



Guía del docente

Tercer grado



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

Derechos reservados

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

Derechos y permisos

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

Dirección General: Inés Kudó

Coordinación: Joan Hartley

Asistencia general: Luciana Velarde

Autores:

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

Colaboradores:

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

Asesoría del Ministerio de Educación de Perú:

César Bazán, Estefany Benavente, Deyssy Lozano, Patricia Magallanes, Lilia Calmet.

Ilustración: David Cárdenas, Silvia Tomasich, Erica Alegría.

Diseño gráfico: Evolution Design eirl.

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

Afiches: Hermanos Magia S.A.C.

2a edición, junio 2016

Síguenos en:

 /BancoMundialPeru

 @BancoMundialLAC

CON LA COLABORACIÓN DE:





Programa de Educación Socioemocional

Bienvenidos

¡Bienvenido!

Estimado docente,

¡Bienvenido a Paso a Paso! Esta Caja de Herramientas busca promover el desarrollo de habilidades socioemocionales (HSE) en niños y adolescentes.

Este material se inspira en el antiguo proverbio atribuido a Aristóteles: **“educar la mente sin educar el corazón, no es educar en absoluto”**. Así, busca ayudar a los estudiantes a conocer y manejar mejor sus emociones, pensamientos y comportamientos, construir y mantener relaciones positivas con los demás, y aprovechar la vida al máximo, tomando decisiones de manera responsable, trazándose metas sustanciales y proponiéndose a avanzar hacia ellas. En esencia, Paso a Paso busca contribuir a la crianza de personas más felices, amables y sanas.

Sobre la base de la investigación y evidencia internacional en torno al desarrollo de habilidades socioemocionales, la psicología positiva y cognitiva, la resiliencia y la atención plena, Paso a Paso se enfoca en seis habilidades fundamentales para la vida: **autoconciencia**, **autorregulación**, **conciencia social**, **comunicación positiva**, **determinación**, y **toma responsable de decisiones**. Estas habilidades les darán los niños y adolescentes las herramientas necesarias para convertirse en miembros involucrados, preparados y preocupados por su comunidad (socialmente responsables), para estar en control de sí mismos en tanto logran balancear sus propios intereses con los de los demás (autónomos) y para prevalecer frente a la adversidad (resilientes).

¿Qué hay en la Caja de Herramientas?


Paso a Paso contiene una serie de sesiones prácticas y materiales complementarios, diseñados para ser implementados por un docente en el aula. Estas sesiones tienen como base una perspectiva del desarrollo de la niñez y la adolescencia cuidadosamente elegida, para responder a las características y necesidades de cada grado o grupo de edad, desde los 6 hasta los 17 años. Las sesiones están organizadas en tres módulos, seis habilidades generales y 18 habilidades específicas, especificadas en el Cuadro 1. En el Glosario adjunto, podrá encontrar las definiciones completas de estas habilidades y otros conceptos relevantes, así como los objetivos de las sesiones propuestas para cada una de las habilidades, secuenciadas a lo largo de los grados, en la matriz plegable que encontrará al final de esta introducción.



En esta Caja de Herramientas encontrará:

- **Material para usted:** Una guía con sesiones estructuradas, la lista de los materiales que necesitará para desarrollar cada sesión, conceptos claves, consejos prácticos para docentes, madres y padres de familia, y respuestas a preguntas frecuentes.
- **Material para sus estudiantes:** Un cuadernillo para cada estudiante con hojas de trabajo ilustradas que corresponden a las sesiones.
- **Material para su aula:** Afiches que le permitirán reforzar el aprendizaje de las habilidades socioemocionales y, para primaria, cuentos y un CD con canciones.

Cuadro 1. Marco conceptual de Paso a Paso, en breve

Módulo	Habilidades generales	Habilidades específicas
CONMIGO MISMO Entender y manejar emociones	AUTO-CONCIENCIA Conocernos, entendernos y confiar en nosotros mismos	Autoconcepto Lo que pensamos de nosotros mismos
		Autoeficacia Confiar en nuestra habilidad de triunfar en situaciones específicas
		Conciencia emocional Saber lo que estamos sintiendo y por qué
	AUTO-REGULACIÓN Gobernar nuestros impulsos y emociones	Manejo de emociones Regular nuestra emociones en armonía con nuestras metas
		Postergación de la gratificación Posponer una gratificación inmediata por mejores resultados luego
		Tolerancia a la frustración Enfrentar dificultades sin que nos abrumen la cólera o la decepción
CON LOS DEMÁS Construir y mantener relaciones positivas	CONCIENCIA SOCIAL Entender los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás	Toma de perspectiva Entender una situación desde múltiples puntos de vista
		Empatía Ponerse en el lugar del otro, caminar en sus zapatos
		Comportamiento prosocial Acciones voluntarias para beneficiar a otros
	COMUNICACIÓN POSITIVA Interactuar con cuidado y respeto por nosotros y por otros	Escucha activa Prestar atención total a otra persona, con interés genuino y respeto
		Asertividad Abogar por nosotros mismos con confianza, honestidad y respeto
		Manejo de conflictos Lidiar con el conflicto maximizando el aprendizaje y los resultados grupales
CON NUESTROS DESAFÍOS Esforzarnos por lo que vale más en la vida	DETERMINACIÓN Perseguir nuestras metas con resolución y propósito	Motivación de logro Impulsarnos a triunfar
		Perseverancia Continuar esforzándonos para lograr nuestras metas a pesar de las dificultades
		Manejo del estrés Tomar medidas para que las presiones y tensiones de la vida no nos quiebren
	TOMA RESPONSABLE DE DECISIONES Elegir opciones constructivas y respetuosas	Pensamiento creativo Producir trabajo, ideas y soluciones novedosas y viables
		Pensamiento crítico Cuestionar las premisas que subyacen a nuestras formas habituales de pensar y actuar
		Responsabilidad Cumplir nuestros compromisos y hacernos cargo de nuestras palabras y acciones
		<p>AUTONOMÍA: Gobernarnos balanceando nuestros intereses con los de los demás.</p> <p>RESPONSABILIDAD SOCIAL: Hacer del mundo un lugar mejor y más justo.</p> <p>RESILIENCIA: Prevaler ante la adversidad.</p>

¿Cuáles son los principios pedagógicos de Paso a Paso?

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

- **Focalizado:** Destina tiempo a la enseñanza de estas actividades como parte del horario escolar, entre una y dos horas lectivas por semana.
- **Activo:** Prioriza el aprendizaje activo, es decir, la experiencia y la puesta en práctica de manera vivencial y lúdica de las habilidades que se quiere fortalecer (por ejemplo, mediante dramatización, juego de roles, improvisación, modelado, entre otros).
- **Secuenciado:** Desarrolla las habilidades socioemocionales paso a paso, con sesiones estructuradas y adecuadas a la madurez cognitiva y socioemocional de los estudiantes del grado al cual están dirigidas.
- **Explícito:** Se propone la enseñanza explícita de cada una de las habilidades, nombrándolas y enseñando a los estudiantes cómo ponerlas en práctica.

¿Cuál es el secreto para implementarlo de manera exitosa?

Cada sesión ha sido diseñada para ser desarrollada durante 45-50 minutos. Puesto que la guía del docente contiene pautas detalladas a modo de guión, se puede caer en el error de pensar que cualquiera puede facilitar las sesiones. Sin embargo, se requiere contar con y poner en práctica muchas habilidades personales para lograr hacerlo exitosamente. Un facilitador de Paso a Paso debe ser capaz de crear un ambiente favorable de aprendizaje que sea sano, seguro y acogedor. Para ello, es esencial construir una relación genuina con sus estudiantes, basada en aprecio, respeto, aceptación incondicional, protección y empatía mutua.

A nivel personal, un facilitador de este programa:

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

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

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

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

2. CASEL (2015)

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

Antes de la sesión

Recuerde	Evite
<ul style="list-style-type: none">✓ Leer y re-leer la guía con la anticipación suficiente para asegurarse de que comprende bien cuál es el objetivo y cómo desarrollar la sesión.✓ Organizar y alistar los materiales necesarios para el desarrollo de la sesión.✓ Conocer con claridad los procedimientos sobre cómo intervenir cuando surjan casos especiales.	<ul style="list-style-type: none">✗ Agregar material o contenido adicional.✗ Elaborar presentaciones complementarias.✗ Facilitar la sesión sin haberse familiarizado con ella previamente.

Durante la sesión

Recuerde	Evite
<ul style="list-style-type: none">✓ Asegurarse de que dispone de los materiales necesarios.✓ Organizar el espacio físico.✓ Utilizar un lenguaje sencillo para comunicarse.✓ Practicar la escucha activa: respetuosa, empática y abierta.✓ Respetar los procesos y diferencias individuales.✓ Atender los casos especiales con el cuidado necesario y siguiendo los protocolos establecidos.✓ Felicitar el esfuerzo de sus estudiantes.	<ul style="list-style-type: none">✗ Ejercer disciplina punitiva o violenta con sus estudiantes.✗ Felicitar el resultado o comparar los productos de sus estudiantes.✗ Reforzar o felicitar de manera desigual las intervenciones.✗ Calificar a sus estudiantes con adjetivos.✗ Minimizar o ignorar la experiencia y el punto de vista de sus estudiantes.✗ Hacer preguntas o comentarios con juicios de valor o contenidos religiosos.✗ Reproducir estereotipos, prejuicios o actitudes discriminatorias.✗ Cerrar las actividades o sesiones con "moralejas".✗ Sobre-cargar las sesiones con actividades o conceptos que no están en las guías.

Después de la sesión

Recuerde	Evite
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dar seguimiento a cualquier situación o caso que lo requiera. ✓ Absolver las dudas que le hayan surgido a partir de la sesión. ✓ Practicar la escucha activa. ✓ Respetar los procesos y diferencias individuales ✓ Reforzar los aprendizajes con el uso de cuentos, canciones y afiches de la Caja. ✓ Autoevaluar su facilitación con especial énfasis en su estilo de comunicación y de relación con sus estudiantes. ✓ Mostrar respeto y consideración por sus estudiantes, colegas docentes y padres y madres de familia: enseñe con el ejemplo. 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Ejercer una disciplina punitiva o violenta con sus estudiantes. ✗ Calificar a sus estudiantes con adjetivos. ✗ Minimizar o ignorar la experiencia y el punto de vista de sus estudiantes. ✗ Reproducir estereotipos, prejuicios o actitudes discriminatorias.

También puede usar como referencia la lista de chequeo de "Estrategias Pedagógicas para la Promoción del Aprendizaje Socioemocional" que sigue a esta introducción.

**¡Buena suerte! Y recuerde que
un buen maestro puede cambiarte la vida**

Algunas referencias adicionales que podrían serle útiles

- Chaux, E., Bustamante, A., Castellanos, M., Jiménez, M., Nieto, A.M., Rodríguez, G.I., Blair, R., Molano, A., Ramos, C., & Velásquez, A.M. (2008). Aulas en Paz: Estrategias pedagógicas. *Revista Interamericana de Educación para la Democracia*, 1, 2, 123-145
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (2003). How Evidence-Based SEL Programs Work to Produce Greater Student Success in School and Life. Retrieved from <http://casel.org/wp-content/uploads/academicbrief.pdf>
- CASEL (2015). What Is Social and Emotional Learning? Retrieved from Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning: <http://www.casel.org/social-and-emotional-learning>
- Cohen, J., & Greier, V. (2010). School climate research summary: January 2010. New York: Center for Social and Emotional Education.
- Cohen, J., McCabe, L., Michelli, N., & Pickeral, T. (2009). School climate: Research, policy, practice and teacher education. *Teachers College Record*, 111(1), 180–213.
- Cunha, F., Heckman, J. J., Lochner, L., & Masterov, D. V. 2006. Interpreting the evidence on life cycle skill formation. *Handbook of the Economics of Education*, 1, 697-812.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71- 75.
- Duckworth, A., Peterson, C., Matthews, M., & Kelly, D. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087.
- Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R., & Schellinger, K. (2011). The Impact of Enhancing Student’s Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Dweck, C. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
- Dweck, C. (2012). *Mindset: How You Can Fulfil Your Potential*. Robinson.
- Furlong, M. J., Greif, J., Whipple, A., Bates, M.P., & Jimenez, T. (2005). The development of the California School Climate and Safety Survey—Short form. *Psychology in the Schools*, 42, 137-149.
- Guerra, N., Modecki, K., & Cunningham, W. (2014). Developing social-emotional skills for the labor market: The PRACTICE model. Policy Research Working Paper. Washington, DC: World Bank.
- Heckman, J., & Kautz, T. (2013). Fostering and Measuring Skills: Interventions That Improve Character and Cognition. In: Heckman, J., Humphries, J.E., & Kautz, T. (Eds.). *The Myth of Achievement Tests: The GED and the Role of Character in American Life*. Chicago: University of Chicago Press.
- Jimerson, S., A. Nickerson, M. Mayer, & M. Furlong (2012). *The handbook of school violence and school safety: International research and practice* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Kautz, T., Heckman, J. J., Diris, R., Ter Weel, B., & Borghans, L. (2014). Fostering and measuring skills: Improving cognitive and non-cognitive skills to promote lifetime success. (No. w20749). National Bureau of Economic Research.

Estrategias Pedagógicas para la Promoción del Aprendizaje Socioemocional³

Esta breve lista de verificación ofrece estrategias pedagógicas efectivas para facilitar la enseñanza, modelamiento y refuerzo de habilidades sociales y emocionales en el aula. Estas estrategias pueden contribuir al establecimiento de un entorno de enseñanza centrado en relaciones que permita la aplicación y puesta en práctica del aprendizaje socioemocional durante la jornada escolar.

Preparando el aula:

- Organiza los lugares de manera que sus estudiantes puedan verse.
- Se asegura de que los afiches y murales reflejen la diversidad cultural de sus estudiantes.
- Mantiene el aula limpia y bien organizada, y ha preparado previamente los materiales para el día.

Creando un entorno de aprendizaje seguro, cuidadoso, participativo y bien manejado:

- Saluda a sus estudiantes cuando entran al aula, creando un entorno de bienvenida acogedor.
- Establece reglas y compromisos con sus estudiantes en torno al trato respetuoso.
- Modela con su ejemplo comportamientos relacionados con el aprendizaje socioemocional tales como respeto, cuidado, autocontrol y toma responsable de decisiones.
- Se concentra en las cualidades positivas de todos sus estudiantes, y reconoce sus esfuerzos y contribuciones.
- Está atento a las reacciones de sus estudiantes, a sus pedidos de clarificación de contenidos y cambio de actividad, y los atiende de inmediato.

Empezando una clase:

- Hace preguntas abiertas para descubrir lo que saben sus estudiantes.
- Emplea distintas estrategias de indagación para obtener respuestas genuinas por parte de sus estudiantes.
- Hace preguntas del tipo "¿Qué piensas?" en vez de "¿Por qué?" a fin de estimular el pensamiento divergente.
- Espera entre 7 y 10 segundos (aprox.) antes de llamar a un estudiante a participar a fin de darles a todos la oportunidad de reflexionar.

3. Traducido y adaptado de "Tool 33, CASEL Sustainable Schoolwide SEL Implementation Guide and Toolkit".

Introduciendo habilidades e información nueva:

- Presenta y relaciona información y habilidades nuevas con las respuestas de sus estudiantes.
- Da indicaciones claras y concisas, y explica las tareas cuando corresponde.
- Responde con respeto a las diversas intervenciones y preguntas de sus estudiantes a fin de mostrar respeto y apertura al pensamiento divergente diciendo, por ejemplo, "está bien", "de acuerdo", "gracias", etc.
- Permite a sus estudiantes no responder si no quieren a fin de respetar diferentes estilos de aprendizaje.

Preparando a sus estudiantes para una actividad práctica:

- Modela la actividad práctica antes de pedirles a sus estudiantes que apliquen y practiquen habilidades y conocimientos nuevos.
- En las dramatizaciones que realiza juega el rol con el comportamiento negativo y sus estudiantes aquel con el comportamiento adecuado, practicando y reforzando, así, la construcción de nuevas habilidades.
- Brinda retroalimentación oportuna, clara y útil inmediatamente después de concluida la clase práctica.
- Utiliza preguntas de cierre para ayudar a sus estudiantes a internalizar lo aprendido e imaginar maneras de aplicarlo en sus propias vidas.

Manejando la disciplina de manera segura y respetuosa:

- Hace cumplir las reglas y compromisos del aula de manera consistente.
- Atiende los problemas rápida y discretamente, tratando a sus estudiantes con respeto y justicia.
- Fomenta que sus estudiantes discutan soluciones en vez de culpar a otros y otras.
- Comparte sus reacciones ante comportamientos inapropiados y explica por qué dichos comportamientos son inaceptables.

			1ro Primaria	2do Primaria	3ro Primaria	4to Primaria	5to Primaria
Atención Plena			Oír con atención plena	Observar con atención plena	Actuar con atención plena	Escuchar con atención plena	Respirar con atención plena
Módulo 1 Conmigo mismo	Autoconciencia	Autoconcepto	Describir cómo soy	Reconocer lo que más me gusta de mí	Identificar en qué me parezco a mis amigos	Identificar lo que me hace único y diferente	Entender cómo me ven mis compañeros y cómo eso me hace sentir
		Autoeficacia	Valorar lo que puedo hacer ahora y que antes no podía	Asumir las tareas difíciles como buenos desafíos	Entrenar mi cerebro para ser más inteligente	Aceptar los desafíos que me harán crecer	Confiar en mis capacidades aunque otros duden de mí
		Conciencia emocional	Darme cuenta de cómo me siento	Darme cuenta cuando siento ansiedad	Distinguir dos emociones que siento a la vez	Reconocer cuándo siento vergüenza (roche)	Medir mi cólera
	Autoregulación	Manejo de emociones	Respirar hondo para calmarme	Parar mis pensamientos ansiosos	Sentir mis emociones en la intensidad adecuada	Sentir emociones que son buenas para mí	Lidiar con mi cólera de manera sana
		Postergación de la gratificación	Terminar lo que me toca antes de hacer lo que me provoca	Resistir la tentación para obtener algo mejor después	Esperar el momento correcto para hacer lo que quiero	Reconocer cómo me siento cuando no puedo hacer lo que quiero	Controlar el impulso de hacer lo que me da la gana
		Tolerancia a la frustración	Mantener la calma cuando no consigo lo que quiero	Cambiar una situación frustrante si puedo hacerlo	Buscar otra forma de lograr lo que quiero cuando lo que intenté no funciona	Reconocer si puedo o no hacer algo para cambiar lo que me causa frustración	Mantener la calma cuando hay nada que pueda hacer para solucionar algo
Módulo 2 Con los demás	Conciencia social	Toma de perspectiva	Ver a través de los ojos de los demás	Observar desde el punto de vista del otro para entender lo que ve	Entender lo que está detrás de las acciones de alguien	Buscar más información para entender bien el punto de vista del otro	Considerar cada punto de vista en una decisión grupal
		Empatía	Observar la cara de alguien para saber cómo se siente	Ponerme en el lugar del otro para entender cómo se siente	Entender lo que sienten los demás cuando les pasa algo malo	Ponerme en el lugar de alguien que es maltratado por sus compañeros	Ponerme en el lugar de personas que viven con discapacidades
		Comportamiento prosocial	Darme cuenta cuando alguien necesita ayuda	Compartir lo que tengo	Incluir al que está solo	Reconfortar a los demás	Ayudar en lo que soy bueno
	Comunicación positiva	Escucha activa	Escuchar atentamente y sin interrumpir	Hacer que el otro sienta que lo escucho y me importa	Mostrar interés sin usar palabras cuando escucho a los demás	Verificar que entiendo lo que me quieren decir	Preguntar y aclarar durante una conversación difícil
		Asertividad	Decir que no con respeto y firmeza cuando algo no me gusta	Pedirle a quien maltrata a otro, que pare	Responder con claridad y firmeza, pero sin agredir	Expresar lo que pienso y siento sin hacer daño a otros	Defenderme sin hacer daño a otros
		Manejo de conflictos	Turnarme con mis amigos cuando queremos hacer cosas distintas	Buscar soluciones gana-gana para resolver un conflicto	Pensar antes de actuar con cólera	Manejar la temperatura de una situación conflictiva	Evaluar el problema con calma y pensar en soluciones
Módulo 3 Con nuestros desafíos	Determinación	Motivación de logro	Dividir una tarea difícil en pasos que pueda realizar	Identificar los pasos necesarios para lograr mi meta	Disfrutar los retos	Aprender de mis errores	Auto monitorear mis contribuciones al logro de una meta grupal
		Perseverancia	Controlar mi frustración cuando algo me sale mal y seguir intentando	Practicar una y otra vez hasta que me salga bien	Mantenerme enfocado en algo por más tiempo	Mantener el ánimo ante las dificultades	Intentar de nuevo y esforzarme más cuando algo me sale mal
		Manejo del estrés	Usar mi imaginación para relajarme	Pedir ayuda cuando me siento abrumado	Darme cuenta cuando estoy estresado	Identificar mis estresores y lidiar con ellos	Cambiar mi forma de pensar negativa a realista
	Toma responsable de decisiones	Pensamiento creativo	Pensar muchas ideas sobre un mismo tema	Agrupar ideas usando diferentes criterios	Generar ideas únicas que otros no pensarían	Elaborar una idea con detalles	Mirar un problema desde una perspectiva diferente
		Pensamiento crítico	Formar mi propia opinión	Buscar información para formar una opinión	Cuestionar estereotipos sobre lo que les gusta a los niños y las niñas	Cuestionar lo que leo para formar mi propia opinión	Cuestionar lo que veo y escucho en los medios de comunicación para formar mi propia opinión
		Responsabilidad	Cuidar bien de mí mismo y de mis cosas	Cumplir mis responsabilidades	Hacerme cargo de mis errores sin excusas	Combatir la contaminación	Responsabilizarme por mis acciones y no hacer sentir a los demás

