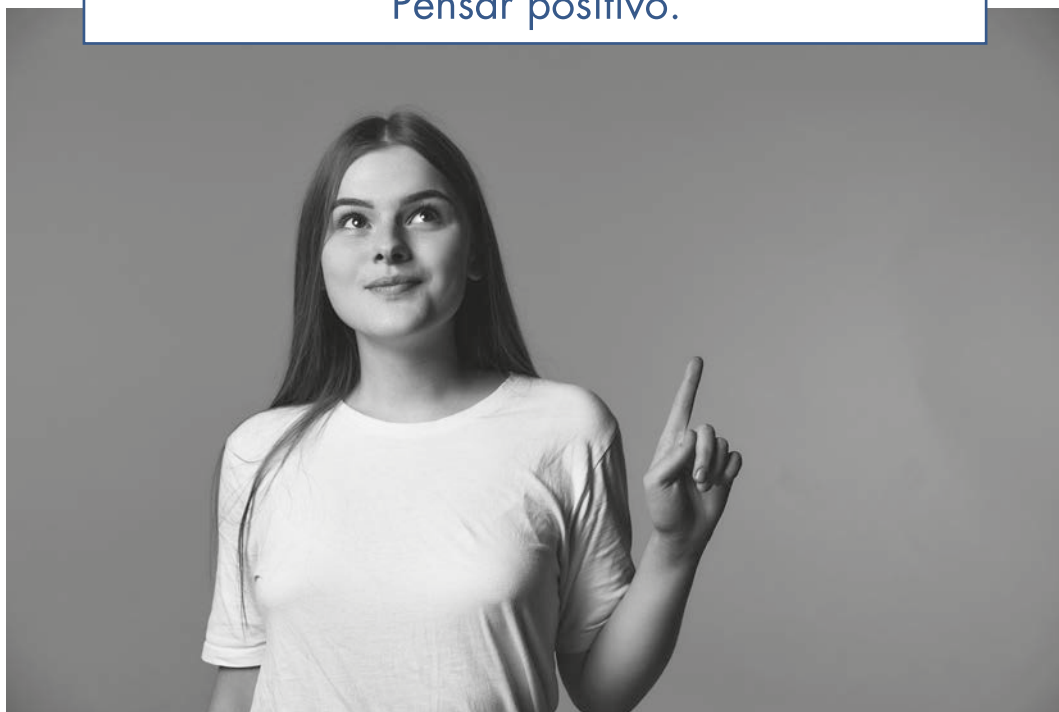
Escuchar música.



Tomar un descanso
y alejarse de la situación.

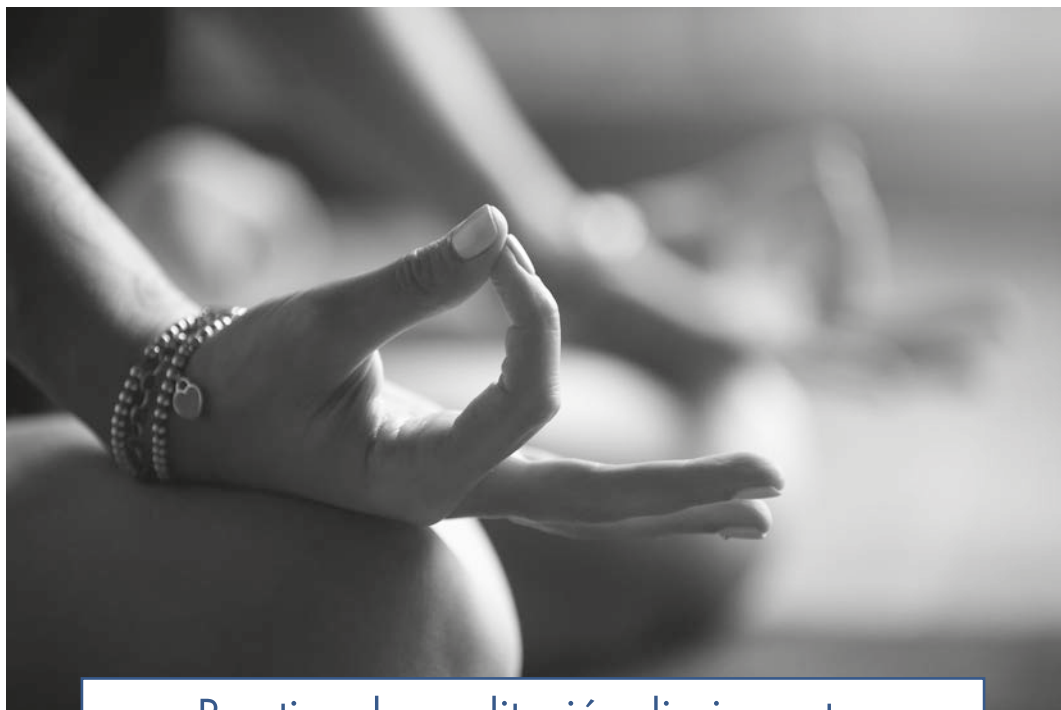


Pensar positivo.





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



Practicar la meditación diariamente.

Mantener un diario con anotaciones de tus pensamientos y sentimientos estresantes.



Hacer ejercicio regularmente o practicar un deporte.



Mis estrategias para cada tipo de estresor

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

Estrés		Estrategias
Con mis amigos		
Con mi familia		
En el colegio		

1. Conceptos clave

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

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

Estrés: Respuesta psicológica negativa cuando las demandas de una situación cuestan o exceden los recursos (capacidades) de una persona y algún tipo de daño o pérdida es anticipado. Se manifiesta con la presencia de estados psicológicos negativos como el afecto negativo, rabia, aislamiento y frustración (Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman, 1984). En palabras de Selye (1974): "El estrés no es lo que te pasa, sino cómo reaccionas a eso".

Manejo del estrés: Hacernos cargo de nuestro estilo de vida, pensamientos, emociones y de la manera que lidiamos con los problemas para afrontar el estrés, reducir sus efectos dañinos e impedir que se salga fuera de control.

2. Consejos prácticos para docentes y padres.

- Cada persona vive el estrés de manera diferente, por lo tanto, cada uno puede manejarlo con distintas estrategias. Es importante que los alumnos comprendan que no hay una sola respuesta correcta para las preguntas ¿Cuáles son las causas del estrés en sus vidas? y ¿cómo van a manejar el estrés?
- Además de los estresores pequeños y los estresores grandes, hay otros tipos de estrés relacionados a la duración del estrés. Por ejemplo, hay estrés "agudo" y estrés "crónico." El estrés agudo desaparece después de que el evento termina, por ejemplo, el estrés asociado con un examen en el colegio. El estrés crónico es duradero, pues prevalece en el tiempo; por ejemplo, el estrés asociado a la violencia en la comunidad, al ruido en el colegio, o a una relación difícil con algún miembro de la familia.
- Algunos adolescentes no han considerado, hasta ahora, la idea de que hay causas de estrés que son positivas como, por ejemplo, ganar un premio o empezar algo nuevo. Si sus estudiantes tienen dificultad para comprender que algunas situaciones positivas también pueden causar estrés, explíqueles que esto sucede porque, para algunos de nosotros, una situación nueva, aunque positiva, presenta incertidumbre y puede, por tanto, resultar difícil de afrontar.
- Algunos adolescentes no se sienten cómodos al hablar sobre el estrés en su vida diaria y les cuesta mucho pensar en situaciones referidas a ellos mismos. En caso de que esto suceda, trate de que los estudiantes piensen en situaciones personales de sus amigos o de sus familiares. También es posible que algunos estudiantes puedan tener una reacción emocional intensa o negativa al pensar en el estrés presente en sus vidas. Si un estudiante reacciona de esta manera, valide su reacción diciéndole que es normal y sugiérale que acuda al psicólogo del colegio para hablar del tema.

- Un adolescente con niveles altos de estrés necesita ayuda inmediata; es indispensable que sea evaluado por profesionales, como médicos y psicólogos, para que realice el tratamiento pertinente lo antes posible.

3. Preguntas frecuentes.

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

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

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

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



Unidad didáctica N. 3
"Con nuestros desafíos"
-Manejo del estrés II-

Sesión 4/9

Unidad didáctica N.3
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:
Determinación

Competencia específica:
Manejo del estrés

MI PENSAMIENTO

Desempeño	Material para el aula
Dirigir mi atención al acto de pensar para comprender los pensamientos como momentos pasajeros.	N/A

Guía de la sesión

1

Inicio

Ser perseverantes y continuar con constancia el camino por el logro de nuestras metas puede generar angustia y estrés. Otra forma, además de las que hemos visto anteriormente, para manejar la tensión en nuestro cuerpo y mente es simplemente prestar atención a los pensamientos, pero de una forma un poco diferente que vamos a aprender hoy.

- ¿De qué forma podríamos poner atención al cuerpo para relajarnos?
Respuesta sugerida: Observando el cuerpo, respirando, sintiendo las diferentes partes en especial en donde hay dolor o molestia.

Escuche algunas respuestas.

Hoy vamos a aprender una estrategia más que la pueden utilizar especialmente cuando se sientan muy estresados y quieran “pasar la página” o, como hacen en las redes sociales, deslizar a la izquierda algunos pensamientos o emociones que están rondando en su mente y cuerpo, y que lo único que hacen es crear más y más estrés.

2

Desarrollo

Conciencia de pensamiento¹⁷

Tómese un tiempo para preparar al grupo para esta práctica. Si el grupo está inquieto, permita un poco de estiramiento u otro movimiento antes de sentarse.

Luego, invite a los estudiantes a encontrar una posición cómoda para sentarse en sus sillas. Indíqueles que dejen todo lo que están sosteniendo en las manos. Guíelos en algunas respiraciones profundas, respirando por la nariz y dejando que la respiración salga por la boca como un suspiro suave. Haga que la exhalación sea lenta y larga. Repita este proceso dos o tres veces para ayudar a que todos se relajen. Luego permita que los estudiantes cierren los ojos si se sienten cómodos con eso, si no, sugiera que permitan que su mirada caiga suavemente en el suelo frente a ellos. Las pausas las puede realizar de 15 a 20 segundos.