Objetivos

Por Paso

	6to Primaria	1ro Secundaria	2do Secundaria	3ro Secundaria	4to Secundaria	5to Secundaria
Atención plena	Percibir con atención plena					
Conocer cómo me ve la gente que me quiere y cómo me hace sentir eso	Reconocer cómo me ve la gente que me quiere y cómo me hace sentir eso	Entender los cambios por los que estoy pasando	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	Reflexionar sobre cómo soy y cómo quiero ser
Organizar mi tiempo para aprender mejor	Organizar mi tiempo para aprender mejor	Hacerme más inteligente con la práctica	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	Fortalecer mi cerebro con organización, atención y flexibilidad
Darme cuenta cuando alguien se siente muy triste o molesto	Darme cuenta cuando alguien se siente muy triste o molesto	Identificar cómo me siento y cómo quiero sentirme	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	Conectar mis emociones y sus consecuencias
Reaccionar con calma ante la cólera de otros	Reaccionar con calma ante la cólera de otros	Hablar conmigo mismo para hacerme sentir mejor	Relajarme cuando siento cólera, miedo o preocupación	Manejar mis emociones usando mi voz interior	Calmar mis pensamientos para manejar mis emociones	Conecto mis pensamientos irracionales con las emociones que los provocan para reemplazarlos por pensamientos racionales
Resistir la tentación de hacer trampa	Resistir la tentación de hacer trampa	Postergar lo que me distrae hasta que sea un buen momento para eso		Renunciar a gratificaciones inmediatas para lograr metas mayores a la larga	Esperar si eso lleva al mejor resultado	Usar mi fuerza de voluntad para ganar control sobre mis impulsos
Enfrentar la frustración enfocándome en lo que puedo hacer	Enfrentar la frustración enfocándome en lo que puedo hacer	Reemplazar mis pensamientos frustrantes por pensamientos positivos	Controlar mi reacción 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	Enfrentar los obstáculos que puedan interferir con mis planes a futuro
Tomar en cuenta el punto de vista de todas las personas que se ven afectadas por mis decisiones	Tomar en cuenta el punto de vista de todas las personas que se ven afectadas por mis decisiones	Entender a los miembros de un grupo social diferente al mío tomando su punto de vista	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	Ver las diferentes perspectivas en un conflicto social para entender su raíz y sus ramificaciones
Ponerme en el lugar de las personas que enfrentan discriminación en su vida cotidiana	Ponerme en el lugar de las personas que enfrentan discriminación en su vida cotidiana	Ponerme en el lugar de mis padres o hermanos cuando les pasa algo	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	Usar mi empatía para guiar mi sentido de responsabilidad social
Incluir a los que se sienten excluidos	Incluir a los que se sienten excluidos	Cuidar el medio ambiente en mi vida cotidiana	Asumir mi responsabilidad de preservar el medio ambiente	Ofrecer ayuda que genuina, humilde y respetuosa del otro	Buscar formas en que puedo ayudar a otros	Usar mis habilidades para mejorar mi comunidad
Preguntar y aclarar durante una conversación difícil	Preguntar y aclarar durante una conversación difícil	Leer las señales no verbales cuando alguien me está diciendo algo	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	Escuchar sin aconsejar, predicar, minimizar ni culpar	Debatir ideas escuchando y entendiendo los argumentos y punto de vista del otro
Defender a mis compañeros sin hacer daño a otros	Defender a mis compañeros sin hacer daño a otros	Detener una situación que me ofende o me hiere	Decirles 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	Defender mis ideas sobre el pensamiento de grupo para evitar una decisión errada
Encontrar soluciones gana-gana para resolver un conflicto con alguien	Encontrar soluciones gana-gana para resolver un conflicto con alguien	Mediar entre dos amigos que están en conflicto	Mediar entre dos amigos para que no se hagan daño	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	Identificar y cuestionar estereotipos de género cuando influyen en mis relaciones
Auto monitorearme para lograr una meta que me he trazado	Auto monitorearme para lograr una meta que me he trazado	Evitar que la mentalidad fija afecte mi motivación	Disfrutar el esfuerzo que toma enfrentar un reto	Usar la mentalidad de crecimiento para alimentar mi motivación	Enfrentar mis obstáculos personales mediante un plan	Construir mi proyecto de vida usando una mentalidad de crecimiento
Ajustar mis estrategias cuando no dan los resultados esperados	Ajustar mis estrategias cuando no dan los resultados esperados	Valorar el esfuerzo que pongo para lograr mis metas	Perseguir mis metas con disciplina y autonomía	Prepararme para enfrentar los retos que supone terminar la secundaria	Plantearme metas personales para los próximos cinco años y hacer un plan para lograrlas	Dividir mi proyecto de vida en pasos que pueda seguir
Concentrarme en mis fortalezas para superar el pensamiento negativo	Concentrarme en mis fortalezas para superar el pensamiento negativo	Reconocer mis sesgos al evaluar qué tan estresante es una situación	Manejar mi estrés usando estrategias constructivas	Lidiar con los estresores pequeños y grandes en mi vida	Reconocer cómo afronto el estrés	Determinar mi nivel de estrés y afrontarlo efectivamente
Elaborar un plan detallado para resolver un problema	Elaborar un plan detallado para resolver un problema	Evaluar posibles soluciones a un problema usando los sombreros para pensar	Organizar mis ideas usando mapas mentales	Generar ideas que son diferentes entre sí	Mirar un problema desde una perspectiva diferente	Imaginar lo que podría ser, hacer y lograr en mi vida
Cuestionar la publicidad y su influencia en mi forma de pensar	Cuestionar la publicidad y su influencia en mi forma de pensar	Diferenciar entre hechos y opiniones	Cuestionar las excusas que otros dan para no responsabilizarse por herir a otros	Reconocer cómo mis sesgos y prejuicios afectan a los demás	Pensar bien antes de actuar	Cuestionar las creencias que puedan influir negativamente en mis decisiones y mi futuro
Ser un buen ejemplo para otros	Ser un buen ejemplo para otros	Usar la honestidad al lidiar con las consecuencias de mis acciones	Asumir responsabilidad por lo que digo y hago, sin excusas	Hacerme cargo de mis errores y corregir el daño que causo	Resguardar mi seguridad y bienestar y los de los demás	Asumir mi responsabilidad de construir un mundo mejor

Introducción al Ciclo IV

Las sesiones de Paso a Paso para el ciclo IV están pensadas para ser desarrolladas con estudiantes de 8 a 9 años de edad. En este momento de su desarrollo, los niños han logrado consolidar la experiencia escolar y están familiarizados con las rutinas escolares y su pertenencia a un grupo determinado. Además, tienen más claro cuál es su rol social dentro de la escuela o la familia, y valoran cada vez más su independencia.

En cuanto al desarrollo del pensamiento, son capaces de comprender conceptos más abstractos y complejos que los estudiantes del ciclo III, aunque aún pueden necesitar referentes concretos para su aprendizaje que impliquen experiencias directas (por ejemplo, referencia a las sensaciones corporales que acompañan las emociones o historias de personajes que las experimenten). Los niños de este rango de edad pueden identificar emociones complejas como la vergüenza, así como reconocer que es posible experimentar más de una emoción de manera simultánea.

A esta edad, no solo es importante el concepto del docente y los comentarios y retroalimentación de los adultos en general, sino también la aceptación por parte de sus amigos, y su grupo cercano, como su familia. Lo que decimos de ellos puede ser muy influyente y tener importantes consecuencias, tanto positivas como negativas, no solo por el impacto de nuestras palabras en ellos, sino por las repercusiones sociales que puedan tener; por ejemplo, sus amigos los podrían rechazar como consecuencia de un comentario negativo que hagamos sobre ellos.

Durante esta etapa, las relaciones de amistad son importantes e incluso empiezan a construirse amistades más duraderas. La opinión de los amigos es altamente valorada y los referentes sociales se vuelven fundamentales en la construcción de la propia identidad. Por lo tanto, a esta edad puede ocurrir que la presión social lleve al niño a sentir que debe hacer algo que quizás no quiere.

Los niños a esta edad empiezan a construir una mayor autonomía y pueden reconocer diferentes puntos de vista sobre la misma situación. Por ejemplo, la de sus amigos, su familia o las autoridades de la escuela. Esto ayuda a que comprendan mejor las normas y acuerdos, y reconozcan diferentes puntos de vista, al margen de la autoridad que ejerza el adulto al respecto. Ya no hacen las cosas solo porque "los adultos lo dicen", sino porque comprenden que estas normas y acuerdos se construyen para garantizar nuestro bienestar. Por ejemplo, no nos burlamos de los demás para que

todos estemos en un ambiente seguro y para que no se burlen de mí. En esta línea, los estudiantes de estas edades están en la capacidad para tomar decisiones y asumir sus consecuencias, aunque estas decisiones son aún muy concretas e inmediatas. Este mayor poder de decisión y autonomía impulsa la búsqueda de su propia independencia. Los niños empiezan a preferir hacer las cosas por ellos mismos y son capaces de reconocer diferentes formas de ver el mundo y una mayor diversidad en las personas.

En línea con el nivel de desarrollo que corresponde a este rango de edad, se propone que en las sesiones de Paso a Paso para el ciclo IV se presente un contexto muy concreto a los estudiantes sobre las habilidades que se quieren promover, a la vez que se planteen retos más abstractos y complejos que estimulen su desarrollo. Esto implica presentar situaciones de fácil comprensión para los estudiantes, además del uso de un lenguaje muy sencillo y claro. Las actividades propuestas en estas sesiones tienen la intención de estimular el desarrollo de los estudiantes, no solamente desde un punto de vista cognitivo, sino, especialmente, desde un punto de vista emocional y social, de manera que las emociones juegan un papel protagónico de manera transversal. Así, se busca presentar preguntas en vez de proponer respuestas, además de fomentar que los estudiantes discutan y reflexionen sobre las diversas situaciones, sobre ellos mismos y sobre los demás. A lo largo de estas sesiones, encontrará preguntas encaminadas a identificar lo que estamos sintiendo, lo que sienten otros y la forma como nos relacionamos.

Muchas de las sesiones involucran movimiento y actividades divertidas para los estudiantes, sin perder de vista su intención pedagógica. Estas introducen diversos personajes que facilitan la comprensión de las temáticas tratadas y que hacen más fácil recordarlas, no solamente durante el desarrollo de las sesiones, sino en las demás actividades de la escuela. Su labor como docente consiste en facilitar las sesiones y, además, promover que sus estudiantes pongan en práctica y ejerciten regularmente las competencias que queremos desarrollar. Para que esto sea posible, es necesario ofrecerles oportunidades, en lugar de solo pretender que escuchen un discurso sobre lo que queremos que aprendan. En ese sentido, se busca que el docente, más que transmitir conocimientos, proponga actividades, estimule el desarrollo del pensamiento y las emociones de sus estudiantes, y construya un contexto seguro y acogedor, propicio para el aprendizaje.

LA MÁQUINA DEL TIEMPO

Objetivo

Actuar con atención plena

Material para el aula

Campana con sonido suave y relajante (puede usar una aplicación de teléfono móvil que suene como campana).

Guía de la sesión

1 Inicio

¿Alguien conoce historias sobre máquinas del tiempo? ¿Qué pasaba en esas historias? ¿Qué hacen las máquinas del tiempo? ¿A dónde viajan? ¿Será que pueden no solamente viajar al pasado y al futuro sino también viajar al presente?



Escuche algunas respuestas.

Hoy vamos a imaginarnos que tenemos una máquina del tiempo en nuestro salón de clases, que nos ayudará a que nuestra mente viaje al pasado, al futuro, y lo más importante de todo, ¡al presente!

2 Desarrollo

Vamos a hacer un recorrido por la escuela.

Primero van a escribir la historia que les voy a dictar en la hoja de trabajo "Ejercicio 1" de su cuadernillo (ver Material para el estudiante). Concéntrense en escribirla lo más rápidamente posible, como si estuvieran en una carrera de escribir muy rápido. Solamente leeré cada parte de la historia dos veces. Apenas terminen de escribirla, deben cerrar inmediatamente su cuadernillo. La historia es la siguiente:

Marta habla a Ana: ¡Las vacas saldrán mañana!



Pausa. Repetir una vez.

¿Vas a la granja a amarrarlas?



Pausa. Repetir una vez.

Ana, pasmada, marcha callada a la cama.



Pausa. Repetir una vez.

Recuerden mantener sus cuadernillos cerrados. Si alguien no lo ha cerrado, hágalo ahora. Ahora que escribimos la historia, intentemos responder entre todos a estas preguntas.



Para ello, divida la pizarra en dos y vaya escribiendo algunas de las respuestas de sus estudiantes a las siguientes preguntas, en el lado izquierdo:

- ¿Cómo se llamaban los personajes de la historia?
- ¿De qué se trataba la historia?
- ¿Es fácil o difícil acordarse de qué era lo que pasaba con los personajes?
- ¿Cómo se sentía su cuerpo mientras escribían la historia? ¿Relajado o tensionado? ¿Tranquilo o ansioso?

Vamos a dejar la historia de Marta y Ana por un momento y la vamos a retomar al final.

Ahora, vamos a imaginarnos que estamos en una máquina del tiempo. ¡Podemos viajar al pasado, al futuro y volver al presente! Cierren los ojos e imagínense que todos estamos dentro de nuestra máquina del tiempo. Cuando yo haga sonar la campana, la máquina del tiempo nos transportará a algún momento del pasado en el que estuvimos muy felices. Sigán con los ojos cerrados e imagínense que vuelven a vivir algún momento feliz del pasado en sus vidas. Puede ser ayer, la semana pasada, el año pasado... Puede ser algún momento que compartieron con sus compañeros, con su familia.... Cuando haga sonar la campana de nuevo, la máquina del tiempo nos traerá nuevamente al presente y podrán abrir los ojos.

¿Alguien quiere compartir con el grupo a qué momento del pasado regresó con nuestra máquina del tiempo?



Escuche algunas respuestas.

Nuevamente haremos el ejercicio pero esta vez viajando al futuro. Cierren los ojos y cuando suene la campana imagínense que están en el futuro. Puede ser algún momento de su vida la próxima semana, el próximo año o dentro de muchos años cuando sean adultos. ¿Cómo es el lugar en el que están? ¿Cómo son los carros? ¿Cómo son los teléfonos? ¿Con quién están en ese momento? Cuando suene la campana nuevamente, la máquina del tiempo nos traerá nuevamente al presente y podrán abrir los ojos. ¿Alguien quiere compartir con el grupo a qué momento del futuro se transportó con nuestra máquina del tiempo?



Escuche algunas respuestas.

Cerramos los ojos nuevamente. Cuando suene la campana, nuestra máquina del tiempo nos recordará que nuestra mente está en el momento presente. No está en el pasado, así que no estará pensando en cosas que pasaron ayer o la semana pasada. No está en el futuro, así que no estará pensando en la hora del recreo ni en lo que tenemos que hacer para mañana. Está en el presente. Estén muy atentos

a lo que está pasando en este momento, en el presente. En silencio, dónde están sentados, piensen:

- ¿Cómo se siente su cuerpo?, ¿con frío o con calor?
- ¿Qué emociones están sintiendo?; ¿felicidad?, ¿aburrimiento?, ¿cansancio?, ¿tranquilidad?
- ¿Qué sonidos hay a su alrededor?
- ¿Qué olores podemos sentir en el ambiente?
- ¿Cómo es su respiración?, ¿cómo el aire entra a su cuerpo y sale de su cuerpo?



Luego de leer cada una de las preguntas propuestas a continuación haga una pausa. Espere unos minutos en silencio antes de leer la siguiente pregunta.

Cada vez que su mente empiece a viajar por el pasado o por el futuro recuerden que están en el presente y vuelvan a intentar sentir lo que está pasando en este momento en el lugar donde se encuentran: Los olores, los sonidos, las sensaciones. Vamos a permanecer unos segundos más estando atentos al presente.



Esperar unos segundos en silencio.

Cuando suene la campana podemos abrir los ojos.

- ¿Alguien quiere compartir con el grupo cómo se sintieron estando atentos a lo que está pasando en este momento?
- ¿Qué sonidos percibieron?
- ¿Cómo era su respiración?
- ¿Qué olores percibieron?
- ¿Cómo se sentía su cuerpo?



Escuche algunas respuestas.

Ahora, vamos a volver a la historia de Marta y Ana. Voy a volverles a dictar la historia, repitiendo cada parte una vez, y ustedes la copiarán en la hoja de trabajo "Ejercicio 2" de su cuadernillo (ver Material para el estudiante). Esta vez van a empezar a escribir después de que suene la campana de nuestra máquina del tiempo, la cual le recordará a nuestra mente que estamos en el momento presente. Es decir, debemos estar muy atentos a lo que estamos escribiendo en este momento. Como estamos en el presente, NO vamos a pensar que estamos en un concurso y tenemos que acabar rápido. Simplemente nos vamos a concentrar en lo que estamos escribiendo y cómo lo estamos escribiendo.

Marta habla a Ana: ¡Las vacas saldrán mañana!



Pausa. Repetir una vez.

¿Vas a la granja a amarrarlas?



Pausa. Repetir una vez.

Ana, pasmada, marcha callada a la cama.



Pausa. Repetir una vez.

Inmediatamente después de terminar de copiar, cierren sus cuadernillos. Ahora que escribimos la historia por segunda vez, pero esta vez prestando mucha atención, intentemos responder entre todos a estas preguntas.



Escriba algunas de las respuestas de sus estudiantes en el lado derecho de la pizarra.

- ¿Cómo se llamaban los personajes de la historia?
- ¿De qué se trataba la historia?
- ¿Notaron algo extraño en la historia que no hubieran notado la primera vez?
Respuesta sugerida: Todas las palabras están escritas con la letra A.
- ¿Cómo se sentía su cuerpo mientras escribían la historia? ¿Relajado o tensionado? ¿Tranquilo o ansioso?

Ahora veamos toda la pizarra.

- ¿Hay alguna diferencia entre la parte izquierda y la parte derecha de la pizarra?
Respuesta sugerida: La segunda vez pudieron recordar más información y su cuerpo se sentía más relajado.
- ¿Por qué creen que fue más fácil recordar la historia y notar detalles extraños en ella cuando estaban prestando más atención la segunda vez que la escribieron?

3 Cierre

Hoy hicieron un gran trabajo viajando al presente con la máquina del tiempo.

- ¿De qué nos servirá tener nuestra mente en el presente en vez de estar preocupados por el pasado o por el futuro?
Respuesta sugerida: Para concentrarnos y estar muy atentos a lo que estamos haciendo en este momento.
- ¿En qué otros momentos de la vida nos servirá usar nuestra máquina del tiempo para traer nuestra mente al presente?

Estar atentos al momento presente sin preocuparnos por el pasado o por el futuro nos permite sentirnos más tranquilos y calmados, y nos ayuda a estar más concentrados en nuestras actividades diarias, por ejemplo, cuando tenemos que realizar las tareas escolares.

Material para el estudiante

Ejercicio 1

Ejercicio 2

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Atención plena: Prestar atención de una forma especial: de manera intencional, en el presente y sin juzgar (Kabat-Zinn, 1994). El concepto de atención plena tiene su origen en la meditación budista, pero ha sido retomado por la psicología y la medicina, siendo utilizado con éxito para mejorar el bienestar de las personas, por ejemplo, en programas de reducción de estrés.

La atención plena es estar atentos a lo que pasa con nuestro cuerpo y con lo que nos rodea en el momento presente, "aquí y ahora", aceptándolo tal y como es, es decir, sin juzgar o pensar si nos gusta o no nos gusta, si está bien o está mal, etc.

Atención plena es lo opuesto a: 1) Estar preocupados permanentemente por el pasado (situaciones que ya pasaron) o por el futuro (situaciones que posiblemente pasarán); 2) Vivir en "piloto automático", es decir, sin prestar atención a lo que está sucediendo en este momento y a lo que nos rodea; y 3) Juzgar con nuestra mente todo lo que percibimos, sentimos y pensamos (por ejemplo, "esa persona no me saludó hoy; debe ser que está enojada conmigo", "me siento triste, es la peor emoción que puedo sentir, seguiré sintiéndome así por mucho tiempo").

Es importante que ayude a sus estudiantes a:

- Comprender que la práctica constante de la atención plena nos ayuda a estar más tranquilos y calmados, y a disfrutar más el momento presente. Una manera de ayudar a sus estudiantes a visualizar concretamente estos beneficios de la atención plena es llenando una botella transparente con agua y arena. Cuando la botella se agita, la arena se revuelve y el agua se pone turbia (como nuestra mente cuando estamos agitados, estresados, distraídos o pensando en muchas cosas a la vez). Pero cuando la botella está muy quieta, la arena baja al fondo de la botella y el agua se pone clara (como nuestra mente cuando estamos tranquilos y calmados, prestando atención plena al momento presente).⁴
- Practicar la atención plena en diferentes situaciones dentro y fuera de la escuela. Idealmente, la práctica de atención plena debe hacerse de manera constante y frecuente, por ejemplo, todos los días antes de iniciar clases o todos los días cuando los estudiantes regresan del recreo. La siguiente es una lista sugerida de actividades cortas (de aproximadamente 5 minutos de duración) para poner en práctica la atención plena con los estudiantes de manera constante:
 - Cerrar los ojos en silencio y sentarse en una posición recta pero relajada. Centrar nuestra atención en nuestra respiración, sintiendo y "observando" mentalmente cómo entra y cómo sale el aire de nuestro cuerpo.
 - Cerrar los ojos en silencio y sentarse en una posición recta pero relajada. Centrar nuestra atención en los sonidos que escuchamos a nuestro alrededor, empezando por los más lejanos y luego irnos acercando a los más cercanos, hasta llegar a concentrarnos en los sonidos de nuestro propio cuerpo y de nuestra propia respiración.

4. Idea tomada del Programa RESPIRA de la Corporación Convivencia Productiva y Save the Children (www.respiraeducacion.org).

- Marcar un trayecto, por ejemplo, de un lado al otro del salón de clases, para que los estudiantes caminen en línea recta poniendo mucha atención a las sensaciones que experimentan mientras caminan: Cómo se siente el contacto de los pies con el piso, cómo se sienten los músculos del cuerpo al moverse, etc. Esta actividad también puede hacerse con otros movimientos corporales, por ejemplo, estirando mucho el cuerpo con los brazos hacia arriba y, luego, recogiendo, agachando la cabeza con los brazos tocando el piso.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Las estrategias de atención plena pueden practicarse de manera formal, por ejemplo, a través de actividades guiadas por el docente en el aula de clase que estén intencionalmente destinadas a practicar atención plena. O de manera informal en diferentes momentos de la vida cotidiana, por ejemplo, en la casa mientras comemos, mientras caminamos o simplemente tomándonos unos minutos diariamente para prestar atención de manera consciente al momento presente.
- Una de las formas de conectarnos con el presente es, en silencio, cerrar los ojos por unos minutos y concentrarnos solamente en percibir nuestra respiración, “observándola” tal y como es, es decir, sin forzarla, sin cambiarla de ninguna manera. Tanto los padres de familia como los docentes pueden practicar con los niños esta estrategia de manera regular, por ejemplo, unos minutos todos los días antes de salir a la escuela o antes de iniciar las clases.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

- **¿Por qué la atención plena puede traer beneficios a la vida de los niños?**

En general, practicar diferentes estrategias de atención plena ha demostrado mejorar el bienestar de las personas. Por ejemplo, disminuye los niveles de estrés y de depresión, y aumenta la capacidad de estar concentrados y atentos al realizar diferentes tareas. Diversos estudios han identificado que la práctica de la atención plena en la escuela está relacionada con mejoras en la atención y la memoria, así como en las relaciones de los estudiantes. Esto facilita el aprendizaje y puede mejorar el desempeño de los niños en diversas áreas académicas. La atención plena también está relacionada con la identificación y control de nuestras emociones (por ejemplo, de la cólera), de manera que también influye en la construcción de ambientes de aprendizaje armónicos y pacíficos.