17. Actividad adaptada de Broderick, P. (2013) Learning to breathe, Body scan. New Harbinger Publications.

o Ahora, vamos a hacer una breve práctica para cultivar la atención del momento presente.

o Pondremos nuestra atención en la respiración. También practicaremos notar y dejar ir los pensamientos mientras repetidamente volvemos nuestra atención a la respiración.

o Recuerda no ser demasiado duro contigo mismo si tu atención se dispersa. Recuerda que el ejercicio simplemente implica prestar atención a la respiración.

o Cuando descubras que tu atención se ha desviado de la respiración, suavemente, pero con firmeza, regresa a la respiración, sin importar con qué frecuencia esto suceda.

o Estamos practicando estabilidad y equilibrio.
(pausa)

o Así que deja todo lo que tengas, incluidos los pensamientos, preocupaciones, planes o imágenes que tienes en mente en este momento... y siéntate en tu silla... con la cabeza, la espalda y el cuello rectos, pero no demasiado rígidos.
...con los hombros relajados y pon las manos cómodamente sobre tus piernas... Cerrando suavemente los ojos cuando te sientas listo.
(pausa)

o Ahora toma conciencia de la respiración entrando y saliendo de tu cuerpo. Solo obsérvala, donde sea que puedas sentirla en tu cuerpo:
... tal vez en las sensaciones del aire pasando por las fosas nasales,
... tal vez en el subir y bajar de tu pecho,
... tal vez la sensación de que su vientre se expande suavemente en cada inhalación y se desinfla en cada exhalación.
(pausa)

o Simplemente siente la respiración cuando entra y sale, sin intentar controlarla de ninguna manera,
... dejando que la respiración sea como es,
... tratando de mantener la conciencia de la respiración completa desde el comienzo de la inhalación hasta el final de la exhalación,
... estando completamente presente y consciente de cada nueva respiración.
(pausa)

o Mientras te sientas aquí observando tu respiración,
... puede que te encuentres pensando en algo que hiciste o en algo que debes hacer,
... algo que te pasó,
... o algo que va a suceder.
Estos son los tipos de pensamientos que ocurren espontáneamente en nuestras mentes todo el tiempo.
(pausa)

o Los pensamientos pueden ser como nubes en el cielo, moviéndose a través del campo de la mente.

-
- Podemos imaginar que estamos acostados en el pasto, muy quietos y tranquilos, observando los pensamientos ir y venir tal como nubes. Simplemente observando la respiración cuando entra y sale del cuerpo.
-
- Mira si puedes notar cuándo surge un pensamiento nuevo en el espacio de tu mente. Obsérvalo como si fuera una nube que va pasando.
Solo tomando conciencia de lo que estás pensando...
(pausa)
... **nota el pensamiento sin tratar de alejarlo. Solo déjalo ir por su cuenta, ... y luego dirige tu atención de vuelta a la respiración.**
-
- Centra tu atención en las sensaciones en tu abdomen o en las fosas nasales o el pecho,
... **solo prestando atención a las sensaciones reales de la respiración.**
(pausa)
-
- Mientras te sientas aquí, sintiendo tu respiración y observando los pensamientos que surgen en tu mente, puedes hacer una observación mental sobre lo que notas;
... **al notar un pensamiento, internamente dite a ti mismo, "solo estoy pensando"**
"solo estoy recordando"
"simplemente estoy planeando"
(pausa)
-
- Y luego, sin prestar más atención al pensamiento, déjalo ir y vuelve a las sensaciones de la respiración.
... **Recordándote que, durante este período de tiempo, tu intención es estar completamente presente, completamente despierto, ... simplemente observando la respiración cuando entra y sale del cuerpo.**
-
- Podemos notar nuestros pensamientos y dejarlos ir.
(pausa)
-
- Estamos practicando notar nuestros pensamientos,
... **quizás notando si son agradables, desagradables o neutrales ... pero sin prestarles demasiada atención.**
Y luego volviendo la atención a la respiración.
(pausa)
-
- Tu mente es como una puerta giratoria
... **con pensamientos entrando y saliendo mientras te sientas a observarlos, mientras van y vienen, ... volviendo tu atención a la respiración.**
(pausa)
... **permaneciendo despierto y alerta en cada momento hasta el sonido de mis palmas.**
-
- (Palmas o aplauso)
-

Excelente, pueden abrir los ojos si los tenían cerrados.

Dé a los estudiantes un minuto para despertar y continúe con las siguientes preguntas.

3

Cierre

¿Cómo se sienten?

Escuche a sus estudiantes.



1. Conceptos clave

Atención plena: El vocablo «*mindfulness*» proviene de dos lenguas antiguas: el sánscrito y el pali, en las que se define como «recordar», entendido como recordar el objeto de nuestra atención. La atención consciente consiste en concentrarse en el objeto elegido sin distraerse. En los textos clásicos «*mindfulness*» suele emplearse junto con los términos «conciencia» o «conocer», que en este contexto se refieren a la capacidad de darnos cuenta de lo que está sucediendo en nuestra mente. Mediante la atención plena tomamos mayor conciencia de los procesos mentales (aquello que vemos, escuchamos, degustamos, olemos, sentimos, pensamos o intuimos), y mediante la conciencia nos damos cuenta de nuestro estado de ánimo -agitado, apático, alerta o distraído- (Kaiser Greenland, 2016).

Concentrarse: Concentrarse es centrar la atención en un objeto que está presente en el que decides fijar la atención; y una distracción consiste en poner la atención en otra cosa. (Kaiser Greenland, 2016)

Los pensamientos en la atención plena: Atención plena en el cuerpo es como la atención plena en los pensamientos. Todos experimentamos la mente errante y habladora. ¡No eres el único! Las historias que nos contamos pueden cambiar la forma en que pensamos y sentimos. Sin embargo, usted puede prestar atención a los pensamientos y mejorar la capacidad de saber hacia dónde va su mente. Puede desconectarse y aprender a convertirse en un observador de sus pensamientos. Esto es a menudo difícil de hacer al principio, por lo que la práctica es importante. (Broderick, 2013)

2. Consejos prácticos para docentes y padres.

- El docente no debe esperar que los adolescentes revelen el contenido de sus pensamientos o las razones de sus sentimientos. La lección no es involucrar a los miembros del grupo en la revelación de su privacidad, sino ilustrar los procesos por los cuales los pensamientos y las emociones nos afectan a todos. Puede usar un accesorio (por ejemplo, una bola de cristal pequeña de nieve) para ilustrar que los pensamientos pueden calmarse y la mente puede aclararse si somos pacientes y estamos concentrados. (Kaiser Greenland, 2016)
- Es lógico pensar que prestar especial atención a las sensaciones físicas puede ayudar a los adolescentes a conocer su cuerpo, tanto estos como sus progenitores suelen sorprenderse de lo mucho que aprenden acerca de sus sentimientos cuando están atentos a lo que sucede en su cuerpo. (Kaiser Greenland, 2016)
- Si queremos experimentar equilibrio, debemos ser conscientes de la naturaleza de nuestros pensamientos y cuáles son nuestras historias mentales. Podemos intentar dejar de pensar, pero eso no es realmente posible o útil. Podemos tomar conciencia de los pensamientos que circulan en nuestras cabezas y simplemente observarlos, como las nubes que pasan por el cielo o como el agua que fluye frente a nosotros mientras estamos parados detrás de una cascada. También podemos usar la imagen de pensamientos dando vueltas, como se hizo en la actividad de esta clase. Recuerde que los pensamientos son solo pensamientos. No tenemos que creer todo lo que pensamos. (Kaiser Greenland, 2016)

3. Preguntas frecuentes

- ¿Cuál es el propósito de la conciencia de pensamiento?

Prestar atención a los pensamientos, identificándolos como algo pasajero y comparándolos con nubes o una puerta giratoria, brinda a todo aquel que practica la oportunidad de observar y dejar pasar pensamientos y emociones que nos tensionan y estresan. Al igual que el escaneo corporal, esta práctica permite experimentar los pensamientos tal como vienen, sin juzgarlos ni tratar de cambiarlos.

La capacidad de pensar acerca de nuestros pensamientos o de pensar que pensamos se llama metacognición. Más precisamente, la metacognición se refiere a los procesos utilizados para planificar, supervisar y evaluar la comprensión y el rendimiento. La metacognición incluye una conciencia crítica de: a) el pensamiento y el aprendizaje de uno y b) uno mismo como pensador y aprendiz. Las prácticas metacognitivas aumentan las habilidades de los estudiantes para transferir o adaptar su aprendizaje a nuevos contextos y tareas (Bransford, Brown y Cocking, p. 12; Palincsar y Brown, 1984; Scardamalia et al., 1984; Schoenfeld, 1983, 1985, 1991). Lo hacen ganando un nivel de conciencia sobre el tema: también piensan en las tareas y contextos de diferentes situaciones de aprendizaje y en ellos mismos como aprendices en estos diferentes contextos¹⁸.



18. Chick, N. (s.f.) Thinking about One's Thinking. Center for Teaching, Vanderbilt University. Recuperado en septiembre de 2019 de <https://cft.vanderbilt.edu/guides-sub-pages/metacognition/>

Unidad didáctica N. 3
"Con nuestros desafíos"
-Generación creativa de alternativas-

Sesión 5/9

Unidad didáctica N.3
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:
Toma responsable de
decisiones

Competencia específica:
Generación creativa de
alternativas

TRES RAZONES POR QUÉ

Desempeño	Material para el aula
Generar ideas que son diferentes entre sí.	<ul style="list-style-type: none">• Lápiz y papel.

Guía de la sesión

1

Inicio

Para tomar buenas decisiones y enfrentar nuestros desafíos, además de manejar el estrés, podemos imaginar diferentes formas para resolver las situaciones retadoras o crear soluciones innovadoras.