- **¿Relación tiene la atención plena con las estrategias de manejo de emociones y manejo del estrés?**

La atención plena es una habilidad que puede apoyar o fundamentar el desarrollo de muchas otras habilidades. En este sentido, es más general que las de manejo de emociones o del estrés, pero tienen relación en tanto que el desarrollo de la atención plena puede ser fundamento para un mejor manejo de emociones o del estrés. No obstante, también puede ser fundamento para muchas otras habilidades, incluso de índole académica.

MÓDULO 1

Conmigo mismo

Módulo 1
Conmigo mismo

Habilidad general
Autoconciencia

Habilidad específica
Autoconcepto

REPORTEROS

Objetivo

Identificar en qué me parezco a mis amigos

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

Todos tenemos características que nos hacen únicos y diferentes a los demás (cómo nos vemos, cómo somos, lo que nos gusta, de dónde venimos, etc.). Pónganse de pie. Por ejemplo, algunas personas son muy altas. Vamos a levantar los brazos y a estirarnos para parecer muy altos, como si quisiéramos tocar el techo.



Permanezcan unos segundos estirándose, con los brazos arriba.

Otras son de baja estatura. Ahora vamos a parecer muy pequeños. Nos vamos a agachar y a hacernos lo más pequeños que podamos. A algunas personas les gusta la sopa. Vamos a hacer como si tomáramos una sopa imaginaria que nos gusta muchísimo. En cambio a otras personas no les gusta tanto. Vamos a hacer como si nos comiéramos algo que no nos gusta y que está muy feo. Algunas personas hablan una lengua (o idioma) y otras hablan dos y hasta tres lenguas! Todos vamos a decir una palabra que sepamos en otra lengua al mismo tiempo. ¡Uno, dos tres! ¿Pueden pensar en más ejemplos de características que hacen que las personas sean únicas y diferentes a los demás?



Escuche algunas respuestas.

2 Desarrollo

Primero, vamos a llenar el recuadro de la hoja de trabajo "¿Quién comparte mis características?" de su cuadernillo con información acerca de nosotros (ver Material para el estudiante). Comencemos poniendo nuestro nombre y, a continuación, completando los demás datos de la primera columna (aún no llenaremos la siguiente columna). Tienen como máximo 10 minutos para realizar esta actividad.

Vamos a esperar a que todos terminen.

Ahora vamos a jugar a ser reporteros. Su tarea es entrevistar a sus compañeros para encontrar personas que tengan las mismas características que ustedes han escrito en su cuadernillo (una persona por característica). Por ejemplo, si el nombre del país en el que nació es "Perú", debo encontrar una persona que también haya nacido en Perú y escribir su nombre en el recuadro de la derecha. Tienen 10 minutos para esto. No importa si quedan algunos cuadros en blanco, pero vamos a tratar de llenar los que más podamos en este tiempo.



Dígalas que la regla más importante del juego es que no hagan comentarios ofensivos o de burla hacia sus compañeros. De ser necesario, recuérdelos esta regla durante la actividad.

Cuando todos hayan completado su tabla, reflexione con el grupo sobre lo siguiente; permita máximo tres intervenciones por pregunta.

- ¿Fue fácil o fue difícil encontrar compañeros con nuestras mismas características? ¿Cuál fue fácil y cuál difícil?
- ¿Todos somos iguales?
- ¿Cuál es la característica más compartida por todos?
- ¿Hubo alguna característica que no compartieran con nadie? ¿Cuál?

3 Cierre

Todos somos diferentes y cada uno tiene características especiales que enriquecen al grupo. Por ejemplo, ser diferentes nos ayuda a aportar al grupo diferentes habilidades, gustos, etc.

- ¿Qué pasaría si todos fuéramos iguales?



Escuche algunas respuestas.

Recuerden algún momento en el cual se hayan sentido especiales. Puede ser, por ejemplo, porque lograron algo, por algo que alguien les dijo o por algo que hacen muy bien. ¿Qué se les ocurre?



Permita que sus estudiantes participen.

Todos somos especiales y diferentes. Hay características que compartimos con los demás, y otras que son más especiales porque nos hacen únicos.

Material para el estudiante

¿Quién comparte mis características?

Mi nombre es:		Escribe el nombre del compañero que comparta esta característica contigo:
Mi apellido es:		
El país en el que nací se llama:		
El lugar en el que nací se llama:		
Hablo otro idioma o lengua que se llama:		
Mi color favorito es:		
Algo que me gusta mucho hacer:		
Mi comida favorita es:		
Mi curso favorito en el colegio es:		
Algo que me gusta mucho de mi cuerpo o cara es (mi color de cabello, mi estatura, etc.):		
Pienso que soy bueno para... (pintar, contar chistes, correr, memorizar palabras, hacer cálculos con números, etc.):		

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

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

Es muy importante que ayude a sus estudiantes a:

- Identificar características físicas propias
- Identificar otras características (no físicas) que los identifiquen
- Identificar las características que más les gusten o las habilidades para las que se sientan buenos

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Cuando hable con los niños de cómo son, puede ayudarlos a identificar características específicas y fácilmente comprensibles para ellos. Por ejemplo, puede ayudarles preguntándoles “¿De qué color son tus ojos?”, “¿Qué es lo que más te gusta hacer?”, etc.
- Sean muy cuidadosos en no fomentar comparaciones, ya que pueden llevar a burlarse o a rechazar a otros por sus características. Reconocer cómo somos, no necesariamente implica juicios sobre nuestras características y las de los demás. Fomentemos un clima de igualdad y respeto para reconocer nuestras diferencias sin juzgarlas
- Los padres de familia pueden apoyar el trabajo de auto-reconocimiento en sus hijos desde el hogar promoviendo actividades para identificar características personales. Por ejemplo, se les invita a que reconozcan sus características físicas en un espejo o se les pregunta qué les gusta hacer.
- Tanto en la casa como en la escuela, intente valorar y resaltar las cosas que los niños hacen bien, por ejemplo, cuando llevan a cabo actividades físicas o artísticas. Puede decirles: “Te salió muy bien”, “Corres muy rápido”, etc.
- Incluso cuando les va a mostrar algo que pueden mejorar, recuerde mostrar siempre algo positivo antes de aquello que quiera que cambien. Por ejemplo, puede decirles: “Tus pases son muy buenos, pero podrías jugar mejor si incluyeras a tus otros compañeros en el partido”. Esto puede aplicarse al momento de evaluar a sus estudiantes. Siempre recibirán mejor una sugerencia para mejorar, si primero les hemos mostrado algo que hicieron bien. Esto facilitará el aprendizaje. Por el contrario, si sólo les mostramos aquello en lo que pueden mejorar, esto puede generar frustración y desmotivación; además, puede afectar negativamente su autopercepción.

3 Preguntas frecuentes

- **¿Por qué es importante reconocer las características propias con las que nos identificamos?**

El proceso de reconocer nuestras características propias es la base de la formación de nuestro autoconcepto (lo que pensamos de nosotros mismos) y de nuestra identidad. Un reconocimiento realista de las características propias que nos gustan mucho y de las que no nos gustan tanto es importante para desarrollar una autoestima sana (sentirnos bien con nosotros mismos), la cual repercute en cómo nos desempeñamos en diferentes tareas y en nuestro bienestar general.

- **¿Cómo puedo fortalecer la autoestima de mi hijo o de mis estudiantes?**

Es importante que siempre resalte en su hijo o en sus estudiantes características positivas específicas, incluso antes de mostrarles algo que puedan mejorar o cambiar. Por ejemplo, "He notado que eres muy organizado con tus útiles escolares; me gustaría que también dejaras tu ropa en su sitio antes de salir a la escuela".

Módulo 1
Conmigo mismo

Habilidad general
Autoconciencia

Habilidad específica
Autoeficacia

CEREBREANDO ANDO

Objetivo

Entrenar mi cerebro para ser más inteligente

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

¿A quiénes de ustedes les gustan los deportes? ¿Qué deportistas les gustan?



Escuche algunas respuestas.

En nuestro país hay deportistas que han conquistado grandes logros. Tenemos boxeadoras como Linda Lecca, futbolistas como Claudio Pizarro o esquiadores como Roberto Carcelén. ¿Los conocen? ¿Qué otros deportistas conocen? ¿Les gustan?



Permita que sus estudiantes participen y asegúrese de que haya ejemplos que les gusten tanto a las niñas como a los niños.

¿Cómo creen ustedes que estos deportistas llegaron a tener estos logros? ¿Será que simplemente son buenos y no tienen que hacer nada? ¿O será que entrenan muy duro para lograr su nivel?



Escuche algunas respuestas.

Los deportistas tienen que trabajar muy duro, entrenar muchas horas al día, para poder competir y ganar. Así como ellos tienen que esforzarse para lograr lo que quieren, nosotros también tenemos que hacerlo para lograr nuestras metas.

2 Desarrollo

Así como podemos ejercitar nuestros cuerpos para ser más fuertes o más veloces, también podemos ejercitar nuestro cerebro para ser más inteligentes. ¿Cómo creen que podemos ejercitar nuestros cerebros?



Escuche algunas respuestas.

Podemos hacer muchas cosas, por ejemplo, leer, conversar con nuestros amigos, resolver problemas, estudiar. Vamos a hacer algunos ejercicios en donde tendremos que pensar mucho. Algunos los podremos hacer muy fácilmente, otros serán más difíciles. Comencemos con unas adivinanzas. ¿Saben lo que es una adivinanza?



Permita que sus estudiantes participen.

Aquí va una:

“Choco con las paredes, late mi corazón”

Respuesta: Chocolate



Para cada adivinanza, permita que sus estudiantes participen y discutan cuál es la respuesta y por qué.

Adivinemos otra vez:

“Blanca por dentro,
verde por fuera.
Si no sabes,
espera”

Respuesta: La pera⁵

Otra:

“Oro parece, plata no es.
Abran las cortinas,
y verán lo que es”

Respuesta: el plátano⁶

- ¿Les gustan las adivinanzas? ¿Por qué?
- ¿Cómo podemos volvernors muy buenos para adivinar adivinanzas? ¿Qué tendríamos que hacer?



Permita que sus estudiantes participen.

¿Conocen los trabalenguas? ¿Cómo son? ¿Por qué se llaman así?



Permita que sus estudiantes participen.

Intentemos decir uno:



Escríbalo en la pizarra.

Paco compró copas. Como pocas copas compró, pocas copas pagó.

5. Tomado de: <http://www.just-riddles.net/>

6. Tomado de: <http://www.uebersetzung.at/twister/en.htm>

- ¿Pueden decirlo despacio?
- ¿Pueden decirlo rápido?
- ¿Más rápido?



Permita que sus estudiantes participen.

¿Qué tal este? Es más difícil.



Escríbalo en la pizarra.

El cielo está enladrillado. ¿Quién lo desenladrillará?
El que lo desenladrille, buen desenladrillador será.

Digámoslo por partes. Primero la primera parte, despacio. Ahora la segunda parte, es la pregunta. Ahora la tercera parte. Repítanlo despacio hasta que sientan que lo pueden decir todo. ¿Ya? ¿Quién puede decirlo despacio, sin equivocarse?



Permita que sus estudiantes participen.

- ¿Quién lo puede decir más rápido? ¿Qué necesitarían hacer para decirlo muy rápido?
- ¿Creen que podrían ejercitar su cerebro para poder decir muchos trabalenguas? ¿Cómo?



Permita que sus estudiantes participen.

Ahora vamos a resolver algunos problemas. Les voy a contar una historia y ustedes deben llevar la cuenta:

Juan tiene 5 dulces que le regaló su mamá. Le regala uno a María, su mejor amiga, y se come dos. ¿Cuántos le quedan?

Respuesta: Le quedan dos dulces.

Luego Juan llega a su casa y su abuelita le regala 10 soles. Juan ya tenía ahorrados 23 soles. Toma todo su dinero y sale a la tienda. ¿Con cuánto dinero sale?

Respuesta: Con 33 soles.

En la tienda, Juan compra 6 chocolates, cada uno cuesta un sol. Luego le da mucha sed y se compra una gaseosa que le cuesta 1,25 soles y al final se compra un dulce de 0.50 soles. ¿Cuánto dinero le queda?

Respuesta: Le quedan: 25,25 soles.

- ¿Les pareció fácil o les pareció difícil?
- ¿Creen que podrían ejercitar su cerebro para resolver problemas?
- ¿Cómo lo podrían hacer?



Escuche algunas respuestas.

3 Cierre

Así como podemos ejercitar nuestro cuerpo para ser más fuertes o más veloces, también podemos ejercitar nuestro cerebro para ser más inteligentes.

- ¿Creen que lo que hicimos hoy puede ayudar a ejercitar nuestro cerebro para ser más inteligentes? ¿Por qué?
- Si algo de lo que estamos aprendiendo en la escuela les parece difícil y les cuesta trabajo, ¿creen que de todas formas lo podrían lograr? ¿Cómo? ¿Qué podríamos hacer para lograrlo?

Aunque las cosas nos cuesten trabajo en un primer momento, si practicamos y ejercitamos nuestro cerebro, seguramente lograremos aprender lo que queremos.

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

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

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

Mentalidad fija: Creer que nuestras cualidades básicas, como la inteligencia o el talento, son rasgos fijos que no se pueden 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).

Para promover el desarrollo de la autoeficacia en los niños, es importante que usted los ayude a:

- Reconocer que la inteligencia no es fija y que el cerebro, como un músculo, puede crecer y fortalecerse con esfuerzo y práctica
- Reconocer en ellos mismos diferentes estrategias de aprendizaje que les permitan aproximarse con éxito a una tarea o contenido nuevo
- Identificar nuevas estrategias que les permitan aprender mejor

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Es importante ayudar a los niños a que se den cuenta de que la inteligencia no es una capacidad fija, sino que todos podemos ser cada vez más inteligentes si ejercitamos nuestro cerebro. Para esto, evite usar calificativos sobre lo que el niño es como "Eres muy inteligente" y en vez de éstos use expresiones que hagan entender que la inteligencia crece, valorando el esfuerzo. Por ejemplo: "Te esforzaste mucho y lograste algo que era muy difícil."
- Recuerde que la autoeficacia desarrolla una percepción de "ser capaz". Como docente, procure desarrollar actividades en las que usted sabe que los estudiantes serán exitosos, pero también deles seguridad para que afronten aquellas que serán difíciles de lograr. Para esto puede mostrarles lo que pueden hacer y animarlos a que se esfuercen para lograr lo que aún les cuesta. Por ejemplo, puede mostrarle a algún estudiante que puede resolver sumas sencillas y decirle que así también podrá hacer otras más complicadas, aunque al comienzo le parezcan difíciles.

3 Preguntas frecuentes

- **¿Por qué es importante reconocer que la inteligencia crece?**

Si los niños piensan que la inteligencia es una capacidad fija, podrían frustrarse rápidamente frente a la adversidad, debido a que podrían juzgarse a sí mismos como poco inteligentes cuando no logran entender o hacer algo. Esto no solo es falso, sino que puede tener consecuencias negativas para los niños, ya que no se van a esforzar al sentir que no son capaces. Por el contrario, si piensan que su inteligencia se desarrolla, enfrentarán los retos y los errores como oportunidades de aprendizaje y se sentirán capaces de superarlos.

- **¿Qué hago si el niño me dice que no es bueno para nada o que todo le parece difícil?**

Puede hacerle preguntas, como "¿No eres bueno para eso o no te gusta?". Tome ejemplos concretos de la vida del niño, como "Recuerda el día en que bailaste en... Lo hiciste muy bien" o "Yo he visto que dibujas bonito, por ejemplo, el dibujo que hiciste...". Ayúdelo a ver que siempre es posible resaltar momentos en los cuales hicimos algo bien. Por ejemplo, si dice que no puede decir los trabalenguas, muéstrole que puede decir algunas partes o leerlo muy despacio y que con la práctica lo logrará. Explíquele que es difícil hacerlo bien la primera vez y que cada persona tiene su propio tiempo y ritmo para aprender.

Módulo 1
Conmigo mismo

Habilidad general
Autoconciencia

Habilidad específica
Conciencia emocional

RELOJ DE EMOCIONES⁷

Objetivo

Distinguir dos emociones que siento a la vez

Material para el aula

- Tijeras
- Chinchas mariposa (uno para cada estudiante)

Guía de la sesión

1 Inicio

Muchas veces, sentimos más de una emoción a la vez, por ejemplo, podemos sentir mucha alegría porque vamos a hacer algo que nos gusta mucho, pero también podemos sentir miedo de que algo salga mal. A veces, cuando nos dicen algo que no nos gusta, sentimos mucha cólera y puede que, al mismo tiempo, nos sintamos muy tristes. Pónganse de pie. En sus sitios, se van a tapar la boca y van a gritar tan fuerte como puedan. Como su boca está tapada, no se va a oír casi nada, pero cada uno lo va hacer lo más fuerte que pueda. Ahora es tiren los brazos hacia arriba, como si quisieran alcanzar el cielo. ¿Cómo se sienten? Hoy vamos a utilizar el reloj de emociones para identificar cuándo sentimos dos emociones a la vez.



Escuche las respuestas de algunos voluntarios y acoja sus emociones.

2 Desarrollo



Para realizar las siguientes actividades se le sugiere que prepare el salón con anticipación.

Voy a contarles algunas cosas que pueden pasar y ustedes van a pensar qué sentirían en cada caso. Primero, las vamos a representar. ¿Quiénes quieren pasar al frente a representar las situaciones? La primera situación es la siguiente:



Asigne turnos. Cada representación debe durar dos minutos.

7. Adaptado del programa Aulas en Paz (www.aulasenpaz.org).

- Un amigo hace una fiesta de cumpleaños, invita a casi todo el grupo y a ti no te invita.



Dos estudiantes la van a representar. Uno de ellos le dice a otro que no lo va a invitar a su fiesta.

¿Qué creen que sentiría uno si no lo invitan?



Haga una lista de las emociones en la pizarra.

Ahora, en la hoja de trabajo "A veces, siento dos emociones a la vez" del cuadernillo (ver Material para el estudiante), vamos a cortar las agujas del reloj y luego, vamos a ubicarlas en las dos emociones que les parecen podrían sentir en esa situación. Usemos la aguja pequeña (la de la hora) para escoger una emoción y la aguja grande (la de los minutos) para escoger otra emoción. Tres estudiantes nos van a mostrar su reloj y las emociones que escogieron.

Ahora vamos a representar las demás situaciones y luego de la representación, para cada una, escogeremos dos emociones en nuestros relojes.

- Cuando estás viendo tu programa favorito, tu mamá cambia de canal.
- Tu profesora pone tu dibujo en la pizarra porque te salió muy bien.
- En tu clase, nadie quiere estar contigo.
- Ayudaste a un compañero a entender una tarea que no entendía.
- Uno de tus mejores amigos se saca una muy buena nota y tú sacas una mala nota.

Cuando sentimos varias cosas a la vez, es más difícil saber qué estamos sintiendo. Es importante darnos cuenta de que las emociones, a veces, vienen mezcladas y, algunas veces, podemos incluso sentir cosas muy diferentes al mismo tiempo. Por ejemplo, si un amigo logra algo que yo quería, me puedo sentir feliz por él o ella, pero también me puedo sentir triste porque yo lo quería, o con cólera porque yo no lo logré.

3 Cierre

- ¿Todos sentimos lo mismo en las mismas situaciones? ¿Por qué pasa esto?
- ¿Cómo podemos saber qué estamos sintiendo?
- ¿Por qué creen ustedes que es importante reconocer los momentos en que podemos sentir ciertas cosas?

Todos sentimos cosas diferentes y es muy importante identificar nuestras emociones y las situaciones en que las sentimos para poder estar bien con nosotros mismos y con los demás.

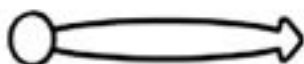
Material para el estudiante

A veces, siento dos emociones a la vez



(Corta por las líneas punteadas y, luego, corta cada una de las agujas del reloj.)

Aguja de la hora



Aguja de los minutos



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

Para identificar estas emociones, es muy importante que usted ayude a sus estudiantes a:

- Identificar las sensaciones corporales que acompañan a las emociones. Estas sensaciones pueden ser de temperatura (sentir calor o frío), tensión (músculos tensos o relajados), también cómo sienten latir su corazón o cómo cambia su cara (cómo están sus ojos, su boca, etc.).
- Nombrar las emociones y así ampliar su vocabulario. Para esto es importante buscar diversas palabras que expresen emociones diferentes.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Utilice las conversaciones cotidianas para preguntarles a los niños cómo se sienten, por ejemplo; cuando esté jugando con ellos o cuando le estén contando cosas que les hayan pasado. Especialmente, ayúdelos a identificar aquellas situaciones que despiertan emociones en ellos.
- Si a los niños les cuesta trabajo identificar las emociones, pregúnteles inicialmente si se sentirían bien o mal. A partir de esto, profundice sobre qué sentirían en el cuerpo y qué nombres podrían dar a estas emociones.
- Usted puede nombrar estas emociones y explicarle a los niños qué significan estos nombres.
- Si los niños no entienden algunos de los nombres de las emociones, pregúnteles qué creen qué es sentirse de esta forma y construya sobre esto mostrando diferencias: ¿Qué será sentirse orgulloso? ¿En qué se diferencia sentirse orgulloso de sentirse feliz?
- El aprendizaje está relacionado con muchas emociones. Con la alegría de aprender algo nuevo y saber que logramos algo, pero también con la tristeza y la cólera de no poder realizar una tarea que parece muy difícil. Usted puede ayudar a sus estudiantes o hijos a reconocer sus emociones cuando están haciendo sus tareas, o desarrollando alguna actividad. El reconocimiento de las emociones ayuda a que los niños aprendan más y mejor.

3 Preguntas frecuentes

• ¿Por qué es importante reconocer nuestras emociones?

Las emociones nos pueden llevar a hacer cosas de las cuales luego nos arrepentiremos, por ejemplo, la cólera nos puede llevar a agredir a alguien. También, nos pueden llevar a dejar de hacer cosas que queremos o tenemos que hacer, por ejemplo, por miedo podemos dejar de hacer algo que queremos. Es fundamental que podamos manejarlas para poder actuar de una manera constructiva con nosotros mismos y con los demás. El primer paso para este manejo es poder identificar qué estamos sintiendo.

- **¿Por qué es importante pensar en las sensaciones corporales?**

Las emociones hacen que nuestros cuerpos experimenten sensaciones muy fuertes. Pensar en estas sensaciones nos permite identificar rápidamente qué estamos sintiendo antes de que estas aumenten. Esto también nos ayuda a manejarlas, porque si sabemos qué pasa en nuestros cuerpos (por ejemplo, sentir tensión en los músculos), podemos tener ideas sobre cómo calmarnos (relajar los músculos).

- **¿Qué hacer si los niños expresan emociones intensas, por ejemplo, lloran o gritan?**

Algunas veces al hablar de las emociones vamos a promover su expresión, lo que nos lleva a nosotros a sentir cosas como, por ejemplo, miedo o preocupación. Lo que podemos hacer frente a emociones fuertes por parte de los niños, es darles el espacio para que las expresen y valoren lo que están sintiendo. Podemos decirles cosas como “Se nota que esto te pone muy triste”, “Tienes mucha rabia” o “Entiendo que tengas miedo, yo también lo tendría”. Luego, podemos ayudarlos a poner en práctica alguna de las técnicas de manejo de emociones que veremos en sesiones posteriores.