Para comenzar la sesión de hoy les propongo que cada uno haga una lista de diez cosas por inventar. Para ello, tengan en cuenta las necesidades aún no plenamente satisfechas, o las cosas difíciles o aburridas que hacemos a diario y que podrían ser más fáciles o divertidas con un invento.

Recuerden que todos podemos tener ideas originales si nos entrenamos para ello. Escriban sus ideas.

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

2

Desarrollo

Abramos el cuaderno de trabajo en la hoja “Razones originales” (ver material para el estudiante). Allí van a encontrar 5 situaciones que en principio parecieran no tener razón de ser, pero ustedes van a inventarse tres posibles razones de por qué sucedieron.

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

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

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

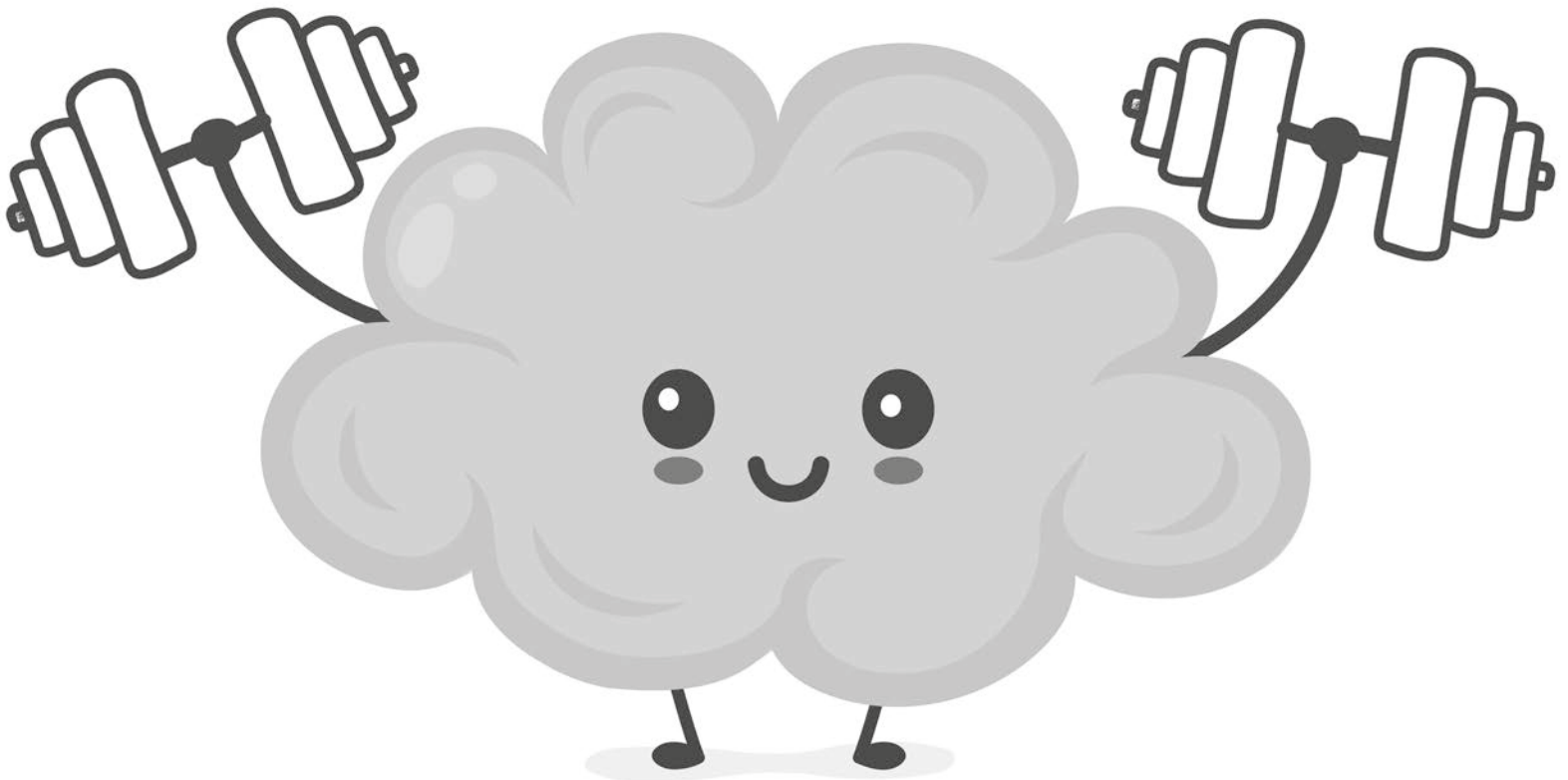
Luego de que cada uno haya identificado la situación, en grupo deben dar al menos tres razones originales para explicar cada una de ellas (trabajarán entonces con tres situaciones).

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

3

Cierre

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

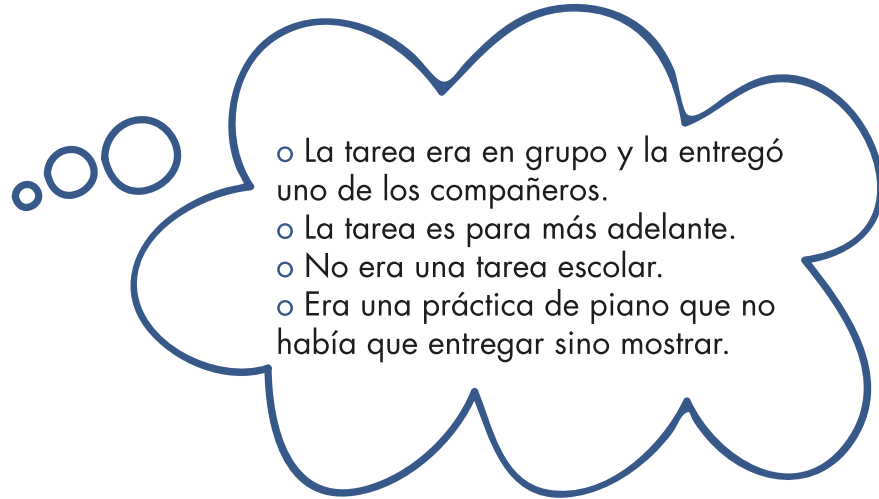


Material para el estudiante

Razones originales¹⁹

Piensa en tres razones originales para explicar las siguientes situaciones:

Susana hizo la tarea,
pero no la entregó.



Ámbar todos los días va en bicicleta de su casa al colegio y viceversa, pero ayer se regresó caminando a su casa.	
A Tomás le encanta la torta de chocolate. Su madre sirvió torta de chocolate para el postre, pero Tomás no se la comió.	
Bruno, un lindo perrito, siempre viene cuando su dueño lo llama, pero ayer no vino cuando él lo llamó.	
Carlota rompió la punta de su lápiz, pero no usó el tajalápiz.	
Jaime compró una chaqueta nueva, pero nunca la usó.	

19. Lynette, R. (n.d.). Creative Thinking: Flexibility. Retrieved in September 2015 from <http://www.minds-in-bloom.com/2009/10/creative-thinking-flexibility.html>

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 el colegio es muy importante motivar a los adolescentes para que generen ideas originales y creativas para solucionar las dificultades o para responder a las necesidades cotidianas con las que se encuentran en su entorno. Proponerle al adolescente "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 el colegio es indispensable evaluar si las estrategias pedagógicas utilizadas en las diferentes áreas académicas estimulan la originalidad o la bloquean.
- Existen algunas técnicas para estimular la generación de ideas originales, por ejemplo, la lluvia de ideas, las analogías, palabras al azar, entre otras. Maestros y padres pueden buscar cuidadosamente en internet diversos recursos que les permitan identificar cómo utilizar estas técnicas con los adolescentes.
- Acercarse al arte como espectadores y brindar oportunidades para que los estudiantes desarrollen sus habilidades artísticas son formas muy motivantes para estimular tanto la creatividad como la originalidad de los jóvenes.

3. Preguntas frecuentes.

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

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

Unidad didáctica N. 3
"Con nuestros desafíos"
-Pensamiento crítico-

Sesión 6/9

Unidad didáctica N.3
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:
Toma responsable de
decisiones

Competencia específica:
Pensamiento crítico

¿QUÉ HAY EN LA ETIQUETA?

Desempeño	Material para el aula
Reconocer cómo mis sesgos y prejuicios afectan a los demás y pueden influir en mis decisiones.	N/A

Guía de la sesión

1

Inicio

Es necesario que aprendamos a tomar decisiones responsables con nosotros mismos y con los demás, para esto es fundamental romper nuestros prejuicios.

A veces es difícil hablarles a los demás sobre uno mismo, así que voy a leer algunos enunciados de este tipo: "Ponte de pie si alguna vez (...)." Y quiero que lo hagan: que se paren si alguna de las situaciones los describe.

Si alguno no quiere participar o no quiere compartir algo suyo con los demás, puede permanecer sentado. Lo que espero del ejercicio es que aprendamos unos de otros conforme algunos se paren y otros no. Si se pararon, pero al escuchar el siguiente enunciado, ese no los describe, entonces pueden volver a sentarse.

¿Listos?

Lea cada uno de los siguientes enunciados, dejando unos segundos entre uno y otro para que todos los estudiantes puedan ver a su alrededor para identificar quiénes están parados.

1.	Ponte de pie si hablas fluidamente un idioma distinto a tu lengua materna.
2.	Ponte de pie si no eres de Bogotá.
3.	Ponte de pie si alguna vez pensaste en abandonar el colegio para buscar trabajo.
4.	Ponte de pie si alguna vez fuiste víctima de discriminación.
5.	Ponte de pie si alguna vez contaste o te reíste de un chiste que se burla de alguna raza.

2

Desarrollo

Vamos a ir a la hoja "Bien o no tan bien" en su cuaderno de trabajo.

Dé tiempo a los estudiantes para realizar la actividad y continúe con las siguientes preguntas.