Módulo 1
Conmigo mismo

Habilidad general
Autorregulación

Habilidad específica
Manejo de emociones

LOS SÚPER GEMELOS Y EL DRAGÓN

Objetivo

Sentir mis emociones en la intensidad adecuada

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

Vamos a imaginarnos que somos dragones salvajes como los de los cuentos de hadas. Imagínense que pueden escupir bolas de fuego y que tienen alas muy largas que les permiten volar. Todos pónganse de pie. Van a moverse como dragones alrededor del salón, lenta y libremente, explorando el territorio, sintiéndose seguros y a salvo.



Deles un par de minutos para esto.

Ahora van a hacer lo mismo pero esta vez van a imaginarse que alguien está tratando de controlarlos como a un caballo pero ustedes no quieren y están tratando de liberarse; muevan sus alas, escupan fuego, corran alrededor.



Deles un par de minutos para esto.

Ahora imagínense que se acerca alguien amable y les pide gentilmente que le den un paseo. Ustedes confían en esa persona así que le permiten subirse a su lomo y que los guíe. Todos vuelen alrededor felices, háganlo lentamente. Imagínense todo lo que ven, todos los nuevos lugares a los que están siendo llevados por esta persona en la que confían.



Deles un par de minutos para esto.

2 Desarrollo

Hoy vamos a conversar sobre cómo manejar nuestras emociones de manera que podamos disfrutarlas en el momento correcto. Nuestras emociones son como este dragón dentro de nosotros; necesitamos aprender la manera correcta de guiarlas para así poder disfrutarlas. ¿Pero qué puede pasarle a un dragón fuera de control? ¿Qué le puede hacer a las personas y a las cosas a su alrededor?



Escuche activamente a sus estudiantes.

Para que nuestro dragón interior no nos lastime o lastime a otras personas, debemos enseñarle a volar más alto o más bajo, más rápido o más despacio, y también debemos enseñarle cuándo debe parar. Cuando sentimos emociones fuertes como cólera, temor, o incluso alegría, necesitamos sentir las en el nivel correcto, ni muy poco, ni tampoco mucho. Les voy a leer la historia de los Súper Gemelos y ustedes van a seguir la lectura en sus cuadernillos (ver Material para el estudiante).

Cómo entrenar a nuestro dragón

¡Hola! Somos los Súper Gemelos. ¿Sabes dónde se encuentra nuestro poder? No está en nuestros puños, ni en nuestras lenguas... Está en nuestros cerebros. Y con nuestros cerebros entrenamos a nuestros dragones. Las emociones son como dragones: pueden generar temor pero también pueden ser acogedoras y muy divertidas cuando sabemos cómo entrenarlas! Como cuando alguien nos empuja, cuando perdemos nuestros lápices, cuando sentimos miedo o tanta alegría que queremos saltar sobre nuestras carpetas ... ¡Nuestro dragón se despierta y quiere volar y escupir fuego! Nosotros sabemos cómo entrenarlo, ¡y te enseñaremos cómo, para que tú también puedas hacerlo! Solo sigue estos pasos:

1. **Gemelo:** Cuando sentimos emociones muy intensas, como si fuéramos muy rápido, paramos y respiramos profundamente al menos tres veces. Esto desacelera los latidos de nuestro corazón. Luego, contamos hacia atrás desde el 10 hasta el 1 o pensamos en cosas que nos gustan, hasta que nos sentimos calmados. Como si ayudáramos al dragón a frenarse y a no encenderse.
2. **Gemela:** Cuando no sentimos mucho, como si fuéramos muy lento, nos paramos y saltamos alto, como si acabáramos de ganar la lotería. Esto hace que la sangre de nuestro cuerpo empiece a circular. Luego, pensamos en alguna emoción que nos gusta sentir (alegría, orgullo, entusiasmo, tranquilidad) y las cosas que usualmente nos hacen sentir de esa manera. Como si ayudáramos al dragón a volar más alto y animarlo a ponerse las pilas!

Ahora vamos a practicar cada uno de estos trucos. Van a circular alrededor del salón como si fueran dragones voladores otra vez, primero de manera ordenada y, luego, cuando cuente hasta tres, se desplazarán rápido y fuera de control. Pónganse de pie. ¡Empecemos!



Una vez que hayan realizado la actividad, pídeles a sus estudiantes que respiren profundamente al menos tres veces para que puedan calmarse y retomen el control. Con cada respiración, deberán desacelerarse. Luego, pídeles que vuelvan a circular alrededor del salón de manera ordenada. Dídeles que cuando cuente hasta tres, volverán a perder el control otra vez.



Una vez que hayan hecho esto, pídeles que se distraigan del caos y se concentren en contar hacia atrás desde el 10 hasta el 1 mientras se desaceleran. También pídeles que piensen en cosas que les gustan mucho y que los hacen sentirse tranquilos.

Buen trabajo. Ahora manténganse circulando alrededor del salón de manera ordenada, como felices dragones voladores y, luego, cuando cuente hasta tres, se moverán muy, muy lentamente, sin energía, sintiéndose aburridos.



Cuando hayan terminado, pídeles que salten muy alto con un puño levantado, como si fuera un salto de victoria. Luego, pídeles que piensen en una emoción agradable que les guste sentir y que recuerden algo que les haga sentir de esa manera. Pídeles que mantengan ese pensamiento en su mente y que empiecen a moverse nuevamente como felices dragones voladores.

3 Cierre

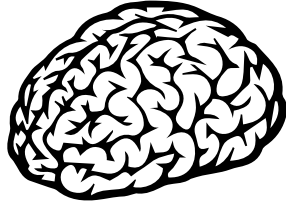
Hicieron un excelente trabajo con esta actividad y pudieron regularse. Recuerden que pueden utilizar estos trucos cuando sientan mucho o muy poco.

Cuándo creen que los pueden usar aquí en la escuela?

Respuestas posibles: Cuando estén jugando con sus compañeros y se estrellen sin querer, cuando quieran decir algo y no los escuchen o cuando les quiten sus cosas.

Material para el estudiante

¿Sabes dónde está nuestro poder?



No está en nuestros puños, ni en nuestras lenguas... Está en nuestros cerebros. Y con nuestros cerebros entrenamos a nuestros dragones. Las emociones son como dragones: pueden generar temor ipero también pueden ser acogedoras y muy divertidas cuando sabemos cómo entrenarlas! Como cuando alguien nos empuja, cuando perdemos nuestros lápices, cuando sentimos miedo o tanta alegría que queremos saltar sobre nuestras carpetas ... ¡Nuestro dragón se despierta y quiere volar y escupir fuego! Nosotros sabemos cómo entrenarlo, iy te enseñaremos cómo, para que tú también puedas hacerlo! Solo intenta esto:

Haz respiraciones profundas

Cuando sientas emociones con mucha intensidad, como si fueras muy rápido... Para y respira profundamente al menos tres veces. Inhala mucho aire y suéltalo lentamente



Pon tu cuerpo en marcha

Cuando no sientas mucho, como si fueras muy lento... ¡Párate y salta alto!
¡Haz que la sangre de tu cuerpo circule un poco! Piensa en la emoción que te gusta sentir (alegría, orgullo, entusiasmo, tranquilidad) y las cosas que usualmente te hacen sentir de esa manera

Guía complementaria para el docente

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 autorregulatorios que se relacionan con el establecimiento de metas, motivación, perseverancia y manejo del estrés.

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

Para manejar nuestras emociones, es necesario saber identificarlas. Los niños de tercero de primaria tienen la capacidad para identificar y manejar emociones básicas por medio de técnicas que implican acciones físicas, como la respiración y otras que incorporan pensamientos positivos o tranquilos.

Para ayudar a que sus estudiantes aprendan a manejar sus emociones, es importante que usted:

- Ayude a los niños a identificar lo que están sintiendo.
- Estimule el uso de técnicas concretas para manejar estas emociones, por ejemplo, respirar profundamente para calmar las emociones fuertes o saltar muy alto para que sus emociones se activen y fluyan.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- No regañe a los niños cuando estén muy emocionados, ya que esto puede enviar el mensaje de que las emociones son malas. En lugar de hacer eso, puede ayudarles a identificar estas emociones diciéndole cosas como “Esto te emociona mucho”, “Estás muy enojado”, “Estás muy feliz” o “Esto te da miedo”.
- Valide las emociones del niño y ayúdelo a manejarlas usando las técnicas que tratamos en Paso a Paso. Por ejemplo, pídale que se distraiga y tome un momento para respirar profundamente varias veces o que piense en las cosas que le gustan.
- Una vez que el niño se haya calmado, reconozca este logro y acompañelo al momento de tomar la decisión sobre cómo actuar.
- El aprendizaje está relacionado con muchas emociones: con la alegría de aprender algo nuevo y saber que logramos algo, pero también con la tristeza y la cólera de no poder realizar una tarea que parece muy difícil. Usted puede ayudar a sus estudiantes o hijos a reconocer sus emociones cuando están haciendo sus tareas, o desarrollando alguna actividad. El reconocimiento de las emociones ayuda a que los niños aprendan más y mejor.
- El ejemplo que usted les dé es fundamental. Piense qué tanto usted controla sus emociones cuando está frente a los niños, por ejemplo, cuando tiene que manejar la disciplina.

3 Preguntas frecuentes

- **¿Cómo puedo hacer que los niños manejen mejor sus emociones?**

Utilice las situaciones cotidianas que puedan generar emociones en los niños. Aprenda a conocerlos para saber qué situaciones desencadenan qué emociones: ¿Qué les da más cólera o más miedo, etc.? Enséñeles cómo calmarse y recuérdelos esto en los momentos en que están angustiados. Por ejemplo, dígalos: "¿Recuerdas cómo practicamos calmarnos?" o "Respira profundo tres veces: uno, dos...". Practique usted estas técnicas para modelar estos comportamientos en los niños.

- **¿Qué hago cuando un niño siente emociones muy fuertes y no puede calmarse?**

Todos podemos tener estallidos emocionales y los niños no son la excepción. Ante todo, mantenga la calma. Si usted reacciona con una emoción aún más fuerte, en lugar de calmarse, el niño puede asustarse o sentir emociones más intensas; además, el niño va a aprender que esa es la manera de manejar la situación. Puede darle al niño un momento para que exprese lo que está sintiendo, y luego valore las emociones que siente diciendo cosas como "Veo que esto te enoja mucho, tomemos un momento para calmarnos". Si ve que el niño puede hacerse daño o hacérselo a alguien, es importante cuidar de la seguridad del niño y de los demás deteniendo la situación. Para ello, háblele al niño de manera respetuosa y amable pero firme a la vez, diciendo cosas como "Tienes derecho a sentir cólera pero no puedo permitir que te lastimes o lastimes a tus compañeros. Necesitas detenerte". Luego, solicítele al niño que lo acompañe a otro lugar para que pueda calmarse, comunicándole en todo momento lo que va a ocurrir: "Vamos juntos a buscar un lugar tranquilo donde puedas calmarte poco a poco". Es muy importante que el niño no sienta esto como un castigo sino, más bien, como una oportunidad para que se calme y se sienta mejor. Aunque no aceptemos la conducta del niño cuando esta pueda causar daño, es necesario que respetemos y validemos sus emociones en todo momento.

Módulo 1
Conmigo mismo

Habilidad general
Autorregulación

Habilidad específica
Postergación
de la gratificación

TODO TIENE SU TIEMPO

Objetivo

Esperar el momento correcto para hacer lo que quiero

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

Muchas veces nos enfrentamos a situaciones en las que tenemos que esperar. Pónganse de pie. Vamos hacer un juego. Nos vamos a quedar muy quietos, sin movernos, hacer o decir nada, por un minuto entero. Yo voy a tomar el tiempo. El que se mueva o diga algo, dejará de jugar y deberá tomar asiento.



Comience a llevar el tiempo.

¿Qué sintieron? ¿Fue fácil o difícil? Hay momentos en que tenemos que ser pacientes y comprender que cada cosa tiene su tiempo. Por ejemplo, hay momentos en los que quisiéramos quedarnos hasta muy tarde viendo televisión o jugando, pero debemos comprender que es momento de dormir para estar activos al día siguiente. ¿Pueden pensar en otros ejemplos en los que podemos querer hacer algo, pero debemos ser pacientes y esperar?



Escuche las respuestas de algunos voluntarios y acoja sus emociones

2 Desarrollo

Hoy vamos a relajarnos y divertirnos haciendo las actividades que más nos gusten.

¿Qué quisieran hacer en esta sesión?

Por ejemplo, *dibujar, leer, colorear, jugar con la pelota, etc.*



Una vez que sus estudiantes hayan dicho qué desean hacer en esta sesión, dícales que hoy tendrán tiempo libre para que se dediquen a esto. La única condición es que, primero, deberán completar dos retos: uno mental y uno físico.

Para el reto mental tendrán 5 minutos. Cada uno tendrá que resolver el laberinto que se encuentra en su cuadernillo (ver Material para el estudiante).



Dígales que su tarea es estar muy concentrados resolviendo este laberinto, en silencio, durante 5 minutos. De ser necesario, recuérdelos, durante la actividad, la regla de estar en silencio.

Cuando hayan transcurrido los 5 minutos del reto mental (no importa que no hayan resuelto el laberinto, lo importante es completar el tiempo), proceda a explicarles el reto físico. Para esto, se deben parar en un pie, en un espacio cómodo. El reto físico implicará que estén parados en un solo pie y levantando una mano durante 5 minutos. Pueden cambiar de pie o de mano, pero siempre deben tener un pie en el aire y una mano levantada. De ser necesario, recuérdelos esta regla durante la actividad.

Una vez que hayan terminado los dos retos, la recompensa es el tiempo libre para que se dediquen a hacer lo que más les guste.



Asigne 10 minutos al final de la sesión para la reflexión de cierre.

3 Cierre

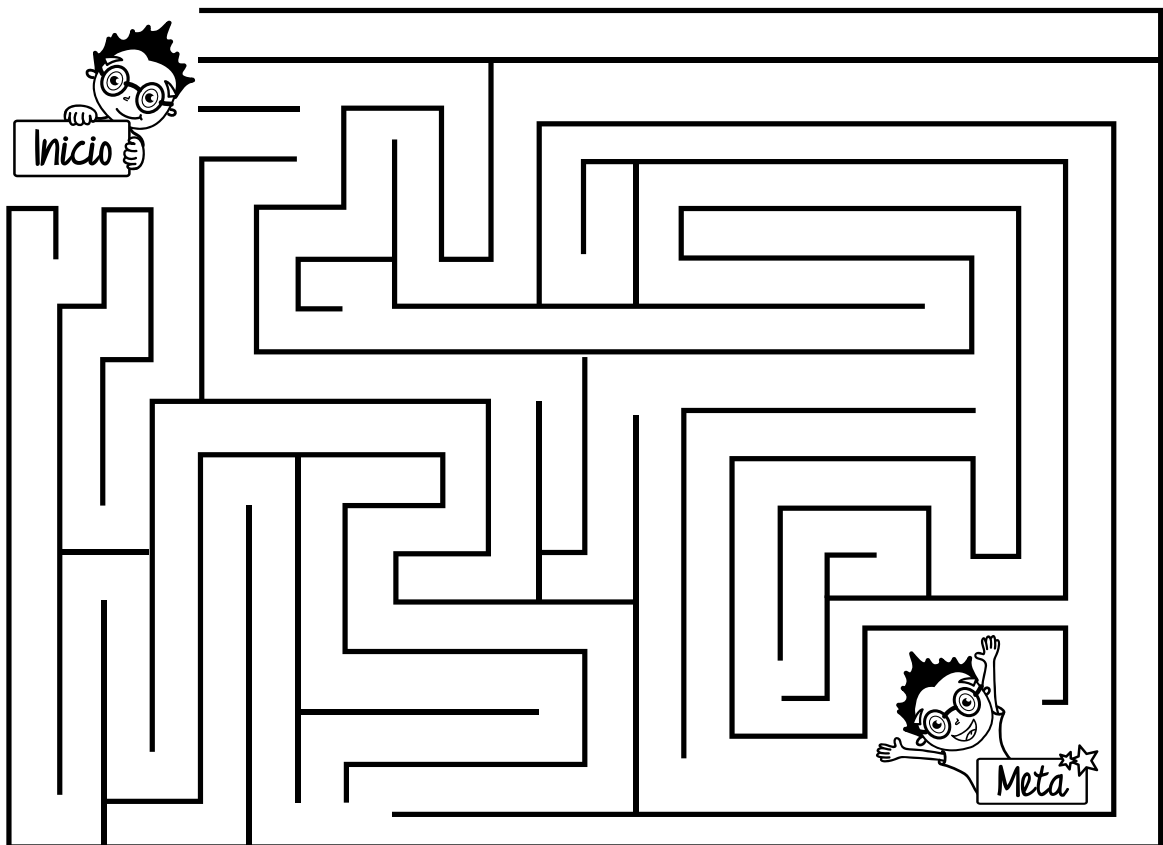
Hoy hicieron un gran trabajo con el reto mental y el reto físico.

- ¿El reto mental les pareció fácil o difícil? ¿Divertido o aburrido?
- ¿Qué emociones sintieron mientras completaban el reto mental?
Respuestas posibles: alegría, desesperación, ansiedad, cansancio, etc.
- ¿El reto físico les pareció fácil o difícil? ¿Divertido o aburrido?
- ¿Qué emociones sintieron mientras completaban el reto físico?
Respuestas posibles: alegría, desesperación, ansiedad, cansancio, etc.
- ¿Pueden pensar en ejemplos de nuestro día a día en los que tengamos que hacer actividades que implican un reto o que no son tan divertidas, antes de hacer otras cosas que nos gustan más?
Respuestas posibles: hacer las tareas de la escuela, cumplir con nuestras responsabilidades en casa, etc.
- ¿Qué emociones sienten cuando terminan estas actividades?
Respuestas posibles: orgullo, satisfacción, alivio, etc.

Hoy hemos aprendido que cada cosa tiene su tiempo y que hay ocasiones en las que debemos esperar para hacer lo que queremos. Por ejemplo, en esta sesión, debíamos completar primero el reto mental y el reto físico para, después, dedicarnos a lo que más queríamos hacer.

Material para el estudiante

Laberinto



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

Es importante que ayude a sus estudiantes a:

- Identificar situaciones en las que queremos hacer algo, pero debemos comprender que cada cosa tiene su tiempo
- Identificar situaciones en las que posponer la satisfacción de deseos o necesidades traerá consecuencias positivas posteriores
- Identificar y practicar estrategias para controlar sus impulsos y posponer la satisfacción de determinados deseos o necesidades

2 Consejos prácticos para docentes y padres

Para aprender a posponer la satisfacción de determinados deseos o necesidades, es importante que los niños:

- Comprendan por qué posponer ese deseo o necesidad traerá resultados superiores o consecuencias positivas para ellos. Para esto, los padres y docentes pueden hacerles preguntas a los niños para ayudarlos a identificar dichas consecuencias positivas. Por ejemplo, si el niño dice que quiere dejar su tarea para después, usted puede pedirle que se imagine cómo se sentiría si la terminara ya y pudiera dedicarse a hacer otras cosas. Si quiere comerse todos los dulces que tiene, puede preguntarle si le gustaría hacerlo por partes para que le duren más.
- Como docentes, podemos ayudar a que nuestros estudiantes desarrollen su capacidad para postergar la gratificación, usando las pautas y rutinas de la escuela como oportunidades para aprender a esperar. Sin embargo, esto no debe ser un castigo o algo forzado por la autoridad, debe ser más la comprensión tranquila de que hay cosas que tienen su tiempo y su lugar.
- Identifiquen y practiquen estrategias que les sean útiles para controlar sus deseos o impulsos emocionales, como desviar la atención de la situación o cosa que se quiere posponer o evitar. Usted puede ayudar al niño a identificar la manera que mejor le funcione para desviar su atención. Por ejemplo, a algunos les funciona cantar; a otros, hacer alguna actividad física, etc.

3 Preguntas frecuentes

- **¿Por qué es importante aprender a posponer ciertos deseos o necesidades?**

Hay situaciones en las que posponer la satisfacción inmediata de determinados deseos o necesidades traerá resultados superiores o consecuencias positivas posteriores. Por ejemplo, el niño puede tener la tentación de quedarse durmiendo en vez de asistir a clase. Sin embargo, esto haría que no aprenda lo mismo que sus compañeros y que tenga que dedicar más tiempo al estudio, al final del año, para aprobar sus exámenes. Por el contrario, si el niño controla el deseo de dormir y asiste a clase, aprenderá más y después podrá dedicar más tiempo a hacer otras actividades.

Módulo 1
Conmigo mismo

Habilidad general
Autorregulación

Habilidad específica
Tolerancia a la frustración

¡NO ME ACEPTAN EN EL EQUIPO!

Objetivo

Buscar otra forma de lograr lo que quiero cuando lo que intenté no funciona

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

A veces, cuando queremos formar parte de un grupo y no lo logramos, sentimos cólera y tristeza. Todos vamos a hacer una mueca de cólera y un gruñido.



Haga usted una mueca y un gruñido y anímelos a hacer muecas graciosas.

Hoy vamos a conocer la historia de Ronal, un niño al que le pasó algo parecido. También vamos a conocer a los Súper Amigos, que nos van a ayudar a saber qué hacer en estas situaciones.

2 Desarrollo

Vamos a leer juntos la historia que encontrarán en su cuadernillo (ver Material para el estudiante).



Lea la siguiente historia haciendo las pausas sugeridas para reflexionar con sus estudiantes. Utilice las preguntas propuestas; escuche las respuestas de algunos voluntarios y acoja sus emociones.

El arquero

Ronal quiere entrar al equipo de fútbol de su colegio. Se ha esforzado mucho y ha mejorado sus habilidades para presentarse a la posición de arquero. Todos los días ensaya sus saltos en el parque de su barrio y está muy entusiasmado.

- ¿Alguna vez han querido pertenecer a un grupo o a un equipo?

Ronal siempre ha querido formar parte de ese equipo, porque admira mucho a los niños que juegan en él y porque, además, sueña con ser un arquero profesional. Hoy van a escoger a los niños que conformarán el equipo.

- ¿Cómo se sentirían ustedes antes de presentarse para formar parte de un equipo?

Respuestas posibles: Ansiosos, con miedo, felices, entusiasmados, nerviosos, etc.

Ronal pasa al arco. Varios niños patean el balón y él logra atraparlo, pero muchas veces le meten gol. Cuando termina, espera mientras juegan otros niños que también se presentaron para ser arqueros. Al final de la mañana, el profesor de educación física lee los nombres de los niños que quedaron seleccionados y Ronal no está en la lista.