- ¿Cómo les fue? ¿A qué creen que se deba su puntaje?
- ¿De dónde vienen estos pensamientos o ideas sobre personas que lucen de cierto modo?

- ¿Cómo romper con estos estereotipos y etiquetas?

Escuche a los estudiantes y de ser necesario complemente con la siguiente información:

Estereotipo²⁰

Un estereotipo es "... una creencia fija y generalizada sobre un grupo o clase de personas en particular" (Cardwell, 1996).

Por ejemplo, un motociclista que se viste con chaqueta de cuero.

Una ventaja de un estereotipo es que nos permite responder rápidamente a situaciones porque es posible que hayamos tenido una experiencia similar antes.

Una desventaja es que nos hace ignorar las diferencias entre individuos; por lo tanto, pensamos cosas sobre esas personas que podrían no ser ciertas (es decir, hacer generalizaciones).

3

Cierre

- ¿Cómo puede afectar a otros y a nosotros mismo etiquetar o estereotipar?
Respuesta posible: Porque las personas son mucho más de lo que aparentan. La forma en la que alguien se ve o la forma en la que se viste no está siempre relacionada con un tipo específico de personalidad y esto aplica también para nosotros.

20. Steretypes (2015) Simply psychology. Recuperado en septiembre de 2019 de <https://www.simplypsychology.org/katz-braly.html>

Material para el estudiante

Bien o no tan bien²¹

Instrucciones: Lee los siguientes enunciados y puntúa de 1 a 4, según la escala, qué tan “bien” crees que te sentirías en cada una de las situaciones propuestas (qué tan cómodo crees que estarías ante ella).

No hay respuestas correctas o incorrectas. Solo sé honesto contigo mismo y no lo pienses demasiado. No obstante, la manera en la que contestes las preguntas puede variar en función del grupo social al que perteneces, por ejemplo, según tu raza/etnia, género, edad, peso o condición de discapacidad, entre otros.

En algunos casos, puede que pienses que la situación no aplica para ti, pero intenta imaginar cómo te sentirías si aplicara. Cuando hayas terminado con todas las secciones, sigue las instrucciones que están al final para sacar un puntaje total para cada sección.



1.

¡BIEN! ¡Genial!



2.

Normal, Tranqui.



3.

Mmm, en verdad no tan bien.



4.

¡Para nada bien!

21. Traducido y adaptado de Goldstein, S. B. (1997). The power of stereotypes: A labeling exercise. *Teaching of Psychology*, 24, 256-258.



1.

¡BIEN! ¡Genial!



2.

Normal, Tranqui.



3.

Mmm, en verdad no tan bien.



4.

¡Para nada bien!

Sección A:

	Tu mejor amigo/amiga empieza a salir con un afrodescendiente.
	Vas a un restaurante chino en el que todos los dueños y empleados son asiáticos.
	Visitás una comunidad y te das cuenta de que eres la única persona de tu raza ahí.
	Una persona de Venezuela se sienta a tu lado en el bus.
	El doctor que te recomendaron y acabas de conocer tiene rasgos indígenas.
Total:	

Sección B:

	Te enteras de que un amigo de la familia decidió ser "papá a tiempo completo".
	Saludas a alguien, pero no puedes deducir su género.
	Acompañas a alguien a llevar su carro al taller y la jefa mecánica es una mujer.
	Ves a un niño pequeño jugando con muñecas.
	Ves a un hombre de negocios haciéndose la "manicure".
Total:	

Sección C:

	Ves a dos mujeres agarradas de la mano.
	Una persona de tu mismo sexo te empieza a coquetear.
	Te mudas y tus vecinos son una pareja del mismo sexo con dos niños.
	Tienes una cita con alguien cuyo ex era de su mismo sexo.
	Ves a dos hombres besándose cariñosamente en público.
Total:	

Sección D:

	No sabes si abrirle o no la puerta a alguien en silla de ruedas.
	Ves a alguien que no tiene una discapacidad evidente estacionar en el parqueo preferencial.
	Estás caminando en la calle y te cruzas con una persona con una enfermedad mental que está gritando a viva voz.
	Un amigo tuyo está saliendo con alguien que sufre de epilepsia.
	Estás en la cola de un restaurante justo detrás de una persona sorda.
Total:	

Resultados:

Calcula el total para cada sección sumando los números que pusiste en las respuesta de cada situación. Un número mayor refleja una mayor incomodidad ante las situaciones planteadas en esa sección.

Sección A:	Raza
Sección B:	Género
Sección C:	Orientación sexual
Sección D:	Discapacidad

Preguntas para reflexionar:

1.	¿En qué sección tuviste el puntaje más bajo? ¿En cuál el más alto? ¿O tuviste puntajes similares en todas las secciones? ¿A qué crees que se deba? ¿Estás sorprendido, decepcionado o satisfecho con tus resultados? ¿Por qué?
2.	Piensa acerca de los miembros de tu propio grupo social. ¿Cómo piensas que cambiarían las respuestas para cada sección si las contestara un miembro de un grupo dominante (por ejemplo, una persona blanca respondiendo la sección A o una persona homosexual respondiendo la sección C) o si las contestara un miembro de un grupo minoritario (por ejemplo, una persona con discapacidad respondiendo la sección D)?
3.	Piensa en tus amigos y tu familia, y en cómo ellos habrían respondido al cuestionario. ¿Crees que sus respuestas hubieran sido similares o distintas a las tuyas? ¿Por qué?
4.	¿Qué experiencias en tu vida pueden haber influido en cómo respondiste a estas preguntas?
5.	¿Qué significa que alguien declare que se siente "incómodo" o "no tan bien" en las situaciones propuestas? ¿Sugiere que la persona tiene un sesgo a favor o en contra de ciertos grupos sociales en particular? ¿Por qué sí o por qué no?

1. Conceptos clave

Discriminación: Conducta intencional o involuntaria para la que no existe justificación razonable y que afecta desfavorablemente a individuos o grupos específicos sobre la base de su edad, raza, color, ascendencia, lugar de origen, ideología política, religión, estado civil, estado familiar, discapacidad física o mental, sexo, orientación sexual, o condenas criminales no relacionadas (UNESCO, 2015).

Estereotipo: Generalizaciones sobre un grupo de personas en que las mismas características se asignan a todos los miembros del grupo (APA, 2015).

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

Prejuicios: Actitudes a favor o en contra de una persona o un grupo de personas, de una manera generalmente considerada como injusta pues se basan en estereotipos, nociones o creencias preconcebidas y simplificadas acerca de una persona o un grupo de personas que comparten características similares.

2. Consejos prácticos para docentes y padres.

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

3. Preguntas frecuentes.

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

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

- **¿Por qué es importante ejercitar el pensamiento crítico?**

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

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

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

Unidad didáctica N. 3
"Con nuestros desafíos"
-Identificación de consecuencias-

Sesión 7/9

Unidad didáctica N.3
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:
Toma responsable de
decisiones

Competencia específica:
Identificación de
consecuencias

CONGELADOS²²

Desempeño	Material para el aula
Identificar las decisiones importantes para los próximos años con respecto a mi vida sexual.	N/A

1

Inicio

Cuando estamos en una situación inesperada puede ser difícil tomar una buena decisión. Es justo en ese momento en donde necesitamos detenernos y pensar qué pasará después dependiendo de las diferentes alternativas de acción.

Pensemos situaciones en las que se hayan sentido agitados, inquietos, emocionados o nerviosos y alguien les hace una pregunta o les pide algo.

- ¿Cómo responden?
- ¿Qué pasa si responden inmediatamente?

Permita que los estudiantes participen.

Hoy vamos a centrarnos en esas situaciones en donde debemos tomar decisiones sobre nuestra sexualidad.

2

Desarrollo

Vamos a abrir el cuaderno de trabajo en la hoja “¿Lo hago, o no lo hago?” Esta actividad tiene dos guiones con diferentes escenarios. Los guiones están diseñados para presentar una situación en la que un personaje principal llega a un momento crucial en el que debe tomar una decisión.

En el momento crucial “¿Lo hago, o no lo hago?” yo voy a decir: ¡CONGELADOS! Y la situación en el guion se va a detener y vamos a abrir una discusión sobre las posibles elecciones que el personaje podría tomar, así como los posibles resultados luego de hacer esa elección en particular.

Vamos a comenzar a leer el primer guion y ustedes van a estar atentos a cuando diga “congelados”.

El guion lo puede leer solamente usted o en compañía de un estudiante. Cuando llegue el momento, guíe la discusión con las siguientes preguntas.

Es conveniente que utilice preguntas que permitan a los estudiantes desarrollar sus competencias de pensamiento crítico y de identificación de consecuencias, por ejemplo: “¿Qué podría pasar después? ¿Cómo se sentiría? ¿Qué puede pasar si cedemos a cualquier tipo de presión relacionada con nuestra vida sexual?”.

22. Ideas tomadas de Quinn S. y Watson K. (s.f.) Do I or don't I? Centers for Disease Control and Prevention.

- ¿Raquel debería quedarse o debería irse? ¿Por qué?
- ¿Qué pasaría si Raquel se quedara? ¿Y si se fuera?
- ¿Si Raquel quedara embarazada y decidiera tener el bebé, qué pasa luego del embarazo? ¿Qué sucedería con ella? ¿Qué sucedería con él?

Lea el guion y guíe la discusión con las siguientes preguntas.

- ¿Debería Antonio ir al cuarto de Cristina? ¿Por qué?
- ¿Qué pasaría si él le dice que no? ¿Y si le dice que sí?
- ¿Qué deberían tener en cuenta los dos al momento de tomar la decisión de continuar?
- ¿Consideran que es romántico tener un bebé? ¿Por qué?

Pida a los estudiantes ver las cifras que se encuentran después de los guiones y pregunte sobre sus opiniones. Escuche activamente.

3

Cierre

- ¿Qué podríamos hacer para tomar decisiones más conscientes cuando estemos en un momento crucial?
- ¿Qué pasaría si nos detuviéramos y nos alejáramos de la situación por unos minutos?

Escuche algunas respuestas.

Material para el estudiante

¿Lo hago, o no lo hago?

Escenario 1.

Personajes: Madre, Hija: Raquel, Novio: Javier

Descripción del contexto: Primero, madre e hija están en casa; segundo, la hija, Raquel, está en casa del novio, Javier. Raquel sabe que su novio ha tenido relaciones con varias de sus compañeras e incluso él le ha confesado que tuvo algunas experiencias sexuales con otros chicos en busca de su identidad sexual.

Raquel: ¿Mamá? Me voy a la casa de Javier. ¡Regreso más tarde!

Mamá: Espera un segundo... ¿Qué vas a hacer en casa de Javier?

Raquel: Vamos a ver una película.

Mamá: ¿Quién más va a estar en la casa de Javier?

Raquel: Su mamá y papá y sus hermanos. ¿Por qué?

Mamá: Bueno, solo quiero asegurarme de que no estés sola con él. Varias cosas pueden suceder cuando estás sola y no estoy segura de que estés lista.

Raquel: Ay mamá... ¡Ya para!

Mamá: Bueno, creo que es importante que sepas que NO es adecuado que estés sola con un chico a esta edad. Siento que eres demasiado joven para estar haciendo esas cosas. Además, puede ser difícil decir que no cuando estás en el calor del momento. ¿Entiendes?

Raquel: Sí, entiendo mamá. ¡No te preocupes! Nos vemos más tarde.

(Se dirige a la casa del novio. Llama a la puerta).

Javier: Hola. Sigue...

Raquel: Hola (Mira a su alrededor.) ¿Dónde están tus papás?

Javier: Ah, salieron. Tenemos el lugar para nosotros solos...

Raquel: (pensativa) mmmm... está bien. Pensé que ellos iban a estar aquí.

Javier: No, la verdad es que quiero pasar un tiempo a solas contigo. Nunca tenemos tiempo solos.

Raquel: No lo sé. No creo que deba quedarme...

Javier: Vamos... si me amas, te quedas, ¿no?

¡CONGELADOS!

Pregunta: ¿Debería quedarse o debería irse?

Escenario 2.

Personajes: Antonio y Cristina.

Descripción del contexto: Antonio tiene el sueño de ser diseñador gráfico y aunque sus padres son de escasos recursos tienen la idea de apoyarlo. Antonio y Cristina están solos en la casa de Cristina y han estado besándose.

Cristina: ¿Quizás podamos ir a mi cuarto?

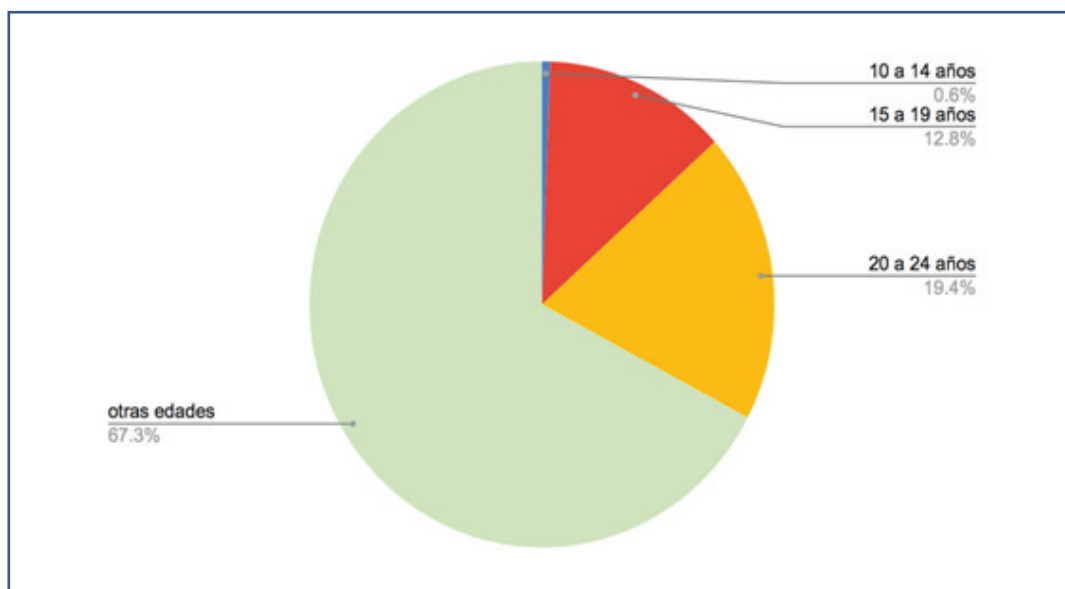
Antonio: Uh...

¡CONGELADOS!

Pregunta: ¿Qué debería tener en cuenta Antonio para decidir si ir al cuarto con Cristina o no?

Embarazo en adolescentes en Colombia²³

Nacimientos en 2018 en Colombia



23. Nacimientos 2018 (2018) DANE. Recuperado en septiembre de 2019 de <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/salud/nacimientos-y-defunciones/nacimientos/nacimientos-2018>
Resumen Ejecutivo Encuesta Nacional de Demografía y Salud (2015) Profamilia. Recuperado en septiembre de 2019 de <https://profamilia.org.co/wp-content/uploads/2019/06/Resumen-Ejecutivo-Encuesta-Nacional-De-Demografia-Y-Salud-ends-2015.pdf>



Durante el
2018,
5.362 bebés
nacieron de madres entre los
10 a los **14** años.

1. Conceptos clave

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

Generación de opciones y consideración de consecuencias: Capacidad para crear diferentes maneras de resolver un problema y evaluar los distintos efectos que tiene cada alternativa de acción.

2. Consejos prácticos para docentes y padres.

- Es importante aprovechar cualquier oportunidad para hacer que los adolescentes identifiquen consecuencias o qué va a pasar después, y piensen en opciones, alternativas, o que frente a diferentes alternativas identifiquen las consecuencias de seguir cada una de ellas. Por lo general, como adultos no hacemos preguntas sino damos las respuestas, esto impide que el adolescente desarrolle sus propias habilidades.
- En cuanto al inicio de relaciones sexuales, es fundamental realizar preguntas sobre las implicaciones que tiene, tanto sobre las consecuencias de un embarazo en la etapa adolescente, como sobre la confianza que se siente y se le da a aquella persona para compartir el cuerpo y la sexualidad. Es esencial nombrar algunos métodos de prevención como el condón y las pastillas anticonceptivas, enfatizando la necesidad imperativa de visitar a un médico o experto que pueda asesorar. Podría ser pertinente recordarles que Profamilia tiene un centro especializado para adolescentes al que pueden acudir, para más información:

<https://profamilia.org.co/servicios/programa-para-jovenes/que-es/>

- Identificar las consecuencias que el embarazo adolescente ha traído a nuestras familias y a la sociedad puede ser un buen tema para una reunión de padres y maestros. Identificar opciones de métodos anticonceptivos incluyendo enfermedades de transmisión sexual, va a ser de mucha utilidad para toda la comunidad.
- De igual forma el trabajo que se pueda hacer a través de la alianza familia-colegio para eliminar la violencia intrafamiliar, promover la comunicación constructiva y la resolución pacífica de los conflictos ayudará a evitar los embarazos en la adolescencia.
- Es indispensable hablar del romanticismo con el que muchas personas ven el embarazo. Es necesario identificar los cambios en el cuerpo, tanto físicos como hormonales, y las responsabilidades financieras y psicológicas que esto conlleva para aterrizar una situación que cambia la vida de todos los que están a su alrededor.
- Posibilitar que el adolescente pueda reunirse en casa con sus amigos también ayuda a monitorearlos y a ofrecerles momentos para hablar y asumir la sexualidad.

3. Preguntas frecuentes.

- ¿Qué sucede cuando en la familia del adolescente hay integrantes que han tenido embarazos durante la adolescencia?

La época es distinta. Antes era usual especialmente para las mujeres tener hijos a temprana edad y, a su vez, la información e inventos científicos para prevenir el embarazo no habían avanzado tanto como en esta época. Hoy en día tenemos acceso a internet y podemos investigar formas científicamente comprobadas para evitar un embarazo no deseado y para mantener una vida sexual sana. También es bueno mostrar a los estudiantes que ellos pueden tener otras posibilidades y que tienen las decisiones en sus manos. Ellos son personas distintas a sus antecesores y no tienen que vivir las mismas experiencias.



Unidad didáctica N. 3
"Con nuestros desafíos"
-Identificación de consecuencias II-

Sesión 8/9

Unidad didáctica N.3
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:
Toma responsable de
decisiones

Competencia específica:
Identificación de
consecuencias

SOLUCIONES

Desempeño	Material para el aula
Realizar un diagnóstico acerca de las necesidades del barrio en cuanto a bienes públicos y generar alternativas para su consecución.	<ul style="list-style-type: none">Cajas pequeñas cerradas o tarros que no se pueda ver su interior. (Una para cada grupo de 4 o 5 estudiantes). En la parte interior de la caja va a incluir un papel con las frases que encontrará en la sección: Material para el docente.

Guía de la sesión

1

Inicio

Todos nosotros utilizamos los bienes públicos y todos los días tomamos decisiones que influyen en su cuidado.

Vamos a comenzar haciendo una lista de las problemáticas que encontramos en el **barrio** que estén relacionadas a los bienes públicos.

Permita que los estudiantes participen y escriba en el tablero lo que vayan diciendo. Si es necesario recuérdelos sobre los bienes públicos materiales e inmateriales.

Bienes materiales: hospitales, escuelas, parques, centros deportivos, alcantarillado, medio de transporte público, agua, luz, teléfono, etc.

Bienes inmateriales: educación, salud, recreación, etc.

Problemáticas posibles: Mal estado de los parques, hay muy pocos árboles, las calles se inundan cuando llueve mucho, la luz se va frecuentemente, el hospital más cercano tiene muy mal servicio, los buses de transporte público botan mucha polución, pocas actividades dirigidas a niños y adolescentes para el uso del tiempo libre, falta de atención en educación y recreación para los adultos de la tercera edad, etc.