Ronal se siente muy mal; siente que toda la sangre del cuerpo se le sube a la cabeza y que quiere explotar: siente calor, tiene ganas de llorar, las manos le sudan, no quiere hablar con nadie y decide irse del lugar.

- ¿Qué emociones creen que siente Ronal?

Respuestas posibles: Cólera, tristeza, angustia, etc.

Eso que Ronal siente se llama frustración. Se siente frustrado porque no logró ser el arquero del equipo.

Ronal se va a un lugar alejado del patio y, en medio de su cólera, empieza a pensar: "Yo no sirvo para nada"; al mismo tiempo, se siente triste porque no va a poder formar parte del equipo de fútbol del colegio.

- ¿Ustedes creen que Ronal debe calmarse? ¿Qué pasaría si no se calma?

Respuesta sugerida: Si no se calma podría gritarle o pegarle a alguien y hacerle daño.

Ahora, vamos a conocer a los superamigos: Sabina, Serena y Valentín.

Sabina

Sabina es una superheroína que podemos llamar cuando no logramos algo que queríamos y que nos va a ayudar a calmarnos y a pensar en lo que podemos cambiar y lo que no Sabina tiene el súper poder de prestarnos su sombrero para que, al ponerlo sobre nuestra cabeza, podamos responder la siguiente pregunta: ¿Qué puedo cambiar de la situación que me genera frustración, cólera o tristeza y qué no puedo cambiar?

Serena

Serena es una superheroína que podemos llamar cuando necesitemos calmarnos y aceptar algo. Dígales que al decir "Serena ayúdame a calmarme y aceptar" Serena va a llegar y su gran poder como superheroína es que se va a meter en nuestro cuerpo a través de la respiración y nos va a ayudar a calmarnos y aceptar lo que no podemos cambiar. Por eso debemos repetir la frase mientras respiramos y metemos a Serena en nuestro cuerpo.

Valentín

Valentín es un superhéroe que nos ayuda cuando necesitamos valor para cambiar algo que nos hace sentir frustrados. Para pedirle su ayuda lo llamamos así: "Valentín, ayúdame a calmarme, ser valiente y actuar". Valentín va a llegar y con su gran poder va a ingresar a nuestro cuerpo a través de la respiración, y nos va a ayudar a calmarnos y encontrar el valor dentro de nosotros para solucionar o enfrentar esa situación difícil. Por eso, debemos repetir la frase mientras respiramos y Valentín ingresa a nuestro cuerpo para darnos calma y valor para actuar.

Ahora vamos a hacer una representación. Necesito cuatro voluntarios. Uno va a interpretar a Ronal, otro a Sabina, otro a Serena y otro a Valentín.

Quien representa a Sabina debe ayudar a Ronal a pensar y responder las siguientes pregunta: ¿Qué puedo cambiar y qué no?

- ¿Qué no puedo cambiar?: Que le fue mal en la prueba, que no fue aceptado en el equipo.
- ¿Que sí podrá cambiar?: Ser aceptado el año entrante, prepararse para las pruebas en el futuro, buscar otras cosas que hacer ahora.



Anote a un lado de la pizarra lo que no Ronal no puede cambiar y al otro lado lo que si puede cambiar.

Quien representa a Serena entra en escena y le pide a Ronal que respire y acepte lo que no puede cambiar. Puede mirar en la pizarra y leer: "Serena, ayúdame a aceptar que no me aceptaron en el equipo y tendré que esperar un año para presentarme de nuevo."

Calmarse y aceptar es un paso importante para sentirnos mejor.

Quien representa a Valentín entra en escena y le pide a Ronal que respire y se imagine que en el siguiente intento logra entrar en el equipo. Luego, le pregunta ¿qué tienes que hacer para que ese deseo se haga realidad? El que representa a Ronal da algunas ideas. Y luego el que representa a Valentín invita a toda la clase a darle más ideas para que ayuden a Ronal a pensar.



Anote algunas ideas en la pizarra. Algunos ejemplos pueden ser: Seguir practicando, preguntarle al entrenador qué hizo bien y qué podría mejorar, buscar la ayuda de alguien que le enseñe o con quien practicar, presentarse a otro equipo, etc.

3 Cierre

Hoy conocimos a Sabina, Serena y Valentín.

- ¿Ustedes creen que nos pueden ayudar?
- ¿En qué situaciones?
- ¿Cómo la podemos llamar?

En ocasiones, cuando no logramos formar parte de un grupo o equipo, podemos sentirnos tristes, enojados o decepcionados. Tal como vimos hoy, podemos empezar llamando a Sabina para que nos ayude a identificar si el problema que estamos enfrentando tiene o no solución. En caso no la tuviera, podemos llamar a Serena para que nos ayude a calmarnos, aceptarlo y buscar alternativas para lograr lo que queremos en el futuro.

Material para el estudiante

El arquero

Ronal quiere entrar al equipo de fútbol de su colegio. Se ha esforzado mucho y ha mejorado sus habilidades para presentarse a la posición de arquero. Todos los días ensaya sus saltos en el parque de su barrio y está muy entusiasmado.

Ronal siempre ha querido formar parte de ese equipo, porque admira mucho a los niños que ya están jugando y porque, además, sueña con ser un arquero profesional. Hoy van a escoger a los niños del equipo.

Ronal pasa al arco. Varios niños patean el balón y él logra atraparlo, pero muchas veces le meten gol. Cuando termina espera a que jueguen otros niños que también se presentaron para ser arqueros. Al final de la mañana, el profesor de educación física lee los nombres de los niños que quedaron seleccionados y Ronal no está en la lista.

Ronal se siente muy mal; siente que toda la sangre del cuerpo se le sube a la cabeza y que quiere explotar: siente calor, tiene ganas de llorar, las manos le sudan, no quiere hablar con nadie y decide irse del lugar.

Ronal se va a un lugar alejado del patio y, en medio de su cólera, empieza a pensar: "Yo no sirvo para nada"; y, al mismo tiempo, se siente triste porque no va a poder formar parte del equipo de fútbol del colegio.



Sabina⁸

Ayúdame a diferenciar aquellas cosas que puedo cambiar de aquellas que no.

Serena

Ayúdame a calmarme y aceptar las cosas que no puedo cambiar.



Valentín

Ayúdame a encontrar la valentía para cambiar las cosas que puedo cambiar.

8. Ilustraciones tomadas de Paz, A. y Paz, C. (2014). *Otto* en Colección "Paso a Paso". Lima: Banco Mundial.

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

Es importante que usted ayude a sus estudiantes a:

- Regular las emociones asociadas a la frustración
- Evaluar los pensamientos irracionales/negativos que surgen ante la frustración y cambiarlos por pensamientos racionales/positivos
- Desarrollar la capacidad de aceptación ante las situaciones que no se pueden cambiar y de pensar en posibles alternativas para alcanzar nuestros objetivos

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Cuando los niños se sientan frustrados porque no pueden pertenecer a un grupo o equipo, ayúdelos a manejar las emociones asociadas a la frustración, creando con ellos técnicas que tengan nombres divertidos. De esta manera, será más fácil para ellos recordarlas y aplicarlas.
- Puede ayudarlos, también, a identificar sus pensamientos irracionales/negativos, como "No sirvo para esto", y cambiarlos por pensamientos que les ayuden a establecer metas a corto plazo, que les permitan acercarse al objetivo final: "Esta vez no me aceptaron, pero puedo seguir practicando".

3 Preguntas frecuentes

- **¿Por qué es importante evaluar los pensamientos que surgen cuando estamos frustrados?**

Porque así podemos darnos cuenta de que los pensamientos irracionales/negativos, como "No puedo" o "Es imposible", pueden cambiarse por pensamientos racionales/positivos, como "Es difícil, pero lo puedo lograr" o "Quizás no pueda hacerlo todo, pero voy a hacerlo por partes". Esto nos ayudará a manejar mejor las emociones asociadas a la frustración, por ejemplo, cólera, tristeza y desesperación; y buscar diferentes formas de actuar que nos permitan alcanzar nuestros objetivos.

- **¿Cómo manejar la tristeza cuando estamos frustrados por no poder pertenecer a un grupo?**

Es normal sentirse mal frente a este tipo de situaciones. No podemos esperar que los niños no se sientan tristes, pero podemos apoyarlos, validando estas emociones y dándoles la oportunidad de expresarlas. Por ejemplo, podemos decirles: "Yo también estaría muy triste si me hubiera pasado eso" o "Entiendo que te sientas triste". Luego, puede invitarlos a pensar en qué pueden hacer para lograr las metas propuestas.

- **¿Es adecuado evitar que los niños se frustren haciendo que obtengan siempre lo que quieren?**

La frustración forma parte de nuestras vidas. Es importante que los niños se familiaricen con ella y aprendan que no siempre es posible cumplir los deseos de manera inmediata. Evitar en exceso la frustración en un niño puede generarle problemas a futuro para manejar aquellas situaciones en las cuales se necesita esperar, perseverar o intentarlo una y otra vez antes de lograr algo. Esto no quiere decir que sea sano crear situaciones de frustración, sino que es importante permitir que el niño tenga la oportunidad de aprender a manejarlas.



MÓDULO 2

Con los demás

Módulo 2 Con los demás	Habilidad general Conciencia social	Habilidad específica Toma de perspectiva
---------------------------	--	---

DESDE TU SITIO

Objetivo Entender lo que está detrás de las acciones de alguien	Material para el aula N/A
---	-------------------------------------

Guía de la sesión

1 Inicio

Cada uno tiene una forma única de ver las cosas. Por ejemplo, al mirar hacia las nubes, diferentes personas pueden ver diferentes formas o figuras. ¿Han visto figuras en las nubes? ¿Cuáles? ¿Alguna vez les ha pasado que, al ver algo (como las figuras de una nube), ustedes lo ven distinto a como lo ve algún amigo o familiar?



Escuche algunas respuestas.

Hoy vamos a hablar sobre esto.

2 Desarrollo

Hoy vamos a conocer algunas situaciones en las que dos personajes podrían pensar de maneras muy diferentes. Juntos vamos a tratar de entender lo que piensa cada uno. Voy a leer una situación y voy a escribir el nombre de un personaje a cada lado de la pizarra. Primero, todos vamos a ubicarnos al lado derecho y, luego, al lado izquierdo para entender lo que piensa cada uno de ellos.



Lea, en voz alta, las situaciones presentadas en la tabla (líneas abajo) y escriba, a cada lado de la pizarra, los nombres de los personajes. Después de leer cada situación, pida a todo el grupo que se pare al lado derecho; pídale que, por un momento, cierren sus ojos y se imaginen que son el personaje que allí se describe y hágales las siguientes preguntas. Escuche algunas respuestas:

- ¿Qué pensaría...?
- ¿Qué sentiría...?
- ¿Qué haría...?



Luego, pídeles que se ubiquen al lado izquierdo de la pizarra, cierren sus ojos, imaginen que ahora son este otro personaje y vuelva a hacerles las mismas tres preguntas y escuche algunas respuestas:

¿Qué pensaría, qué sentiría, qué haría...?

Situación para leer en voz alta	Escriba al lado derecho de la pizarra el nombre del personaje	Escriba al lado izquierdo de la pizarra el nombre del personaje
Se acerca un gato.	Felipe, a quien una vez un gato mordió muy duro	Felicia, quien nunca ha sido mordida por un gato
Van a publicar los resultados de un concurso.	Camila, que no participó	Lorena, que ganó el concurso
Marcela quiere tomar un helado de chocolate, pero su mamá le sirve zanahorias.	Marcela	Su mamá



Luego del ejercicio, proponga las siguientes preguntas y escuche algunas respuestas:

- ¿Qué pasó cuando cambiamos todos de lugar en la pizarra?
- ¿Por qué los personajes pensaban diferente frente ante una misma situación?

Frente a una misma situación, las personas pueden pensar y sentir cosas diferentes porque los deseos, preferencias y las experiencias de vida pueden ser distintas. Es importante aprender a ver a través de los ojos de los demás.

Ahora abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "Dibujos para pensar" (ver Material para el estudiante). Vamos a observar unos dibujos que representan otras situaciones; al parecer, en estas situaciones los niños no logran ponerse de acuerdo.

La fila

Observen bien todo lo que está pasando en el primer dibujo mientras yo les leo la primera historia.

La fila (versión 1)

Hoy la profesora va a repartir manzanas. Sandra quiere ser la primera en la fila porque llegó temprano y Luis quiere ser primero porque tiene hambre. Myriam se está riendo a carcajadas y, de pronto, Sandra y Luis voltean a mirarla y le dicen: "Myriam no seas tonta, no te rías de nosotros".

Ahora tratemos de pensar como cada uno de los personajes para saber qué quiere y qué está pensando cada uno:

- ¿Por qué creen que Sandra y Luis están peleando?
- ¿Qué creen que piensa Sandra?
- ¿Qué creen que piensa Luis?
- ¿Qué piensa Myriam?
- ¿Por qué Sandra y Luis trataron mal a Myriam?

Ahora leamos todos juntos la historia que aparece en la siguiente página de su cuadernillo, "La fila".

La fila (versión 2)

Hoy la profesora va a repartir manzanas. Sandra llegó primero al salón y quiere ser la primera en la fila; a ella siempre le gusta llegar temprano para ser la primera en recibir su manzana. De pronto, llega Luis y le quiere quitar el lugar porque él no desayunó hoy y tiene mucha hambre; si no come algo rápidamente le va a empezar a doler el estómago.

Mientras Sandra y Luis pelean, Myriam, otra compañera del salón, se está riendo. Sandra y Luis piensan que Myriam se está burlando de ellos y le dicen: "Myriam, no seas tonta, no te rías de nosotros". Pero, en realidad, Myriam se está riendo porque detrás de la profesora está el perro del colegio y se paró de cabeza.

Ahora cada uno va a responder las preguntas que encontrará en su cuadernillo.



Una vez que sus estudiantes hayan terminado, pídeles que compartan sus respuestas y reflexione con ellos:

- ¿Qué quería Luis? ¿Por qué?
- ¿Qué quería Sandra? ¿Por qué?
- ¿Qué le podríamos decir a Sandra para que entienda a Luis?
- ¿Por qué Luis y Sandra creían que Myriam se estaba burlando de ellos? ¿De qué se reía Myriam?
- ¿Qué le podríamos decir a Luis y a Sandra para que entiendan a Myriam?

3 Cierre

Hoy vimos situaciones en las que las personas tenían diferentes ideas y puntos de vista.

- ¿Qué aprendimos hoy?
- ¿Por qué es importante entender lo que otros piensan?
- ¿Cuándo podemos tratar de entender lo que otros piensan?

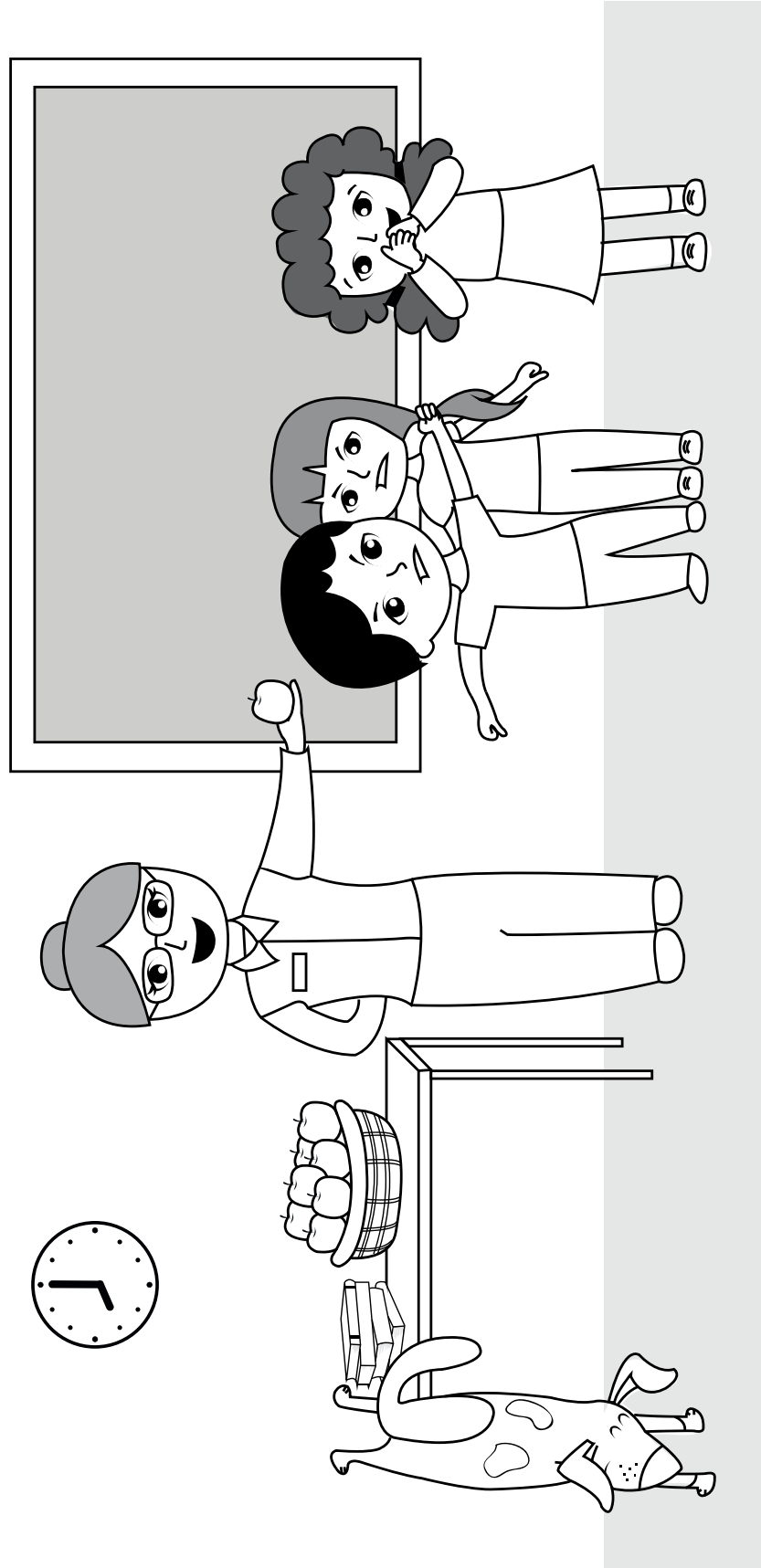
Respuestas sugeridas: Cuando tenemos un conflicto con alguien, cuando queremos recibir algo y otras personas también lo quieren, etc.

Todos tenemos una forma diferente de entender las cosas de acuerdo a lo que pensamos, sentimos y a la información que tenemos. Como vimos el día de hoy, es importante ponernos en los zapatos de los demás y tratar de entender por qué actúan de cierta manera y, de ser necesario, buscar aclaraciones para poder entenderlos. Más adelante, vamos a aprender estrategias para poder escuchar atentamente a los demás, que nos servirán para comprender mejor su punto de vista.

Dibujos para pensar

La fila

Observa el dibujo con atención, mientras tu profesor o profesora te cuenta la historia de estos niños.



Ahora lee la historia para saber qué es lo que en realidad estaba sucediendo en la imagen de la página anterior.

La fila

Hoy la profesora va a repartir manzanas. Sandra llegó primero al salón y quiere ser la primera en la fila; a ella siempre le gusta llegar temprano para ser la primera en recibir su manzana. De pronto, llega Luis y le quiere quitar el lugar porque él no desayunó hoy y tiene mucha hambre; si no come algo rápidamente le va a empezar a doler el estómago.

Mientras Sandra y Luis pelean, Myriam, otra compañera del salón, se está riendo. Sandra y Luis piensan que Myriam se está burlando de ellos y le dicen: "Myriam, no seas tonta, no te rías de nosotros". Pero, en realidad, Myriam se está riendo porque detrás de la profesora está el perro del colegio y se paró de cabeza.

Luego de leer la historia, responde las siguientes preguntas:

¿Qué piensa Luis?

¿Qué piensa Sandra?

¿Qué piensa Myriam?

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

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

Para que sus estudiantes desarrollen esta habilidad, es importante que usted les ayude a:

- Entender lo que los demás están pensando y sintiendo en una situación, con el fin de tener en cuenta su punto de vista
- Observar, hacer preguntas y practicar la escucha activa con el fin de comprender lo que otros piensan frente a una situación
- Reconocer que en una misma situación pueden existir puntos de vista diferentes

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Ante una situación en la cual puedan existir desacuerdos, como un conflicto interpersonal, ayude al niño para que trate de entender el punto de vista de los demás y reconocer que este puede ser diferente del propio. Para ello puede hacer preguntas, como "¿Qué crees que está pensando la otra persona?" o "¿Por qué crees que esta persona se siente de esa manera?".
- Al leer historias o cuentos, pregunte al niño por los puntos de vista de los diferentes personajes. Por ejemplo, "¿Qué piensa este personaje y qué piensa este otro?". También puede hacerles preguntas para que ellos piensen e imaginen diferentes explicaciones, como "¿Qué pudo haber pasado?" o "¿Qué pasó en realidad?".

3 Preguntas frecuentes

• ¿Por qué es importante desarrollar la toma de perspectiva?

En muchas situaciones de la vida cotidiana, pueden surgir diferentes puntos de vista y, por ello, es importante desarrollar en los niños la habilidad de comprender una situación desde diferentes perspectivas. La toma de perspectiva refuerza el desarrollo del pensamiento y nos permite ampliar nuestra capacidad para comprender lo que los demás pueden pensar o sentir ante una situación en la que podemos pensar o sentir de manera diferente. Los niños que han desarrollado la habilidad de toma de perspectiva pueden resolver más fácilmente sus conflictos

interpersonales, tienen un pensamiento más flexible (son capaces de encontrar varias explicaciones frente a una situación), desarrollan más fácilmente la empatía y tienden a responder asertivamente en vez de recurrir a la agresión.

- **¿Toma de perspectiva y empatía son lo mismo?**

Ambas habilidades están altamente relacionadas; sin embargo, mientras que la toma de perspectiva se refiere a un proceso cognitivo en el cual tratamos de entender lo que los demás están pensando o sintiendo frente a una situación, la empatía se refiere a un proceso emocional, en el cual sentimos lo que los demás están sintiendo o, al menos, experimentamos emociones similares a las de ellos.

Módulo 2
Con los demás

Habilidad general
Conciencia social

Habilidad específica
Empatía

EL GATO Y EL RÍO

Objetivo

Entender lo que sienten los demás cuando les pasa algo malo

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

Los seres humanos somos capaces de sentir emociones parecidas a las que sienten los demás en algunas situaciones. ¿Alguna vez les ha pasado que han sentido emociones mientras escuchaban a un amigo contarles una historia o mientras veían una noticia o una película?



Escuche algunas respuestas.

Cuando cuente hasta tres, vamos a comenzar a reírnos lo más fuerte que podamos, como si nos acabaran de contar lo más chistoso del mundo. ¡Uno, dos, tres!



Permita que se rían todos al mismo tiempo. Luego, haga las siguientes preguntas y escuche algunas respuestas.