2

Desarrollo

Muy bien, ahora que hemos identificado varias problemáticas sobre los bienes públicos, vamos a hacer grupos de 4 o 5 personas para la siguiente actividad. Cuando estén en el grupo van a sentarse en sus sillas o en el suelo en círculo.

Dé tiempo a los estudiantes para que se acomoden y estén en silencio. Una vez todos estén en orden va a situar una pequeña caja en el centro de cada grupo, indicándoles que no la pueden abrir, luego continúe con las instrucciones.

Cada grupo tiene una caja, algunas nos las dio el gobierno, otras la junta de acción comunal del barrio y otras los estudiantes de grado décimo.

Pensemos qué solución puede haber en estas cajas que nos ayude a resolver los problemas del barrio con respecto a los bienes públicos²⁴.

Cada grupo va a elegir una de las problemáticas de las que hablamos al inicio y va a identificar tres posibles soluciones. Una solución que pudiera dar el gobierno, una solución que pudiera dar la junta de acción comunal del barrio y una solución que pudieran dar los alumnos de grado décimo.

Estas propuestas las van a escribir en su cuaderno de trabajo en la hoja “Las mejores propuestas”.

Al final vamos a ver qué contenía la caja, si su contenido era útil o no para la solución del problema y cómo se podría utilizar.

No pueden ver el contenido de la caja antes de que les diga.

(Vea en la sección: “Material para el docente” las frases que puede escribir y poner en el interior de las cajas).

Dé tiempo a los estudiantes para proponer soluciones. Cuando vea que han terminado continúe con las siguientes preguntas.

- ¿En qué se diferencian las propuestas según el ente que las propuso? (Gobierno, junta de acción comunal o estudiantes)
- ¿Cómo podrían sus propuestas solucionar los problemas del barrio que tienen que ver con los bienes públicos?

Escuche a sus estudiantes.

Ahora vamos a observar y a analizar el “Ciclo de la contribución²⁵” en su cuaderno de trabajo.

Pida a uno o dos estudiantes que lean y expliquen de qué se trata y continúe con las siguientes preguntas.

- ¿Cómo nosotros los ciudadanos aportamos al ciclo de la contribución?
Respuesta sugerida: Mediante el pago de impuestos, la participación ciudadana y cuidando los bienes públicos.
- Según la gráfica, ¿en dónde se debería invertir o en dónde se deben proponer cambios para resolver los problemas de los bienes públicos materiales e inmateriales del barrio? ¿Por qué? (Elija dos problemas como ejemplo, uno sobre bienes materiales y otro sobre bienes inmateriales)

24. Idea tomada de Outcalt, John. *Ready-to-Go Youth Group Activities: 01 Games, Puzzles, Quizzes, and Ideas for Busy Leaders*, Abingdon Press, 2005.

25. mado de Guía Pedagogía de la Contribución en la Escuela (2011). Departamento de Impuestos y Aduanas Nacionales, DIAN y Organización de Estados Iberoamericanos, OEI. Colombia.

Ahora vamos a abrir las cajas y leer las soluciones.

Dé tiempo a los estudiantes de abrir las cajas y leer lo que dicen.

- ¿Es útil o no lo que contiene la caja para la solución del problema?
¿Cómo se podría utilizar?

3

Cierre

- ¿Por qué es importante crear nuevas propuestas para la solución de los problemas relacionados con los bienes públicos en el barrio?

Escuche a sus estudiantes.



Material para el docente

Cajas:

Escriba las siguientes soluciones en un papel y póngalos dentro de las cajas según corresponda. Utilice el número de cajas necesarias para que todos los grupos de 4 o 5 estudiantes tengan una.

Cajas que entrega el gobierno:

10 millones de pesos.

Mejorar el servicio del bien público mediante el entrenamiento del personal que trabaja en este.

Cobrar más impuestos en este barrio.

Subir el precio del pasaje de transporte público.

Cajas que entrega la junta de acción comunal:

Protesta pacífica junto con los vecinos para pedir más recursos o mejor servicio del bien público.

Creación de un grupo de vecinos para vigilar el uso del bien público.

Creación de una campaña con volantes para educar al cuidado en el buen uso del bien público.

Petición legal al gobierno para exigir el buen mantenimiento o buen servicio del bien público.

Cajas que entregan los estudiantes de décimo grado:

Campaña utilizando redes sociales virtuales para informar y educar en el cuidado y buen uso del bien público.

Organización de eventos artísticos en todo el colegio para recoger fondos con el fin de arreglar o mantener el bien público.

Organización de círculo con miembros de la comunidad y directivas del colegio para encontrar mejores soluciones al problema.

Las mejores propuestas

Elijan una de las problemáticas del barrio sobre los bienes públicos, ya sean materiales o inmateriales, y escriban tres propuestas para su solución.

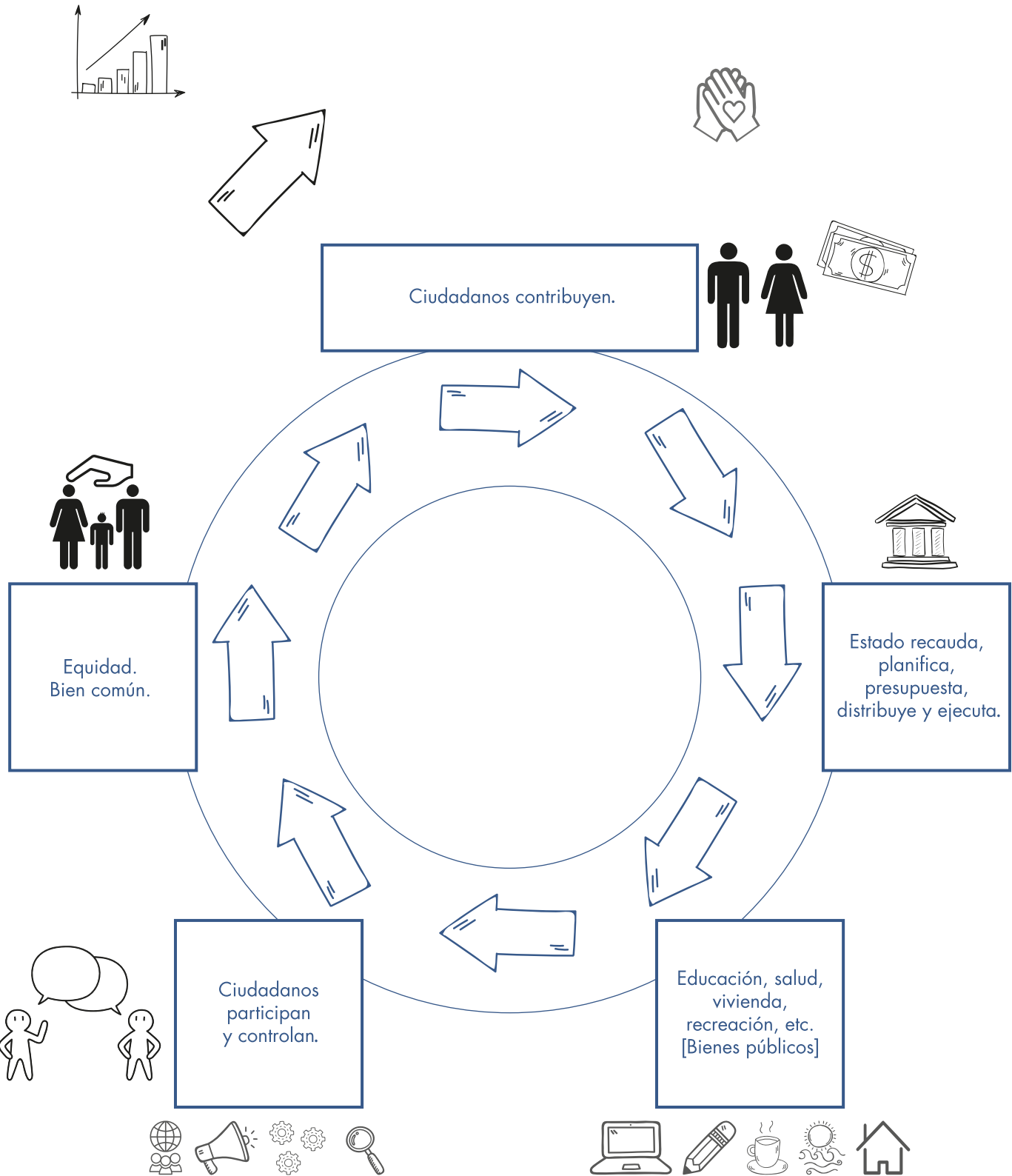
Problema:

Propuesta del gobierno:

Propuesta de la junta de acción comunal del barrio:

Propuesta de los alumnos de grado décimo:

Ciclo de la contribución



1. Conceptos clave

Bienes públicos: Según el Consejo de Estado, son bienes de dominio público que se caracterizan por tener una finalidad pública, ya que uso y goce pertenecen a la comunidad, por motivos de interés general. La nación es la propietaria y, en general, las entidades estatales correspondientes deben administrar, proteger, controlar, y cuidar por medio de la policía, los bienes. La constitución determina cuáles son estos bienes y se caracterizan por la inalienabilidad, inembargabilidad e imprescriptibilidad, que los colocan por fuera del comercio. De este modo, los bienes de uso público no se pueden adquirir por una persona, pertenecen al Estado y su uso lo pueden ejercer todas las personas libremente²⁶.

Junta de acción comunal²⁷: La "Acción Comunal, es una expresión social organizada, autónoma y solidaria de la sociedad civil, cuyo propósito es promover un desarrollo integral, sostenible y sustentable construido a partir del ejercicio de la democracia participativa en la gestión del desarrollo de la comunidad". Ley 743 de 2002

Las Juntas de Acción Comunal tienen como objetivo y función planear el desarrollo de la comunidad, conferido por la ley 743 de 2002, como una construcción colectiva de futuro (con criterios no solo del barrio sino zonal) que permite a la JAC potencializar su gestión, articulándose con otras organizaciones, lo que se convierte en un instrumento de gran relevancia para la construcción de redes sociales, aunando esfuerzos para gestionar el desarrollo soñado por sus actores sociales.