¿Cómo se sienten? ¿Qué sienten cuando ven a alguien riéndose, muy divertido? Cuando somos capaces de sentir lo que otros pueden estar sintiendo, estamos poniendo en práctica nuestra capacidad para ser empáticos. Hoy vamos a hacer el ejercicio de ponernos en el lugar del otro para examinar cómo eso nos hace sentir.

2 Desarrollo

A veces, las personas que conocemos no se sienten bien, pero a nosotros nos cuesta trabajo entenderlas o saber qué les pasa. Por ejemplo, cuando un amigo nos dice que no quiere jugar o ir a algún lugar con nosotros, puede ser que le haya pasado algo que lo esté haciendo sentir triste, enojado o aburrido y nosotros no lo sabemos. Hoy vamos a conocer una historia sobre alguien que vivió una situación poco común y vamos a ver si podemos entender lo que siente. Abran su cuadernillo en la hoja de trabajo "Historias desafortunadas" (ver Material para el estudiante).

La historia se llama: "¡A mí no me gustan los gatos!". Escuchen atentamente.

¡A mí no me gustan los gatos!

La abuelita de Katty hace peluches para venderlos. La abuela, que vive en la casa de Katty, le dijo a su nieta: "Si tú quieres, yo puedo hacer un gatito de peluche para que se lo des a alguna amiga especial". Katty se puso muy contenta y pensó en que el cumpleaños de su amiga Lulú estaba cerca. Katty le preguntó a Lulú de qué color le gustaría el gatito de peluche, pero Lulú se puso furiosa y le gritó: "¡A mí no me gustan los gatos!". Katty no entendía qué le pasaba a Lulú; pensó que había sido muy grosera y ya no se merecía un regalo de cumpleaños. Triste, volvió con su abuela y le explicó que no podían regalarle el gatito de peluche a Lulú porque a ella no le gustaban esos animales.



Guíe la reflexión con las siguientes preguntas; escuche las respuestas de algunos voluntarios y acoja sus emociones.

- ¿Cómo creen que se siente Katty?
- ¿Cómo se sentirían ustedes si quisieran regalarle algo a un amigo o amiga y él o ella les dijera que no le gusta?
- ¿Por qué creen que Lulú actuó así?
- ¿Cómo creen que se sintió Lulú?

Ahora vamos a conocer la historia de Lulú para poder entenderla; para eso, cierren sus ojos y escuchen atentamente lo que les voy a leer.



Lea la siguiente historia haciendo las pausas sugeridas para reflexionar con sus estudiantes. Utilice las preguntas propuestas; escuche las respuestas de algunos voluntarios y acoja sus emociones.

"Yo soy Lulú y antes me gustaban mucho los gatos, pero ya no. Ahora no me gusta nada que tenga que ver con ellos, ni fotos, ni peluches, ni nada. En mi casa había un gato que se llamaba Santino y yo lo quería mucho, era mi mejor amigo. Todos los días por la mañana, Santino me despertaba con sus sonidos "Miau Miau Miau". Mi papá lo dejaba entrar hasta mi cuarto y él se metía entre las sábanas y empezaba a rasguñarme suavemente como queriendo llamar mi atención. No paraba de maullar hasta que yo me despertara y lo saludara. Recuerdo que solía decirle: "¡Hola, gatito! ¡Buenos días!". Yo siempre me despertaba feliz porque sabía que mi mascota más querida estaría ahí a mi lado cada mañana. Pero, un día, Santino no llegó a despertarme. Me pareció muy raro y me levanté pensando que tal vez mi papá no le había abierto la puerta. Cuando me levanté, mis papás estaban hablando, pero yo no veía a Santino por ningún lado. Lo busqué bajo la mesa del comedor, detrás de los asientos y en una bolsa donde él solía meterse para dormir. Pero Santino no estaba. Le pregunté a mi mamá por mi gato y me dijo: "Siéntate porque algo malo le pasó al gatito". Yo empecé a sentir que mis manos temblaban y respiraba más rápido de lo normal".

- ¿Cómo creen que se está sintiendo Lulú?

“Mi mamá se puso a llorar y me dijo que Santino había salido corriendo hasta la avenida y lo había atropellado un carro. Yo recuerdo que lloré todo el día, mis papás no me dejaron verlo porque había quedado muy golpeado. Ellos lo llevaron a un cementerio para gatos y, a veces, me llevan para visitarlo”.

- ¿Cómo se sintió Lulú?
- ¿Cómo se sentirían ustedes si fueran Lulú y les pasara algo así?
- ¿Cómo se sentirían si le pasara algo parecido a alguien de su familia o a un amigo que conocen?
- ¿Qué cosas sienten en su cuerpo mientras escuchan la historia?

“Aún pienso en Santino y lloro porque me hace mucha falta mi querida mascota. Era mi mejor amigo, como un pequeño hermano con quien compartía muchos momentos todos los días. Recuerdo que, cada vez que yo llegaba, Santino estaba esperándome en mi cuarto y enrollaba su cola en mi pierna como un saludo. Siempre lo voy a extrañar. A veces, sueño que viene a despertarme con sus maullidos y rasguños, pero, de pronto, me despierto y me doy cuenta de que era un sueño. Desde entonces, no me gusta ver nada que tenga que ver con gatos, ni fotos, ni peluches ni nada que me recuerde a Santino, mi amada mascota a la que nunca voy a olvidar”.

- ¿Cómo se siente Lulú cuando ve un gato?
- ¿Cómo se sienten ustedes por lo que dice Lulú?
- ¿Por qué Lulú no quiere que Katty le regale un peluche de gato?

Vamos a explicarle a Katty por qué Lulú no quiere recibir el gatito de peluche como regalo.



Para ello, solicite un par de voluntarios para que, uno por uno, hagan una representación en la cual le explicarán a Katty lo que le pasó a Lulú. Durante la representación, puede hacerles las preguntas propuestas a continuación. Permita que sus estudiantes participen.

- ¿Qué puede haber pensado o sentido Lulú cuando perdió a su mascota?
- ¿Por qué Lulú no quiere recibir el regalo que le quiere dar Kitty?
- ¿Por qué a Lulú ya no le gustan los gatos?
- ¿Creen que sería importante que Kitty conociera la historia de Lulú?
- ¿Cómo se sentiría Kitty si supiera lo que le pasó a Lulú con su gato?

3 Cierre

Los felicito por poner en práctica su capacidad para sentir empatía hacia personas que vivieron situaciones desafortunadas.

- ¿Cómo se sintieron al conocer las historias de Lulú y Lorenzo?
- ¿Algo parecido les ha pasado a ustedes o a alguien que conocen?
- ¿Para qué nos sirve saber cómo se sienten las personas?

Entender y sentir las emociones de los demás nos ayuda a comprenderlos mejor. Es importante que nos preguntemos cómo nos estamos sintiendo nosotros cuando alguna situación desafortunada le ocurre a alguien.

Material para el estudiante

Historias desafortunadas

¡A mí no me gustan los gatos!

La abuelita de Katty hace peluches para venderlos. La abuela, que vive en la casa de Katty, le dijo a su nieta: "Si tú quieres, yo puedo hacer un gatito de peluche para que se lo des a alguna amiga especial". Katty se puso muy contenta y pensó en que el cumpleaños de su amiga Lulú estaba cerca. Katty le preguntó a Lulú de qué color le gustaría el gatito de peluche, pero Lulú se puso furiosa y le gritó: "¡A mí no me gustan los gatos!". Katty no entendía qué le pasaba a Lulú; pensó que había sido muy grosera y ya no se merecía un regalo de cumpleaños. Triste, volvió con su abuela y le explicó que no podían regalarle el gatito de peluche a Lulú porque a ella no le gustaban esos animales.

Conoce la historia de Lulú para que puedas comprenderla:

"Yo soy Lulú y antes me gustaban mucho los gatos, pero ya no. Ahora no me gusta nada que tenga que ver con ellos, ni fotos, ni peluches, ni nada. En mi casa había un gato que se llamaba Santino y yo lo quería mucho, era mi mejor amigo. Todos los días por la mañana, Santino me despertaba con sus sonidos "Miau Miau Miau". Mi papá lo dejaba entrar hasta mi cuarto y él se metía entre las sábanas y empezaba a rasguñarme suavemente como queriendo llamar mi atención. No paraba de maullar hasta que yo me despertara y lo saludara. Recuerdo que solía decirle: "¡Hola, gatito! ¡Buenos días!". Yo siempre me despertaba feliz porque sabía que mi mascota más querida estaría ahí a mi lado cada mañana. Pero, un día, Santino no llegó a despertarme. Me pareció muy raro y me levanté pensando que tal vez mi papá no le había abierto la puerta. Cuando me levanté, mis papás estaban hablando, pero yo no veía a Santino por ningún lado. Lo busqué bajo la mesa del comedor, detrás de los asientos y en una bolsa donde él solía meterse para dormir. Pero Santino no estaba. Le pregunté a mi mamá por mi gato y me dijo: "Siéntate porque algo malo le pasó al gatito". Yo empecé a sentir que mis manos temblaban y respiraba más rápido de lo normal.

Mi mamá se puso a llorar y me dijo que Santino había salido corriendo hasta la avenida y lo había atropellado un carro. Yo recuerdo que lloré todo el día, mis papás no me dejaron verlo porque había quedado muy golpeado. Ellos lo llevaron a un cementerio para gatos y, a veces, me llevan para visitarlo.

Aún pienso en Santino y lloro porque me hace mucha falta mi querida mascota. Era mi mejor amigo, como un pequeño hermano con quien compartía muchos momentos todos los días. Recuerdo que, cada vez que yo llegaba, Santino estaba esperándome en mi cuarto y enrollaba su cola en mi pierna como un saludo. Siempre lo voy a extrañar. A veces, sueño que viene a despertarme con sus maullidos y rasguños, pero, de pronto, me despierto y me doy cuenta de que era un sueño. Desde entonces, no me gusta ver nada que tenga que ver con gatos, ni fotos, ni peluches ni nada que me recuerde a Santino, mi amada mascota a la que nunca voy a olvidar".

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Empatía: Capacidad para ponernos en el lugar del otro y “caminar con sus zapatos” para sentir lo que el otro siente. Mientras que la toma de perspectiva se refiere a una capacidad cognitiva, la empatía es una capacidad emocional.

Es importante que usted ayude a los niños en lo siguiente:

- Identificar las emociones que sienten al conocer sobre lo que les ocurre a los demás en situaciones poco comunes
- Preguntarse cómo se sentirían ellos si estuvieran en el lugar de la otra persona

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Aproveche los momentos en los cuales los niños pueden ponerse mentalmente en el lugar del otro para sentir sus emociones. Por ejemplo, con preguntas como “¿cómo te sentirías tú si te ocurriera eso?” o “¿cómo te sientes tú por lo que le pasó a esta persona?”. Usted puede desarrollar en ellos el hábito de examinar sus propias reacciones ante las emociones de los demás. Al leer historias o cuentos, pregunte al niño por las emociones de los demás y pregúntele cómo le hace sentir eso.
- Los docentes pueden usar las situaciones de clase en las que se experimentan emociones. Bien sea por parte de los estudiantes, o en personajes de historias, o personas que no están en el salón. Pueden ser emociones tanto agradables como desagradables. Por ejemplo si a alguien le cuesta mucho terminar una tarea, puede preguntarle a otros, ¿cómo te sentirías tú si no pudieras terminar esto? o ¿cómo crees que se siente tu compañero?
- Cuando un niño actúe agresivamente en contra de otro, usted puede aprovechar esa situación para desarrollar empatía con preguntas como “¿cómo crees que se siente esa persona a la que le hiciste daño?” o “¿cómo te hace sentir eso a ti?”.

3 Preguntas frecuentes

• ¿Por qué es importante desarrollar empatía?

La empatía es una habilidad fundamental para prevenir la agresión y desarrollar una convivencia sana. Al ponernos mental y emocionalmente en los zapatos de los demás, y sentir nosotros mismos lo que otros pueden estar sintiendo, es probable que, a futuro, evitemos hacerles daño y seamos más considerados con sus emociones y reacciones ante nuestro comportamiento. Los niños que cuentan con niveles altos de empatía son menos agresivos, llegan a acuerdos más fácilmente y, también, tienen facilidad para entender la perspectiva de los demás. Esto les permite llevar mejores relaciones interpersonales.

• ¿Toma de perspectiva y empatía son lo mismo?

Ambas habilidades están altamente relacionadas; sin embargo, mientras que la toma de perspectiva se refiere a un proceso cognitivo en el cual tratamos de entender lo que los demás están pensando o sintiendo frente a una situación, la empatía se refiere a un proceso emocional, en el cual sentimos lo que los demás están sintiendo o, al menos, experimentamos emociones similares a las de ellos.

Módulo 2 Con los demás	Habilidad general Conciencia social	Habilidad específica Comportamiento prosocial
---------------------------	--	--

ALARMA AMARILLA, ALARMA ROJA

Objetivo Incluir al que está solo	Material para el aula N/A
---	-------------------------------------

Guía de la sesión

1 Inicio

Cierren los ojos y presten mucha atención a lo que voy a decir: Todos, alguna vez, nos hemos sentido solos, y hemos extrañado a nuestros amigos y compañeros. Necesitamos de ellos no solo para divertirnos o para hacer trabajos en grupo, sino también para apoyarnos. A veces, los buenos momentos son aquellos que compartimos en vez de aquellos que pasamos a solas.



Proponga las siguientes preguntas y escuche las respuestas de dos o tres voluntarios:

- ¿Qué opinan ustedes sobre lo que acabo de decir?
- ¿Alguna vez se han sentido solos?
- ¿Alguna vez han querido compartir un chiste o algo interesante con un amigo o amiga pero no han podido?
- ¿Alguna vez han visto a alguien que está solo y no tiene con quien jugar o hablar?

Afortunadamente, todos tenemos el poder de ayudar a otros a que no se sientan solos y de invitarlos a que se diviertan con nosotros: a esto le llamamos el poder de inclusión.

2 Desarrollo

Hay dos tipos de situaciones que nos permiten usar nuestro poder de inclusión: incluir a una persona nueva e incluir a una persona que está siendo excluida. A la primera la llamaremos "alarma amarilla" y a la segunda la llamaremos "alarma roja". Entenderemos mejor la diferencia entre estos dos tipos de alarma cuando les lea el caso de Emiliana y el caso de Chalo, pero traten de tener en mente estos dos tipos de situaciones.

Voy a leerles una nota del diario de dos personas. La primera se llama Emiliana y es una estudiante a quien acaban de cambiar de escuela y no conoce a nadie, por lo que se siente un poco sola en los recreos.

Diario de Emiliana

Septiembre 10

Querido Diario: Hoy fue mi quinto día en la nueva escuela y todavía me siento muy extraña y un poco sola. Extraño a mis amigos y amigas de la otra escuela, ya que con ellos podía jugar en los recreos y sentarme a comer a la hora del almuerzo. En esta escuela no conozco a nadie, y creo que he estado siendo un poco tímida. Me da vergüenza presentarme y empezar a hablarles a mis nuevos compañeros. Pienso que, quizás, no van a querer invitarme a sus grupos porque ya parecen tener grupos muy fijos. ¿Qué tal si yo no les parezco divertida? Me gustaría que alguien me hablara en clase o en el recreo... Esperemos que las cosas mejoren o, si no, tendré que irme a leer sola a la biblioteca.



Una vez que haya terminado la lectura, guíe la reflexión con las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es principal problema de Emiliana?
Respuesta: No conoce a nadie porque está en una escuela nueva.
- ¿Creen que Emiliana es una alarma amarilla o una alarma roja?
Respuesta: Amarilla.
- ¿Por qué?
- ¿Cómo se sentirían ustedes si les pasara lo mismo que a Emiliana?



Escuche a sus estudiantes y acoja sus emociones y sentimientos.

- ¿Qué ideas se les ocurren para incluir a Emiliana?



Anote las ideas en la parte izquierda de la pizarra, bajo el título "Alarma amarilla"

Ahora les voy a leer una nota del diario de Chalo, un estudiante que últimamente se está sintiendo muy solo.

El Diario de Chalo

Noviembre 2

Querido Diario: Ya sabes que a mí me gusta mucho ir a la escuela, excepto cuando algún profesor pide que hagamos grupos para hacer algún trabajo. En cuanto esto sucede, todos mis compañeros arman sus grupos rápidamente y me dan la espalda. Cuando trato de acercarme, me dan alguna excusa o, incluso, algunos me dicen directamente que no quieren formar grupo conmigo. Hoy me gritaron en frente de toda la clase: "Vete que nadie quiere incluirte en su grupo". Esto me dio mucha cólera y, al mismo tiempo, mucha tristeza y roche. Como sé que a mi profesor no le gusta que interrumpan la clase, prefiero quedarme callado y hacer el trabajo solo.



Una vez que haya terminado la lectura, guíe la reflexión con las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el principal problema de Chalo?
Respuesta: Sus compañeros no quieren incluirlo en sus grupos.
- ¿Cómo creen que se siente Chalo en clase?
- ¿Creen que Chalo es una alarma amarilla o una alarma roja?
Respuesta: Roja.
- ¿Por qué?
- ¿Qué le dirían a las personas que no quieren incluir a Chalo en su grupo?
- Si ustedes estuvieran en la clase de Chalo, ¿qué harían para evitar que Chalo se quedara haciendo trabajos solo?, ¿cómo lo harían?



Anote las ideas en la parte derecha de la pizarra, bajo el título: "Alarma roja".

Vamos a repasar las ideas para incluir a personas nuevas que se encuentran solas, "alarma amarilla" (como Emiliana), y para incluir a personas que han sido excluidas, "alarma roja" (como Chalo). ¿Se les ocurren otras?



Escuche algunas de sus respuestas, enfatice o complemente de acuerdo a las ideas propuestas a continuación:

Algunas ideas para "Alarmas amarillas":

1. Hacerle preguntas a la persona para conocerla mejor.
2. Invitarla a hacer algo divertido.
3. Contarle algunas cosas sobre uno mismo.

Algunas ideas para "Alarmas rojas":



1. *Tratar de pensar cómo se está sintiendo esa persona y cómo nos sentiríamos en su lugar.*
2. *Ofrecer a esa persona la oportunidad de ser parte del grupo de trabajo o de juego.*
3. *Parar respetuosamente a quienes excluyen a esa persona.*
4. *Aplicar los mismos tres pasos para alarmas amarillas (preguntas, invitaciones y compartir cosas de nosotros).*

Ahora van a hacer un juego de roles en parejas.



Díales que recorten los roles que encontrarán en su cuadernillo (ver Material para el estudiante) y que cada uno elija uno al azar (ambos deben tener diferentes roles). El número 1 va a hacer el rol de un niño que se encuentra solo y sin muchos amigos. El número 2 va a tratar de hacerse su amigo. Sugíéales que utilicen las ideas que acaban de escribir para incluir a esa persona. Al final, algún grupo voluntario pasará a representar ese juego de roles frente a la clase.

3 Cierre

Hoy aprendimos sobre la importancia de incluir y no dejar solos a nuestros compañeros y algunas estrategias para hacerlo bien.

- ¿Por qué es importante incluir y no dejar solas a las personas?
- ¿En qué otras situaciones puedo incluir a otras personas?

Es necesario que estemos atentos para poder identificar si nuestros amigos o compañeros están siendo excluidos, o si están pasando mucho tiempo solos. No debemos olvidar que todos tenemos el poder de hacer sentir mejor a alguien, y que una forma muy buena de hacerlo es incluyéndolos.

Material para el estudiante

ROL 1

Instrucciones para el juego de roles

Tú no tienes muchos amigos.

Te sientes un poco triste.

De repente, se te acerca un compañero que no conoces mucho y comienza a hablarte.

Responde a sus preguntas.

ROL 2

Instrucciones para el juego de roles

Tú tienes muchos amigos.

Te das cuenta de que tu compañero no tiene tantos amigos.

Quieres integrarlo a tu grupo de amigos y así utilizar tu poder de hacerlo sentir bien.

Te acercas a tu compañero y comienzas a hablarle, utilizando las estrategias que aprendiste.



ROL 1

Instrucciones para el juego de roles

Tú no tienes muchos amigos.

Te sientes un poco triste.

De repente, se te acerca un compañero que no conoces mucho y comienza a hablarte.

Responde a sus preguntas.

ROL 2

Instrucciones para el juego de roles

Tú tienes muchos amigos.

Te das cuenta de que tu compañero no tiene tantos amigos.

Quieres integrarlo a tu grupo de amigos y así utilizar tu poder de hacerlo sentir bien.

Te acercas a tu compañero y comienzas a hablarle, utilizando las estrategias que aprendiste.



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Aunque puede haber diferencias en la motivación de los niños para involucrarse en comportamientos prosociales, es importante que, como adultos, estemos atentos a brindar oportunidades y animar a los niños a que practiquen estos comportamientos. Entre más oportunidades tengan para ver las consecuencias sociales positivas que existen en otros y en ellos mismos, cuando realicen actos prosociales, más motivados estarán en incrementar la frecuencia de sus comportamientos. Usted puede, por ejemplo, hablar con sus hijos o con algunos de sus estudiantes (los que usted sepa que lo pueden hacer bien) para pedirles que incluyan a los niños que puedan estar solos, sin amigos, sintiéndose mal.
- Como adultos, siempre representamos un modelo a seguir para los niños, ya que la observación directa es una manera muy poderosa de aprendizaje para ellos. Por lo tanto, es importante que, frecuentemente, usted practique la prosocialidad con otros delante del niño. Así, si usted es una persona incluyente, que no discrimina a la gente que no es como usted, será un muy buen modelo para sus hijos o estudiantes.
- La empatía es una habilidad que está muy relacionada a la prosocialidad. Por lo tanto, trabajar en el desarrollo de la empatía con los niños es una manera efectiva de incrementar la frecuencia de sus comportamientos prosociales. Pregúnteles cómo se sienten las personas en situaciones en la que son excluidas, o cuando están solas y no tienen amigos
- Como docentes, no solo es importante que promovamos la inclusión en los niños ante la formación de grupos de trabajo o de juego al animar, realzar y reforzar comportamientos de este tipo (por ejemplo, “qué amable fuiste al invitar a Camilo a jugar cuando estaba solo”), sino que también es importante estar alerta e intervenir cuando se presentan casos de exclusión. Prestar atención a los sentimientos y pensamientos del niño que está siendo excluido es importante para ayudarlo a planear formas de lidiar con las emociones que estas situaciones le generan y trabajar en estrategias para enfrentar dichas situaciones. Sin embargo, en casos en los cuales la exclusión es crónica y forma parte de una situación de *bullying*, el docente o adulto debe intervenir inmediatamente con todas las partes involucradas para frenar esta situación. Recuerden que las situaciones de *bullying* (acoso, intimidación, hostigamiento), son aquellas en las que existe una agresión repetida (muchas veces) y sistemática (las mismas personas) entre estudiantes, en la que además hay un desbalance de poder que hace que la víctima no pueda defenderse.

3 Preguntas frecuentes

- **¿Por qué es importante promover la prosocialidad?**

Aunque esta pregunta puede resultar obvia, como adultos, muchas veces, estamos generalmente más preocupados por evitar que los niños se comporten mal o hagan daño a otros y terminamos invirtiendo mucho tiempo en educarlos sobre los comportamientos inaceptables. Aunque esto es importante, promover comportamientos positivos y de ayuda a otros es una estrategia poderosa para mostrarles los beneficios de involucrarse en comportamientos prosociales. Asimismo, puede mejorar significativamente el clima del salón y la casa.

- **¿Cuál es la mejor manera de retroalimentar comportamientos prosociales en los niños?**

A diferencia de otro tipo de cualidades, cuando quiera retroalimentar positivamente un comportamiento prosocial, usted sí puede resaltar en el niño la cualidad específica y no solo retroalimentar su comportamiento. Por ejemplo, si un niño ayuda a otro con su tarea, usted puede decirle: "Se nota que eres muy colaborador" o "se nota que te gusta consolar a otros", en vez de "buen trabajo por haber ayudado a Juan" o de darle un dulce o un premio por ayudar. La investigación ha mostrado que retroalimentar cualidades prosociales como parte del carácter del niño incrementa la frecuencia con la que se manifiestan estos comportamientos.

Módulo 2
Con los demás

Habilidad general
Comunicación positiva

Habilidad específica
Escucha activa

EMA, LA LECHUZA

Objetivo

Mostrar interés sin usar palabras cuando escucho a los demás

Material para el aula

Cartel con imagen y acróstico de EMA, preparado previamente por el docente

Guía de la sesión

1 Inicio

No siempre usamos las palabras para comunicarnos. Nuestro cuerpo también tiene la habilidad de mandar muchos mensajes. ¿De qué manera comunicamos con nuestro cuerpo?, ¿qué podemos decir con nuestras expresiones faciales sin usar palabras?



Escuche algunas respuestas.

Cuando una persona le está hablando a otra, ambas están enviándose un mensaje. Una con palabras y la otra, mientras la escucha, con lenguaje no verbal, es decir, lenguaje del cuerpo.



Solicite un voluntario para pasar al frente a contarle a usted la historia de su nombre (por qué lo llamaron de esa forma). Pida a los estudiantes que, mientras el voluntario le cuenta su historia, observen las expresiones faciales y corporales que usted hace (contacto visual, sonreír si es apropiado, mover las cejas expresando interés, asentir con la cabeza, etc.). Luego de terminar el ejercicio, proponga las siguientes preguntas para reflexionar con el grupo: ¿Qué señales indicaban que usted estaba mostrando interés?, ¿cuáles indicaban que no estaba mostrando interés? Escuche algunas respuestas.

2 Desarrollo

Para recordar fácilmente algunos trucos sobre cómo mostrar interés cuando escuchamos a otros, les voy a contar la historia de Ema, la lechuza, y Tito, el mosquito, que podrán encontrar en su cuadernillo (ver Material para el estudiante).



Pida que dos estudiantes pasen al frente a dramatizar la historia mientras usted la lee. Uno será Ema, la lechuza, y otro Tito, el mosquito.

La historia de Ema y Tito

Ema era conocida por sus amigos como una lechuza muy amigable y dispuesta a escuchar a todos. Por eso, muchos iban a contarle historias a Ema. Tito, el mosquito, admiraba mucho a Ema, pero, a veces, se ponía triste porque sus amigos no le contaban tantas historias como a Ema.

Un día, Tito fue a contarle a Ema cómo se sentía. Ema, con sus ojos grandes, lo miró, y con su cara hizo un gesto de ternura ante la tristeza de Tito. También, mientras Tito hablaba, Ema no lo interrumpió, sino que, al contrario, asentía con su cabeza redonda cada vez que Tito le contaba un pedazo de su historia. Tito se sintió mucho mejor después de haber compartido lo que sentía con Ema, y le agradeció por escucharlo. Le dijo: "Me he sentido tan bien compartiendo esto contigo, parecías tan interesada y amable". Ema le dijo: "Te voy a contar el secreto: está en el nombre que mi madre me puso: EMA..."

- **E** es de **Expresar** emociones con la cara; estas se conectan con la historia que nos están contando (o sea, si alguien me cuenta una historia divertida, trataré de escucharlos con una sonrisa). De esta manera decimos: "¡Estamos conectados!".
- **M** es de **Mirar** a los ojos. Cuando hacemos contacto visual con quien nos está contando una historia, le estamos diciendo: "¡Tienes mi atención aquí y ahora!".
- **A** es de **Asentir** con la cabeza. Cuando asentimos con la cabeza suavemente, estamos diciendo: "¡Sí te entiendo!".

A Tito le pareció fantástico el secreto del nombre de Ema y entendió por qué los demás siempre querían contarle y confiarle cosas a ella. También entendió por qué, a veces, sus amigos no le contaban cosas a él. Tito solía distraerse fácilmente mientras sus amigos le contaban historias y se ponía a mirar al cielo. Algunas veces, mientras sus amigos le contaban historias tristes, Tito estaba viendo figuras en las nubes que lo hacían reír (lo cual, por supuesto, hacía que sus amigos pensarán que sus historias tristes le causaban gracia). En otras ocasiones, cuando estaba tratando de resolver un conflicto con su amiga hormiga, en vez de asentir con su cabeza mientras ella le expresaba su opinión, Tito se ponía a volar de un lado al otro. La hormiga pensaba que Tito no quería escucharla y se iba. Sin embargo, ahora Tito, el mosquito, iba a recordar las técnicas de EMA: **E**, expreso con mi cara; **M**, miro a los ojos; y **A**, asiento con mi cabeza.



Luego de leer el texto, proponga las siguientes preguntas y discuta con el grupo:

- ¿Qué les gustó de Ema en la historia?
- ¿Alguna vez se han sentido como Tito?

- ¿Alguna vez le han hablado a alguien que se parezca a Ema o alguien que se parezca a Tito?
- ¿Cuál fue la diferencia?
- Repase brevemente el significado de las tres letras con el grupo.

Ahora formen parejas al azar; cada uno va a compartir una anécdota sobre alguna caída o herida que hayan sufrido y lo que ocurrió. Quien esté escuchando la historia debe practicar las técnicas de EMA; luego, cambien de roles para que los dos tengan la oportunidad de contar su historia y practicar las técnicas de EMA. Luego, pidan la opinión de su compañero sobre qué tan bien practicaron las técnicas de Ema, la lechuza.



Al final, puede pedir a una pareja voluntaria que cuente una de las historias frente a todo el salón y, luego, la audiencia pueda dar retroalimentación sobre cómo el que está escuchando puede mostrar interés con su cuerpo.

3 Cierre

Hemos logrado practicar el lenguaje no verbal para escuchar a otra persona.



Si tiene el cartel de la técnica EMA disponible, cuélguelo en un lugar visible en el salón de clases.

- ¿En qué situaciones es más difícil usar las técnicas de EMA y en cuales es más fácil?
Respuesta sugerida: Cuando lo que nos están contando es aburrido y no nos gusta, cuando estamos enfadados con esa persona, cuando estamos ocupados o preocupados por otras cosas, cuando estamos hablando por teléfono, etc.
- ¿Cómo nos puede ayudar EMA cuando estamos discutiendo con alguien?
Respuesta sugerida: Porque podemos entender mejor lo que está sintiendo el otro, porque la otra persona sentirá menos cólera al sentirse escuchada, etc.
- ¿Qué otras señales corporales creen que pueden ayudar a expresar interés aparte de las enseñadas por Ema, la lechuza?
- ¿Qué puede pasar si, en vez de comportarnos como Ema, nos comportamos como Tito?

Escuchar activamente al otro no siempre es fácil, y puede ser especialmente difícil cuando sentimos cólera o no nos gusta lo que estamos escuchando. Sin embargo, al mostrarle a la otra persona, con nuestro cuerpo, que estamos interesados en lo que nos está diciendo, podemos facilitar la comunicación y hacer sentir a esa persona más cómoda. Cuando la otra persona no se siente escuchada puede enfadarse o entristecerse.

Material para el estudiante

La historia de Ema y Tito

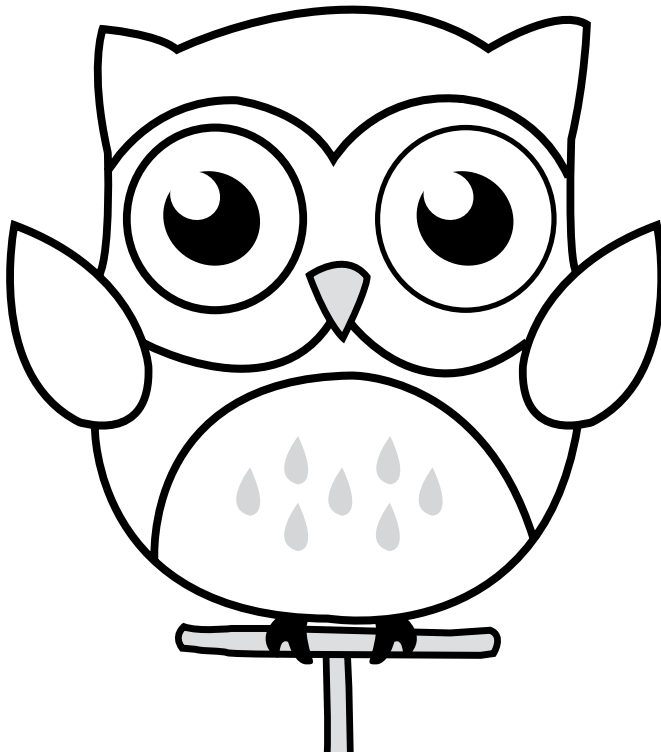
Ema era conocida por sus amigos como una lechuza muy amigable y dispuesta a escuchar a todos. Por eso, muchos iban a contarle historias a Ema. Tito, el mosquito, admiraba mucho a Ema, pero, a veces, se ponía triste porque sus amigos no le contaban tantas historias como a Ema.

Un día, Tito fue a contarle a Ema cómo se sentía. Ema, con sus ojos grandes, lo miró, y con su cara hizo un gesto de ternura ante la tristeza de Tito. También, mientras Tito hablaba, Ema no lo interrumpió, sino que, al contrario, asentía con su cabeza redonda cada vez que Tito le contaba un pedazo de su historia. Tito se sintió mucho mejor después de haber compartido lo que sentía con Ema, y le agradeció por escucharlo. Le dijo: "Me he sentido tan bien compartiendo esto contigo, parecías tan interesada y amable". Ema le dijo: "Te voy a contar el secreto: está en el nombre que mi madre me puso: EMA..."

- **E** es de **Expresar** emociones con la cara; estas se conectan con la historia que nos están contando (o sea, si alguien me cuenta una historia divertida, trataré de escucharlos con una sonrisa). De esta manera decimos: "*¡Estamos conectados!*".
- **M** es de **Mirar** a los ojos. Cuando hacemos contacto visual con quien nos está contando una historia, le estamos diciendo: "*¡Tienes mi atención aquí y ahora!*".
- **A** es de **Asentir** con la cabeza. Cuando asentimos con la cabeza suavemente, estamos diciendo: "*¡Sí te entiendo!*".

A Tito le pareció fantástico el secreto del nombre de Ema y entendió por qué los demás siempre querían contarle y confiarle cosas a ella. También entendió por qué, a veces, sus amigos no le contaban cosas a él. Tito solía distraerse fácilmente mientras sus amigos le contaban historias y se ponía a mirar al cielo. Algunas veces, mientras sus amigos le contaban historias tristes, Tito estaba viendo figuras en las nubes que lo hacían reír (lo cual, por supuesto, hacía que sus amigos pensarán que sus historias tristes le causaban gracia). En otras ocasiones, cuando estaba tratando de resolver un conflicto con su amiga hormiga, en vez de asentir con su cabeza mientras ella le expresaba su opinión, Tito se ponía a volar de un lado al otro. La hormiga pensaba que Tito no quería escucharla y se iba. Sin embargo, ahora Tito, el mosquito, iba a recordar las técnicas de EMA: **E**, expreso con mi cara; **M**, miro a los ojos; y **A**, asiento con mi cabeza.

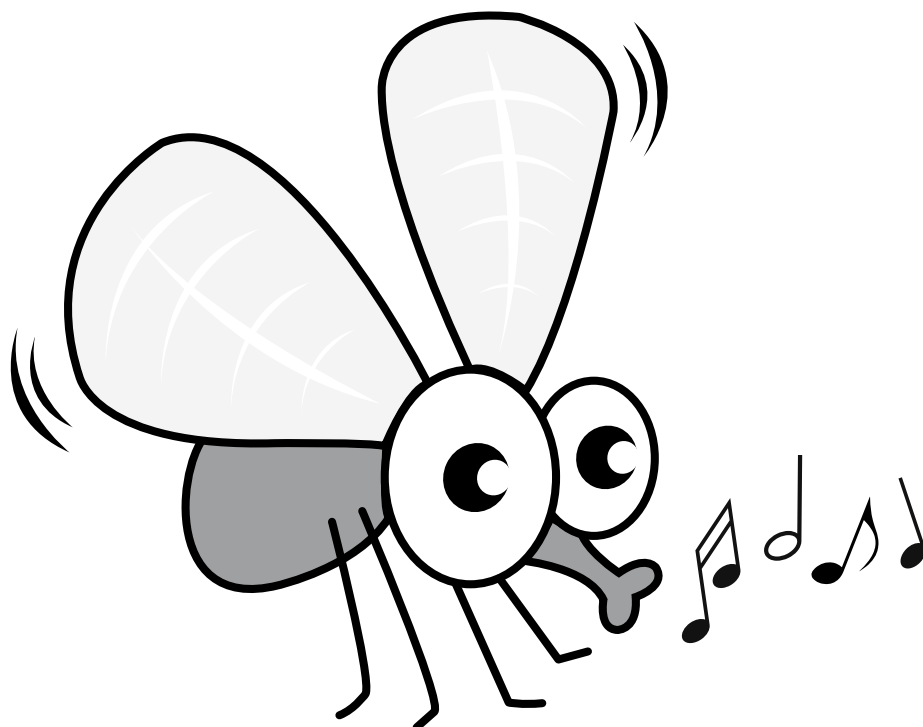
Aprendo a escuchar activamente con Ema y Tito



E: Expreso con mi cara.

M: Miro a los ojos.

A: Asiento con mi cabeza



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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. Y 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 y crecimiento compartidos, y la comprensión mutua.

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

Es una técnica específica de comunicación que requiere prestar atención cuidadosa a las palabras y el lenguaje no verbal del otro, repitiendo ideas y frases clave de rato en rato para confirmar que estamos entendiendo bien, y haciendo preguntas aclaratorias sin juzgar para entender mejor la perspectiva del otro. Demuestra respeto por los sentimientos y perspectivas de la otra persona, aunque no necesariamente acuerdo con ellos.

Lenguaje no verbal: Gestos, movimientos o posiciones del cuerpo que expresan lo que una persona está pensando o sintiendo (Merriam-Webster, 2015).

A veces el lenguaje no verbal revela cosas diferentes a las que se expresan verbalmente.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Uno de los aspectos más importantes para que los niños entiendan la importancia de la escucha activa es que los adultos sepan escucharlos. Modele la escucha activa con el niño acercándose, preguntándole qué le pasa, mirándolo a los ojos, asintiendo y parafraseando (repitiendo con sus propias palabras) lo que dice. Valide sus emociones (mostrándole que entiende por qué se está sintiendo así), pero, por encima de todo, escuche con genuino interés lo que el niño le comunica.
- Usted puede usar en sus clases o en su casa, un objeto que simbolice el uso de la palabra, de manera que sólo podrá hablar quien tenga en sus manos este objeto. Esto asegurará que nadie lo interrumpa. Puede usar esta técnica, por ejemplo, cuando quiera conocer la opinión del grupo. El objeto puede pasar de mano en mano, y quien lo tenga puede optar por hablar, o pasarlo a otro compañero. Incluso, puede hacerse con una pelota suave que puedan lanzarse entre ellos.
- Resalte amablemente la importancia de no interrumpir a otros o a usted, y de esperar el momento apropiado o el turno para hablar. Algunos niños están tan entusiasmados o impacientes por contarle algo que pueden hacerlo en momentos inoportunos. Usted puede amablemente decirles: "Entiendo que quieres contarme algo, pero en este momento estoy ocupado/haciendo _____; sin embargo, con gusto podemos hablar en (ofrezca un tiempo específico)". Es importante que usted recuerde cuándo ha prometido escuchar a un niño en otro momento

y haga el seguimiento debido. Esta consistencia le indicará al niño que a usted le interesa lo que él tiene que decir, y le enseñará a hacer lo mismo con otros. Procure también ser consistente en seguir la asignación de turnos cuando esté con grupos más grandes de niños.

- Refuerce positivamente los comportamientos específicos de escucha activa que el niño tenga con otros o con usted, por ejemplo, "¡Qué bueno eres escuchando, se nota que me pusiste mucha atención!". Esto le indicará al niño que sus esfuerzos por escuchar a otros están siendo valorados.

3 Preguntas frecuentes

- **¿Cómo puedo hacer para que los niños me escuchen con atención?**

Algunos niños se distraen más fácilmente que otros y les cuesta trabajo poner atención por momentos prolongados de tiempo. Esto no quiere decir que al niño no le interese lo que usted quiere decirle. Es importante que usted modele y practique repetidamente las estrategias de escucha activa con los niños para que facilite el proceso de aprendizaje. Usted puede ayudar a un niño que tiende a distraerse fácilmente hablándole a su misma altura, usando un lenguaje sencillo y familiar, y haciéndole preguntas que lo involucren activamente en el mensaje que usted quiere darle. Para estos niños, la repetición es importante; usted, incluso, puede verificar si han entendido la información pidiéndoles que se la vuelvan a explicar con sus propias palabras (por ejemplo, "Dime con tus propias palabras las instrucciones que expliqué para terminar esta tarea").

- **¿Cuál es la mejor manera de enseñarle a un niño a escuchar con atención?**

Los juegos de roles o representaciones pueden ser opciones divertidas para que los niños practiquen sus técnicas de escucha activa. Puede trabajar en clase o en casa casos hipotéticos y reales en los que el niño practique las diferentes herramientas de escucha activa. Utilizar ejemplos divertidos o personajes como Ema, la lechuza, puede ayudar a incorporar un componente divertido en la importancia de escuchar a otros. En general, si usted practica la escucha activa con los niños y los hace sentir escuchados, ellos entenderán la importancia de hacer lo mismo con otros. Esto se logra generando espacios de conversación donde usted muestre interés por distintas áreas de la vida del niño y comparta con él o ella experiencias similares.

- **¿Por qué es importante que el niño se sienta escuchado?**

Elegir prestarle atención a un niño requiere de una disposición plena para escucharlo activamente. Cuando un niño se siente escuchado, siente que sus ideas, emociones y pensamientos son valiosos para otras personas y son dignos de ser compartidos, lo cual refuerza la autoestima del niño. Asimismo, escucharlo activamente es una manera de expresar nuestro respeto hacia él.

Módulo 2
Con los demás

Habilidad general
Comunicación positiva

Habilidad específica
Asertividad

CLARO Y FIRME

Objetivo

Responder con claridad y firmeza, pero sin agredir

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

Hay situaciones en las que otras personas nos dicen o hacen cosas que no nos gustan o que nos hacen sentir disgustados o enojados. Por ejemplo, nos podemos sentir disgustados o enojados cuando alguien rompe uno de nuestros cuadernos, nos pellizca o nos dice palabras feas.



Puede compartir una situación en la que usted se haya sentido disgustado o enojado con alguien.

Sin decir el nombre de ningún compañero, ¿alguien quiere contarnos una situación en la que se haya sentido disgustado o enojado, aquí en el colegio, por algo que otra persona hizo o dijo?



Escuche las respuestas de algunos voluntarios y acoja sus emociones.

2 Desarrollo

Hoy aprenderemos diferentes formas en las que podemos responder frente a una situación en la que otros nos hayan hecho sentir disgustados o enojados:

1. De manera pasiva: cuando no expresamos lo que sentimos o pensamos, y no defendemos nuestros derechos. Es decir, no hacemos nada o nos quedamos callados.
2. De manera agresiva: cuando expresamos lo que sentimos o pensamos, y defendemos nuestros derechos, pero haciendo daño a otros.
3. De manera asertiva: cuando expresamos lo que sentimos o pensamos, y defendemos nuestros derechos sin hacer daño a otros.



Escriba estos tres conceptos en la pizarra utilizando los siguientes encabezados: respuestas pasivas, respuestas agresivas y respuestas asertivas.

Ahora nos pondremos todos de pie y leeremos diferentes situaciones y diferentes tipos de respuestas para cada una. Al escuchar cada tipo de respuesta, tenemos tres alternativas de acción: 1) cuando creamos que la respuesta es pasiva, nos agacharemos, como si nos estuviéramos escondiendo, 2) cuando consideremos que la respuesta es agresiva, llevaremos ambas manos a la cabeza, como si estuviéramos sorprendidos, o 3) cuando consideremos que la respuesta es asertiva, pondremos las manos al frente, mostrando las palmas, como si estuviéramos diciendo "alto".



Practiquen los movimientos varias veces antes de iniciar el ejercicio. En cursivas encontrará los tipos de respuesta para cada situación. Utilícelos solamente como una guía para usted. En los momentos en los que haya movimientos diferentes frente a una misma respuesta (por ejemplo, unos estudiantes con las manos en la cabeza y otros escondidos), hagan una pausa y reflexionen acerca de por qué piensan que esa respuesta es pasiva, agresiva o asertiva.

¡Empecemos!

1. Benito perdió su borrador y acusa a Lorenzo de habérselo robado. Le grita frente a la profesora: "¡Lorenzo ladrón! ¿Dónde está mi borrador?". Lorenzo no tiene el borrador de Benito y siente mucha cólera por la manera como Benito lo está acusando.
 - Respuesta 1: Lorenzo le dice a Benito: "¡Qué te pasa, tonto! ¡Más ladrón serás tú!" (*Respuesta agresiva*).
 - Respuesta 2: Lorenzo se pone a llorar, no dice nada y se va (*Respuesta pasiva*).
 - Respuesta 3: Lorenzo le dice a Benito: "No me acuses de esa manera. Yo no tengo tu borrador y quisiera que dejaras de gritar eso frente a la profesora". (*Respuesta asertiva*).
2. Alberta y Pancha comparten la misma carpeta en su salón de clases. Para su clase de Personal Social, tienen que dibujar un mapa de América, para lo cual necesitan mucho espacio y concentración. Alberta empuja a Pancha con su brazo para que le deje más espacio en la mesa, haciendo que Pancha dañe el mapa en el que ha estado trabajando todo el día.
 - Respuesta 1: Pancha siente mucha cólera porque Alberta le hizo dañar el mapa, pero no le dice nada y decide irse a trabajar a otro lugar (*Respuesta pasiva*).
 - Respuesta 2: Pancha le dice a Alberta: "Tengo mucha cólera porque me hiciste dañar el mapa. La próxima vez puedes decirme que necesitas más espacio en lugar de empujarme" (*Respuesta asertiva*).