2. Consejos prácticos para docentes y padres.

- Cuando hable de estos temas permita a los estudiantes remitirse a lugares o momentos diarios en los que hagan uso de los bienes públicos y de los impuestos, en especial del IVA, de esa manera será evidente su necesidad y la responsabilidad de su cuidado.
- Recuerde hacer énfasis en los recursos públicos naturales como el agua y el aire, además, realice preguntas sobre su cuidado, tanto individual como grupal y del Estado.

3. Preguntas frecuentes.

- ¿Cómo incentivar el cuidado de lo público desde el salón de clase o la casa?

Siempre que tenga la oportunidad, muéstreles a sus alumnos cómo usted cuida de los bienes públicos para que todos sigamos teniendo el beneficio de su uso. Puede, por ejemplo, hablar del uso de bibliotecas cercanas, parques, hospitales, de reciclar o poner en el lugar apropiado la basura, o de no malgastar el agua.

26. Fallo 16596 (2001) Documentos para bienes de uso público. Bogotá. Recuperado en agosto de 2019 de <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/listados/tematica2.jsp?subtema=20559&cadena=b>

27. Juntas de acción comunal (s.f.) Alcaldía local de Bogotá. Recuperado en septiembre de 2019 de <http://www.usaquen.gov.co/mi-localidad/juntas-de-accion-comunal>

- Si algún estudiante dice que participó en un acto de vandalismo, ¿Qué debo hacer?

Escuche atentamente al estudiante, es muy importante que el adolescente esté compartiendo experiencias como esta. Realice preguntas sobre sus intereses al realizar la acción y sobre si en algún momento se sintió presionado por otros a participar. Simplemente escuche y si el caso es de alta gravedad, comente a la orientadora profesional sobre cómo llevar el tema.



Unidad didáctica N. 3
"Con nuestros desafíos"
-Identificación de consecuencias III-

Sesión 9/9

Unidad didáctica N.3 "Con nuestros desafíos"	Competencia general: Toma responsable de decisiones	Competencia específica: Identificación de consecuencias
---	---	---

¿TU HISTORIA?

Desempeño	Material para el aula
Identificar las consecuencias y los riesgos que traen mis decisiones ante situaciones de <i>grooming</i> .	N/A

Guía de la sesión

1

Inicio

Tomar decisiones también incluye las opciones que tomamos en espacios virtuales.

¿Alguien sabe qué es el *grooming*²⁸?

Escuche algunas respuestas. Complemente si es necesario con la siguiente información:

El **grooming** es una forma de acoso sexual en la Red hacia los menores, pero no la única. Se puede hablar de grooming cuando se produce un acecho sexual donde previamente ha habido una estrategia de acercamiento, de engaño, con el fin de ganarse la confianza del menor por parte del depredador sexual para así obtener ese elemento de fuerza con el que iniciar el chantaje. Sin embargo, en muchos casos el acecho sexual no se produce de esta manera, no hay una fase previa. Ocurre, por ejemplo, cuando el depredador accede a informaciones o imágenes de su víctima usando la fuerza (robo de contraseñas, por ejemplo) o valiéndose de terceras personas o medios alternativos.

2

Desarrollo²⁹

Vamos a iniciar leyendo “La historia de Lía”.

Lea con los estudiantes la historia de Lía y continúe con las siguientes preguntas.

- ¿Qué sucedería si Lía hiciera más preguntas?
- Si fueras amigo/a de Lía y te contara lo ocurrido, ¿qué le dirías?
- ¿Les ha pasado algo similar, saben de casos o se han sentido cómodos con alguien que conocen virtualmente, pero en realidad no conocen? ¿Cómo han sido estas experiencias?

28. Grooming (2011) Pantallas amigas. Recuperado en septiembre de 2019 de <https://www.pantallasamigas.net/decalogo-para-combatir-el-grooming-en-internet/>

29. Ideas tomadas de Programa la nevera, para refrescar ideas. (s.f.) Concejalía de Juventud - Centro14 C/ Labradoros. Recuperado en septiembre de 2019 de <https://www.alicante.es/sites/default/files/documentos/contenidos/nevera-educacio-salut/unid-didac-1-bullying.pdf>

Escuche activamente a sus estudiantes.

Para profundizar podría preguntar ¿Cómo podrían descubrir que alguien no tiene la identidad que dice tener? Escuche algunas respuestas.

Ahora vamos a la página del cuaderno de trabajo "Piensen"³⁰ y vamos a desarrollar el cuadro que se encuentra allí.

Primero pensemos en las emociones relacionadas con el grooming, luego escribamos cómo se puede dar cada tipo de acoso (físico, verbal, psicológico), después vamos a pensar qué pasa con los diferentes participantes cuando hay grooming (La víctima, el agresor, el entorno) y finalmente vamos a pensar en algunas soluciones o maneras de prevenir el grooming.

Permita a los estudiantes trabajar en grupos para desarrollar la actividad y de ser necesario guíelos con el siguiente cuadro.

Emociones relacionadas con el grooming :	¿Cómo se pueden dar los siguientes tipos de acoso cuando sucede el grooming ?	¿Qué pasa cuando hay grooming ?	Soluciones o maneras de prevenir:
Acecho, miedo, soledad, tristeza, frustración, etc.	Virtual: Mensajes de texto intensos e inapropiados. Fotos incómodas, explícitas y molestas. Inseguridad del contenido compartido.	En la víctima: Pérdida de autoestima, poca motivación, aislamiento, agresividad, suicidio, etc.	Tener cuidado a la hora de publicar fotos/videos en las redes sociales.
	Físico: Si la situación ocurre fuera del contexto virtual puede haber golpes, amenazas corporales, violación, etc.		Pedir ayuda a un adulto o a un compañero/a.
	Verbal: Insultos, intimidación, chantajes, gritos, generación de rumores, etc.	En el agresor: Protagonismo, poder, inseguridad, superioridad, posibilidad de ir a la cárcel.	Empatía, tolerancia, respeto, hacia los demás, etc.
	Psicológico: Manipulación para realizar acciones o manipulación con imágenes, idea de amistad o romance falso.	En el entorno: Preocupación de la familia, conflictos en la convivencia tanto en el colegio como en casa.	Privacidad de los perfiles.
			Conocer a las personas que se agregan.
			No decir datos importantes como: dirección, colegio, lugares que frecuentas, etc.

Cuando los estudiantes terminen pídeles que algunos participen mostrando su trabajo.

3

Cierre

Para finalizar ¿Qué pasa cuando hablamos de estos temas abiertamente?

30. Actividad adaptada de Programa la nevera, para refrescar ideas (s.f.) Concejalía de Juventud - Centro 14 C/ Labradores. Recuperado en septiembre de 2019 de <https://www.alicante.es/sites/default/files/documentos/contenidos/nevera-educacio-salut/unid-didac-1-bullying.pdf>

Material para el estudiante

La historia de Lía³¹



Al fin voy a conocer a Esteban en persona porque igual hemos estado chateando hace rato. Ya ni me acuerdo quién agregó a quién... Creo que Valentina lo conocía... creo... Y ahí nos hicimos ¡súper amigos!

31. Diálogo adaptado de https://www.youtube.com/watch?time_continue=81&v=GvF-hjx0Aqw

Lía, ya me tengo que ir, mándame una foto con un besito... ¿sí?

Ay vale... Aquí va.



¿Te gustó?

Obvio sí!!! Me ENCANTÓ



¿Cómo vas? ¿Qué haces?

Nada raro... ¿tú?

Pensándote... y mándame una fotito... así... sexy...



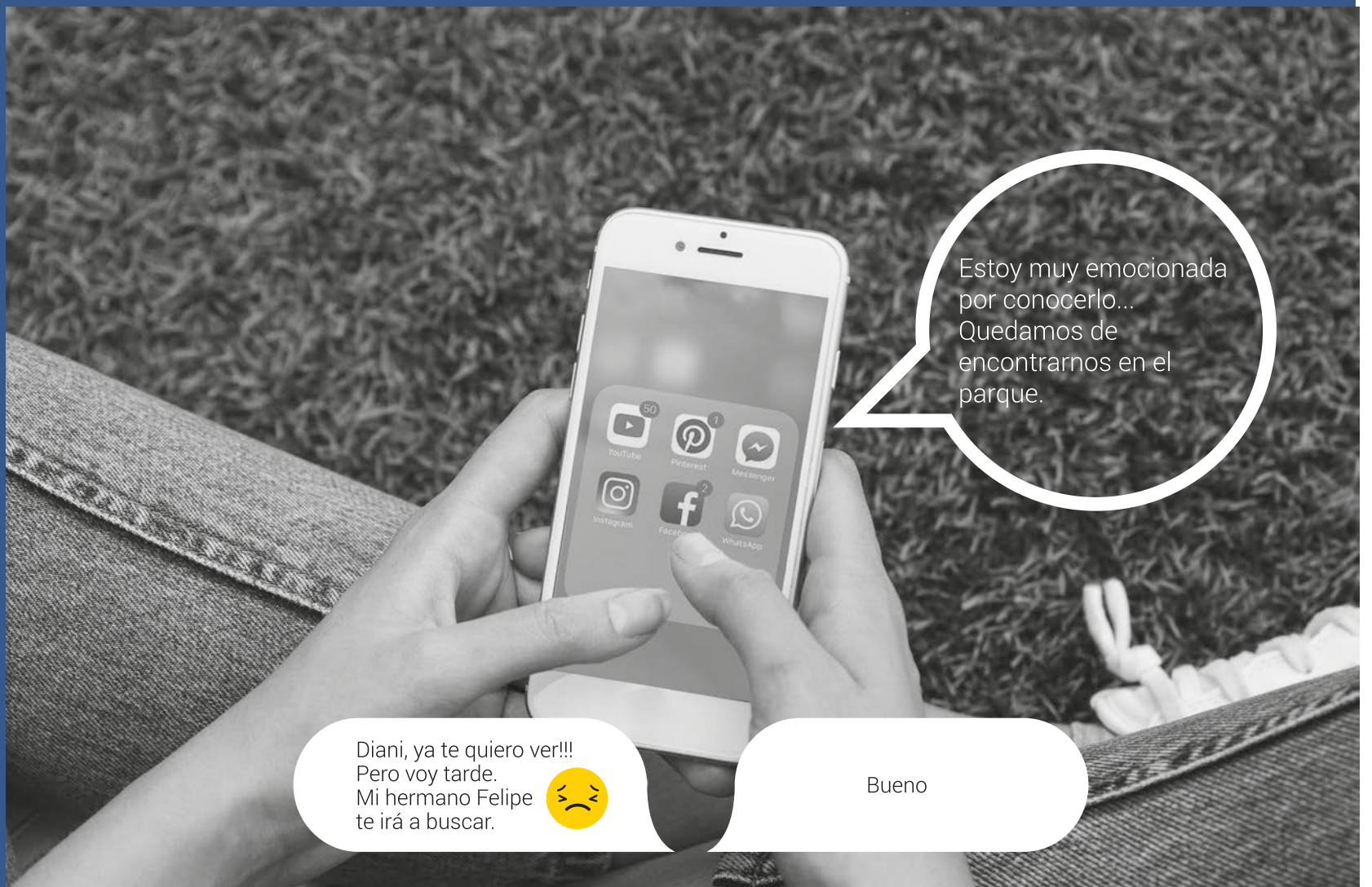
Bueno, pero ahorita que llegue a la casa... estoy con mi mamá en la calle.



Tranqui, después.

¡Me encanta como es! Además que tenemos un montón de cosas en común. Él también tiene un perro, Tobi, y me ha enviado fotos de él con su perro. Era obvio que nos íbamos a conocer... ¡Es divinooo, es especial! No es como mis compañeros... Hhhhh pienso en él todo el día...

Tal vez mi mamá sabe algo... pero no ha dicho nada. Y no sé si contarle a mi amiga Clara, nahhh... ella está en su asunto y además se burla de mí.



Estoy muy emocionada por conocerlo...
Quedamos de encontrarnos en el parque.

Diani, ya te quiero ver!!!
Pero voy tarde.
Mi hermano Felipe te irá a buscar. 😞

Bueno

¿Sí, tú eres Felipe?

¡Hola! ¿Tú eres Lía
la amiga de Esteban?

Bueno.
¿Ese es Tobi, cierto?

Sí, vamos que la
casa queda cerca,
Esteban no demora.

Sí, Esteban me mostró fotos.
¡Vamos!

Sí, no sabía que conocías al perro.
¿Quieres llevarlo?



Piensen

En grupo, piensen en las emociones relacionadas con el **grooming**, ¿cómo se sienten cuando saben de estos casos?, ¿cómo se sentirían si les pasara a ustedes?

Luego, escriban cómo se puede dar cada tipo de acoso (virtual, físico, verbal, psicológico) cuando sucede un caso de **grooming**.

Después piensen qué pasa cuando hay grooming con los diferentes participantes (La víctima, el agresor, el entorno). ¿Qué le pasa a alguien que es víctima de grooming? ¿Qué le pasa al acosador de **grooming**? ¿Qué sucede en el entorno cuando hay casos de **grooming**?

Finalmente piensen en algunas soluciones o maneras de prevenir el **grooming**.

Emociones relacionadas con el grooming :	¿Cómo se pueden dar los siguientes tipos de acoso cuando sucede el grooming ?	¿Qué pasa cuando hay grooming ?	Soluciones o maneras de prevenir:
	Virtual:	En la víctima:	
	Físico:		
	Verbal:	En el agresor:	
	Psicológico:	En el entorno:	

1. Conceptos clave

Ciberacoso³²: El ciberacoso es el acoso que tiene lugar en dispositivos digitales, como teléfonos celulares, computadoras y tabletas. El ciberacoso puede ocurrir mediante mensajes de texto, textos y aplicaciones, o bien por Internet en las redes sociales, foros o juegos donde las personas pueden ver, participar o compartir contenido. El ciberacoso incluye enviar, publicar o compartir contenido negativo, perjudicial, falso o cruel sobre otra persona. Esto puede incluir compartir información personal o privada sobre alguien más, provocándole humillación o vergüenza. Algunos acosos por Internet pasan a ser un comportamiento ilegal o criminal.

Grooming en internet: El grooming de menores en Internet es un fenómeno que podríamos traducir como engatusamiento y que se utiliza para describir las prácticas online de ciertos adultos para ganarse la confianza de un (o una) menor fingiendo empatía, cariño, etc. con fines de satisfacción sexual (como mínimo, y casi siempre, obtener imágenes del/a menor desnudo/a o realizando actos sexuales). Por tanto, está muy relacionado con la pederastia y la pornografía infantil en Internet. De hecho, el grooming es en muchas ocasiones la antesala de un abuso sexual³³.

Sexting: Enviar fotos, videos o mensajes de contenido sexual y erótico personal a través de dispositivos tecnológicos³⁴.

La práctica del *sexting* está experimentando un constante aumento y, como práctica de riesgo, está en el origen de numerosos problemas.

Estos problemas pueden ser ilegales, especialmente cuando hay niños y niñas implicados, relacionados con la privacidad o el derecho a la propia imagen, con el *ciberbullying*, el ciberacoso sexual e incluso con la sextorsión³⁵.

2. Consejos prácticos para docentes y padres.

- Cree un ambiente de confianza con sus estudiantes o hijos para iniciar conversaciones honestas. Es esencial utilizar estos momentos para especificar las expectativas sobre el comportamiento digital apropiado, incluyendo cómo verificar que la información es verídica (buscando en diferentes fuentes), qué contenido es apropiado, qué contenido puede hacer daño a sí mismos y a otros.
- Incluya la reflexión de consecuencias y posibles problemas futuros por no darle un uso adecuado a las publicaciones virtuales.
- Establezca reglas sobre la cantidad de tiempo que los alumnos o sus hijos pueden pasar en línea o con dispositivos.

32. ¿Qué es el ciberacoso? (2019) Stop Bullying. Recuperado en agosto de 2019 de <https://espanol.stopbullying.gov/acoso-por-internet/que-es-uró/%C3%AAndice.html>

33. ¿Qué es el grooming? (2015) pantallas amigas. Recuperado en septiembre de 2019 de <http://internet-grooming.net>

34. ¿Qué es el sexting? (2018) Intramed. Recuperado en agosto de 2019 de <https://www.intramed.net/contenido.asp?contenido=93210>

35. Sexting, una práctica de riesgo. (s.f.) Pantallas amigas. Recuperado en agosto de 2019 de <https://www.pantallasamigas.net/sexting/>

- Aliente a los estudiantes a no participar del todo. Por ejemplo, como no poner “me gusta”. Las organizaciones que manejan estas plataformas están colectando información sobre los usuarios para mostrar la publicidad adecuada según la personalidad e intereses, o para manejar el comportamiento en línea.
- Comente con los estudiantes no responder a personas desconocidas y a reportar, a un adulto de confianza, comportamientos que los hagan sentir incómodos.

3. Preguntas frecuentes.

- ¿Qué hacer si un estudiante me cuenta sobre un caso de sexting o grooming?³⁶

Cuando se divulgan públicamente las fotos o videos sin el consentimiento del involucrado, se puede llegar a incurrir en delitos tales como: extorsión, pornografía y prostitución. Divulgar este contenido sexual por cualquier medio afecta la vida sexual, privacidad y reputación.

1. En caso de que el ‘sexting’ configure un delito, debe presentar la denuncia ante la Unidad de Delitos Sexuales de la Fiscalía General de la Nación. Si la víctima es menor de edad, lo puede hacer el padre de familia o cualquier adulto o en su defecto la Fiscalía le designará un defensor de familia que lo acompañará a presentar la denuncia, en donde narre de forma breve y clara los hechos que constituyen el delito.

2. En caso de no poder acudir directamente a la Fiscalía puede dirigirse al cuadrante de la Policía Nacional de su barrio o ante la Comisaria de Familia más cercana, quienes recibirán su denuncia y la redireccionarán a la autoridad competente.

3. En caso de que no surta efecto lo indicado anteriormente, usted puede acudir a la dirección de Datos de Personales de la Superintendencia de Industria y Comercio, allí se tomarán las medidas necesarias para bloquear el contenido.

4. Te Protejo es un canal de denuncia virtual para reportar situaciones que pongan en riesgo a menores en la red, con el fin de evitar abuso sexual y acoso. Las denuncias serán atendidas por la Policía Nacional, que hará seguimiento del caso para garantizar la protección de los niños, restablecer sus derechos, y judicializar a quienes infringen la ley. Estos son los pasos a seguir:

Ingresar a www.teprotejo.org o <https://teprotejo.org/categorias-de-reporte/material-de-abuso-sexual/> o <https://teprotejo.org/categorias-de-reporte/material-de-abuso-sexual/otro/>

Diligenciar el formulario en línea alojado en el botón **'Denuncie'**.

Identificar el delito: pornografía infantil, explotación sexual comercial, intimidación escolar y ciberacoso, entre otros.

Es importante guardar el material probatorio: no borrar los chats y guardar las capturas de pantalla que evidencien los hechos³⁷.

36. Conozca qué hacer si es víctima de sexting (2016) El Tiempo. Recuperado en agosto de 2019 de <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16626216>

37. ¿Dónde denunciar? (s.f.) Conectados para protegerte. Recuperado en septiembre de 2019 de <http://redpapaz.org/prasi/index.php/component/k2/item/57-donde-denunciar>



Alianza
Educativa