- Respuesta 3: Pancha siente mucha cólera porque Alberta le hizo malograr el mapa, por lo que también la empuja para que se mueva (*Respuesta agresiva*).
3. A Lula le parece muy gracioso hacerle bromas a Cleo, así que la hace tropezar para que ella se caiga.
- Respuesta 1: Cleo se levanta y le da una patada a Lula (*Respuesta agresiva*).
 - Respuesta 2: Cleo se levanta y le dice a Lula: "No es gracioso Lula. Deja de molestarme" (*Respuesta asertiva*).
 - Respuesta 3: Cleo se levanta llorando, pero no es capaz de decirle nada a Lula y se va (*Respuesta pasiva*).

Finalmente, leeremos la cuarta situación. Esta vez se reunirán con una pareja y pensarán en maneras asertivas en las que Giro podría responderle a Casandra.

4. La profesora pregunta a la clase quién tiene la respuesta para la multiplicación que debían hacer de tarea. Giro pide la palabra y dice que la respuesta es 4. La profesora le dice: "Estuviste cerca, Giro, pero la respuesta es 6". Casandra se ríe y dice en voz baja: "¡Buuuuu! ¡Giro brutooo!".



Invite a tres o cuatro parejas a pasar al frente y dramatizar la respuesta que pensaron. Luego de cada representación pregunte al grupo: ¿Les parece asertiva esta respuesta? ¿Por qué?

3 Cierre

Hoy han hecho un gran trabajo identificando las diferencias entre las respuestas pasivas, agresivas y asertivas.

- ¿Por qué creen que utilizar respuestas asertivas puede ser mejor que responder de manera pasiva o agresiva frente a situaciones que queremos que cambien?
- ¿Cuáles son las ventajas de responder asertivamente en nuestra vida?

Responder de manera clara y firme pero no agresiva frente a las situaciones que nos generan disgusto o cólera nos permite expresarles a los demás lo que sentimos y pensamos. Si respondemos agresivamente o no hacemos nada, lo más probable es que la situación continúe o empeore (por ejemplo, que la persona no deje de hacer aquello que nos molesta o que terminemos peleando con ella).

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

Es importante que ayude a los estudiantes en lo siguiente:

- Identificar la diferencia entre expresarse asertivamente, expresarse agresivamente y no hacer nada frente a una situación que nos afecta
- Identificar las ventajas de expresarse de manera asertiva
- Identificar las consecuencias negativas de expresarse agresivamente o de no hacer nada frente a una situación que nos afecta
- Practicar maneras de expresarse asertivamente frente a diferentes situaciones dentro y fuera de la escuela

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- La asertividad es una habilidad que requiere mucha práctica. Es importante que los estudiantes reflexionen acerca de cómo podrían expresarse asertivamente en situaciones que los hacen sentir incómodos o enojados. Los adultos podemos ayudarlos en este proceso haciéndoles preguntas como "en lugar de pegarle, ¿qué hubieras podido decirle a tu amigo para que dejara de molestarte?" o "¿cómo puedes decirle de manera amable a tu compañero que deje de tratar mal a los demás?". Conflictos, peleas y agresiones cotidianas dentro y fuera de la escuela pueden ser oportunidades para generar dicha reflexión.
- Los padres de familia también pueden apoyar la práctica de la comunicación asertiva desde el hogar. Por ejemplo, pueden promover que los niños practiquen frecuentemente formas claras y firmes, pero no agresivas, de decir lo que sienten, piensan y quieren con preguntas como "¿cómo puedes decirle a tu hermano, sin gritar, que no te gusta que coja tus cuadernos?".
- Es muy importante dar el ejemplo durante nuestras interacciones con los niños, respondiendo de manera asertiva frente a situaciones que nos generan cólera. Por ejemplo, se puede reaccionar asertivamente para corregir a los niños cuando hagan algo que nos moleste, en lugar de responder impulsivamente (agredidos o imponiendo castigos exagerados para hacerlos sentir mal).
- Otra manera de promover la asertividad en los niños es pedirles que nos den retroalimentación sobre nuestra propia manera de comunicarnos. Por ejemplo, cuando sintamos cólera por alguna situación y se lo expresemos a otra persona, podemos preguntarles a los niños "¿cómo lo hice?, ¿creen que respondí de manera clara y firme pero no agresiva?".

- Si bien el objetivo de esta sesión es que los niños aprendan a enfrentar por sí mismos diversas situaciones y responder de manera asertiva, si se tratara de una situación de *bullying*, es necesario que el docente o adulto intervenga inmediatamente con todas las partes involucradas para frenar esta situación. Recordemos que las situaciones de *bullying* (acoso, intimidación, hostigamiento) son aquellas en las que existe una agresión repetida (muchas veces) y sistemática (las mismas personas) entre estudiantes, en la que además hay un desbalance de poder que hace que la víctima no pueda defenderse.

3 Preguntas frecuentes

- **¿Por qué es importante aprender a expresarnos asertivamente?**

En general, podemos responder de tres maneras diferentes frente a situaciones que nos generan cólera o que nos hacen sentir ofendidos: pasivamente (por ejemplo, no decir nada o evadir a la otra persona), agresivamente (por ejemplo, insultar o pegarle a la otra persona) o asertivamente. Responder pasivamente o agresivamente aumenta las probabilidades de que la situación empeore. Por ejemplo, si no hacemos nada frente a un insulto o si respondemos agresivamente, es probable que la otra persona continúe agrediéndonos, incluso con más frecuencia e intensidad. Asimismo, responder pasiva o agresivamente puede afectarnos a nosotros mismos o a nuestras relaciones. Por ejemplo, si ante un conflicto con un amigo o amiga no hacemos nada y nos guardamos lo que sentimos, podemos empezar a sentir malestar e inconformidad; si respondemos agresivamente, es probable que nuestra amistad se deteriore. Por el contrario, las respuestas asertivas son una manera adecuada de hacer valer nuestros derechos y respetar los derechos de los demás, así como de expresar lo que sentimos y pensamos cuidándonos a nosotros mismos y nuestras relaciones con los demás.

Módulo 2
Con los demás

Habilidad general
Comunicación positiva

Habilidad específica
Manejo de conflictos

PARA, RESPIRA Y PIENSA

Objetivo

Pensar antes de actuar con cólera

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

Algunas veces, tenemos diferencias con nuestros amigos que nos pueden llevar a decir o hacer cosas que no queremos. Por ejemplo, cuando sentimos mucha cólera, podemos decir cosas que los pueden hacer sentir mal. Hoy vamos a aprender cómo manejar este tipo de situaciones de manera que no lleguemos a decir o hacer algo que haga sentir mal a otros y a nosotros mismos.

2 Desarrollo

¿Les ha pasado alguna vez que tienen un problema con alguien y les da tanta cólera que quisieran decirle algo para que se sienta mal? A todos nos puede pasar algo así.

Vamos a conocer la historia de Lola y Lalo y cómo estuvieron a punto de decir y hacer cosas que los iban a hacer sentir mal.



Lea la siguiente historia haciendo las pausas sugeridas para reflexionar con sus estudiantes. Utilice las preguntas propuestas y escuche las respuestas de algunos voluntarios.

La historia de Lola y Lalo

Lola y Lalo son amigos de toda la vida. A ambos les gusta jugar fútbol y muchos otros juegos. Sin embargo, a veces, tienen problemas. Por ejemplo, un día Lalo estaba escribiendo algo en su cuaderno. Era una carta para su mamá. Se estaba esforzando mucho para que le quedara muy bonita y para que su letra quedara muy bien. Mientras estaba haciendo la carta, Lola pasó muy rápido y, sin querer, lo empujó y le hizo rayar la carta.

- ¿Cómo creen que se sintió Lalo? ¿Por qué?

A Lalo le dio tanta cólera que lo primero que se le ocurrió fue gritarle a Lola y decirle que era una tonta por haberle hecho malograr su trabajo, pero recordó que en la escuela le habían enseñado a calmarse cuando sintiera cólera y no lo hizo.

- ¿Por qué creen que Lalo decidió calmarse?
- ¿Qué podría haber pasado si Lalo le gritaba a Lola y le decía cosas feas?
Respuesta: Lola se habría sentido mal y quizás le habría respondido a Lalo.
- ¿El problema se habría solucionado o pudo haber empeorado?
Respuesta: Habría empeorado porque Lola también hubiese podido responder con gritos.

Lalo recordó que en la escuela también le habían enseñado a manejar situaciones como estas con cuatro pasos.

1. **PARO** y hago una pausa.
2. **ME CALMO** cuando siento cólera.
3. **PIENSO** qué puedo hacer para solucionar la situación.
4. **DECIDO** cuál es la mejor opción.



Escriba los cuatro pasos en la pizarra.

Ahora vamos a ayudar a Lalo a usar estos cuatro pasos.

- ¿Por qué tiene que parar?
Respuesta: Tiene que parar para no gritarle o decirle cosas feas a Lola.
- ¿Cómo podría calmarse?
Ejemplos de respuesta: respirando, contando hasta 10, imaginando cosas bonitas, etc.
- ¿Qué podría hacer para manejar la situación?



Permita que sus estudiantes presenten opciones y anótelas en la pizarra; asegúrese de que haya opciones variadas.

- ¿Cómo sabemos cuál es la mejor opción? Podemos pensar en las opciones que hagan que ambos se sientan bien y que ayuden a que, cada vez, sean mejores amigos. Por ejemplo, imaginemos que Lalo decide empujar a Lola por lo que le hizo. ¿Creen que esta es una solución que los hace sentirse bien a ambos? ¿Los ayuda a ser mejores amigos?



Escuche algunas respuestas. Un ejemplo de buena opción sería explicarle a Lola lo que pasó y buscar formas para arreglar lo que se dañó.

¡Vamos a practicar! Pensemos en cosas que pasan en el colegio con nuestros amigos y que nos pueden hacer sentir cólera.



Anótelas en la pizarra.

Ahora, en parejas, vamos a representar una de esas situaciones usando los cuatro pasos: (1) Paro, (2) Me calmo, (3) Pienso y (4) Decido.



Una vez que hayan terminado la representación, pida a una de las parejas que pase al frente a representar la situación. Discuta con el grupo sobre lo siguiente: ¿cómo parar?, ¿cómo calmarse?, ¿qué alternativas hay para hacerlo?, ¿cuáles serían las mejores? y ¿por qué?

3 Cierre

- ¿Qué aprendimos hoy?
- ¿Cuándo podemos usar esto que aprendimos?
- ¿Qué paso les parece más fácil y cuál más difícil? ¿Por qué?
- ¿Cómo podríamos recordar usar estos pasos?



Podemos escribirlos en un lugar visible para todos, repasarlos de nuestro cuadernillo, etc.

Puedo manejar las situaciones que me hacen sentir cólera hacia mis compañeros haciendo una pausa, calmándome, pensando en las opciones que tengo para solucionar la situación y decidiéndome por la mejor. Usualmente, cuando decidimos tratar mal a alguien, no solo hacemos que esta persona se sienta mal, sino que, además, puede que ya no quiera ser nuestro amigo. La próxima vez que tengamos un problema con un compañero, usemos estos pasos para encontrar una buena solución.

Material para el estudiante

Cuatro pasos para manejar situaciones que me hacen sentir cólera

1. **PARO** y hago una pausa.
2. **ME CALMO** cuando siento cólera.
3. **PIENSO** qué puedo hacer para solucionar la situación.
4. **DECIDO** cuál es la mejor opción.

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

Según Rahim (2011), para lograr esto necesitamos preocuparnos por nosotros y por los demás y colaborar para llegar a una solución mutuamente aceptable a través de la apertura, el intercambio de información, y la examinación y la exploración de las diferencias. Otras formas menos sanas de manejar los conflictos son evitar la confrontación, imponer nuestras opiniones o métodos sobre otros, o ignorar lo que nos preocupa para hacer felices a los demás.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Detenga con firmeza cualquier situación agresiva que se presente, por ejemplo, gritos, insultos, golpes, burlas, etc.
- Bajo ninguna circunstancia actúe con agresión. Siempre actúe con calma. Esté atento a no gritar, no agredir físicamente y a no decir cosas hirientes.
- Utilice los conflictos como oportunidades de aprendizaje. No busque culpables preguntando cosas como "¿quién empezó?". Puede preguntar "¿qué pasó?".
- Ayude a que los niños se calmen y entiendan el punto de vista de la otra persona. Puede hacer preguntas como "¿Qué estará pensando la otra persona? o ¿Cómo se estará sintiendo?".
- Deles ideas de cómo manejar sus conflictos turnándose, compartiendo o eligiendo algo que a todos les guste.
- Puede ayudarles con estrategias de manejo de conflictos, como: Paro, me calmo, pienso y decido.

3 Preguntas frecuentes

• ¿Los conflictos son malos?

No. Los conflictos son parte normal de las interacciones humanas. No son buenos o malos en sí mismos. Bien manejados, son oportunidades para fortalecer nuestras relaciones, aprender de nosotros mismos y abordar situaciones difíciles de una manera constructiva para nosotros mismos y para los demás.

• ¿Conflictos y peleas son lo mismo?

No. Cuando tenemos un conflicto, no necesariamente terminamos peleando. Las peleas usualmente reflejan un mal manejo de los conflictos. Muchas de las situaciones de agresión y violencia se originan a partir de conflictos mal manejados. Sin embargo, muchos conflictos se manejan con estrategias de beneficio mutuo, diferentes a la agresión.

- **¿Cómo puedo ayudar a que los niños manejen mejor sus conflictos?**

Como primera medida, 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 y proponga a los niños que se turnen, compartan, elijan algo que todos quieran o, incluso, que pongan en práctica la estrategia de manejo de conflictos aprendida en esta sesión.



MÓDULO 3

Con nuestros desafíos

Módulo 3
Con nuestros desafíos

Habilidad general
Determinación

Habilidad específica
Motivación de logro

TORRES DE PAPEL

Objetivo

Disfrutar los retos

Material para el aula

- Papel periódico (uno o dos periódicos completos por grupo)
- Goma líquida o en barra
- Tijeras
- Cinta adhesiva "masking tape"

Guía de la sesión

1 Inicio

A veces no nos damos cuenta de que el camino que recorremos antes de alcanzar nuestras metas puede ser tan importante y divertido como la meta en sí misma. Por ejemplo, cuando queremos hacer una tarjeta para una persona especial, tenemos que escoger los colores, el mensaje y los dibujos adecuados. ¿Creen que esto sería divertido?



Escuche algunas respuestas.

Después tenemos que hacer la tarjeta pensando en esa persona para, finalmente, entregarla y ver la sonrisa cuando la persona la recibe. Este proceso y esfuerzo seguramente nos hace sentir más satisfechos que si compramos una tarjeta ya hecha. ¿Están de acuerdo o creen que se sentirían mejor si sólo la compráramos ya hecha? ¿Por qué?



Escuche algunas respuestas.

2 Desarrollo

Vamos a armar una torre de papel. Para esto, formen grupos de cinco personas. La meta de cada grupo es armar una torre de papel alta y firme usando papel periódico y goma.



Entregue a cada grupo dos periódicos, y según lo que tenga disponible, una goma líquida o en barra, cinta adhesiva "masking tape" y uno o dos pares de tijeras.

Cada grupo tiene 15 minutos para armar su torre, pero recuerden que esto no es una competencia sobre la mejor torre. Armar torres con papel no es tan fácil; es normal que, a veces, no funcione. Una idea puede ser armar rollos con el papel periódico y luego armar la torre con esos rollos. También pueden hacer muchos "sombros" y ponerlos unos sobre otros.



Mientras sus estudiantes estén trabajando, es importante que usted pase por cada grupo y retroalimente el esfuerzo que están haciendo y las estrategias que están implementando, mas no el producto final. Por ejemplo, procure decir "Se nota que todos están trabajando muy duro en este grupo", en vez de "La torre de su grupo quedó perfecta". Valide, también, dinámicas positivas de trabajo en grupo, usando frases como "Me gusta como en este grupo cada uno tiene un rol diferente". Evite comparar las torres de los diferentes grupos.

Al finalizar, felicítelos porque, al margen del resultado, cada grupo hizo un gran esfuerzo para esta actividad.

En silencio, tomemos 5 minutos para observar cada una de las torres, pensando en qué aprendizajes podemos recoger sobre lo que los demás hicieron.



Reflexione con el grupo en torno a las preguntas propuestas a continuación; permita máximo tres intervenciones por pregunta.

- ¿Qué fue lo más difícil y qué fue lo más fácil de hacer la torre?
- ¿Qué fue lo que más les gustó del proceso de construir la torre?
- ¿Qué creen que fue lo más importante para lograr el resultado final?
- ¿Qué pudieron aprender de las torres hechas por los otros grupos?
- ¿Qué hubiera pasado si alguien le hubiera regalado a su grupo la torre ya armada? ¿Qué aprendizajes hubieran perdido? ¿Se habrían divertido igual?

3 Cierre

Trabajaron por una meta común con su grupo y aprendieron muchas cosas mientras construían la torre.

- ¿Por qué es importante esforzarse por obtener una meta?
- ¿Esforzarse puede ser divertido?
- ¿Cuándo nos sentimos mejor? ¿Cuándo logramos algo muy fácil y no tuvimos que esforzarnos, o cuando tuvimos que esforzarnos mucho y logramos algo que nos parecía muy difícil?

El esfuerzo es lo que nos permite obtener verdaderos aprendizajes. Aunque parezca más fácil obtener lo que queremos sin esforzarnos, cuando algo nos cuesta trabajo y lo logramos, nos sentiremos muy bien.

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- La motivación de logro es algo que está dentro del niño y que le permite desempeñar tareas con gusto o con el deseo de ser mejor, y no para complacer a otros o para evitar regaños. En este sentido, como adultos podemos ayudar a que el niño se dé cuenta de que esforzarse por lograr una meta puede ser divertido. Hágale ver que cuando las cosas se logran con esfuerzo, nos sentimos aún mejor que cuando las logramos muy fácilmente. Recuérdele situaciones en las que se tuvo que esforzar y cómo se sintió al lograr lo que quería.
- Ayude a los niños a que escojan y establezcan sus propias metas, pero procure que estas metas sean viables y que estén a su alcance, por ejemplo, "Voy a practicar las tablas de multiplicar por media hora" y no "Quiero saberme todas las tablas ya". Puede ayudarlos con preguntas como "¿Qué quieres practicar hoy?" o "¿Cuál de estas cosas quieres empezar a aprender?".
- No compare su desempeño con el de otros niños o con el de sus hermanos.
- Procure retroalimentar el esfuerzo con frases como "Me gusta cómo estás practicando esta tarea". Si retroalimenta el resultado, no se enfoque en cualidades positivas generales del niño, sino en las características del logro; por ejemplo, dígame "Has pintado un dibujo muy bonito", en vez de "¡Eres un niño excelente!". Cuando quiera retroalimentar algo que el niño puede mejorar, trate de sugerir estrategias alternativas, como "Podrías tratar de ponerle más colores a esta parte del dibujo", en vez de dar negativas generales sobre el resultado, como "El dibujo no te quedó bien".

3 Preguntas frecuentes

• ¿Cómo puedo promover la motivación de logro en los niños?

Ayúdelos a que establezcan metas y a que disfruten el proceso de lograrlas, incluso cuando son difíciles de alcanzar. Para esto, puede hacer cosas con ellos en las que el proceso sea arduo pero divertido. Por ejemplo, lograr retos físicos en los que tengan que esforzarse. Muéstreles que lograr nuestras metas puede ser aún mejor, si implican esfuerzo y si nos han costado trabajo.

- **¿Qué puedo hacer si el proceso de alcanzar una meta es muy difícil?**

Use los errores y los fallos como fuente de aprendizaje. Así como un niño que se cae cuando está aprendiendo a caminar, aprende a hacerlo cada vez mejor, los niños y nosotros mismos, aprendemos de nuestros errores. Pregúntele a los niños qué han aprendido cuando cometen un error y las cosas no les salen como quieren, y cómo podrían hacerlo mejor. También puede pensar en metas intermedias para lograr metas más grandes. Si estuviéramos haciendo una torre y quisiéramos que tuviera un metro de alto, pero por más que lo intentamos no logramos esta altura, podemos pensar en primero hacer una de 50 cm e ir aumentando 10 o 20 cm en cada intento.

- **¿Qué puedo hacer para que los niños disfruten el esfuerzo en el logro de sus metas?**

Usted puede ayudarlos a través de su ejemplo, mostrándoles que en las cosas que los adultos hacen en su casa y en el trabajo, hay mucho esfuerzo que se puede disfrutar. Acompáñelos y comparta el logro de sus metas. Construya metas compartidas y hágales ver que el esfuerzo es divertido; si lo disfrutan juntos, esto le ayudará al niño a comprenderlo. Por ejemplo, pueden llenar un álbum o coleccionar cosas o ponerse retos. Hágale ver al niño lo bien que la pueden pasar, aunque no siempre logren lo que quieren de inmediato y requiera tiempo y esfuerzo.

Módulo 3
Con nuestros desafíos

Habilidad general
Determinación

Habilidad específica
Perseverancia

DIARIO DE PROGRESO

Objetivo

Mantenerme enfocado en algo por más tiempo

Material para el aula

Lápices, borradores, tajadores, pelotas o cualquier otro objeto que permita la práctica individual de malabares (dos por estudiante)

Guía de la sesión

1 Inicio

¿Han visto a alguien hacer malabares? ¿Ustedes creen que hacer malabares es fácil o difícil?



Escuche algunas respuestas.

Pónganse de pie. Vamos a intentar hacer malabares con dos objetos pequeños (lápices, borradores, tajadores, pelotas, etc.). Intentémoslo.



Luego de que todos lo hayan intentado, proponga las preguntas presentadas a continuación y permita que sus estudiantes participen.

Siéntense por favor.

- ¿Quién lo logró?
- ¿Alguien podría hacerlo con tres objetos?
- ¿Podríamos lograrlo con tiempo y práctica?
- ¿Qué pasaría si yo dijera "Nunca voy a lograrlo" y no volviera a practicar?

A veces es fácil rendirse frente a retos difíciles, pero si realmente uno quiere aprender, la decisión correcta sería seguir practicando. Hoy vamos a hablar de la importancia de seguir intentando hasta lograr lo que queremos. Es muy importante tener una mente positiva y seguir perseverando porque, así, podremos alcanzar nuestras metas.

2 Desarrollo

Hoy vamos a ver algunas estrategias para poder perseverar y lograr nuestras metas. Primero, vamos a pensar en una meta que podamos alcanzar en la escuela en una o varias semanas. Para esto vamos a hacer una lluvia de ideas de las posibles metas que podríamos trazarnos. Voy a hacer una lista en la pizarra de todas las ideas que se les ocurran. ¿Cuál podría ser una posible meta para lograr aquí en el colegio?

Permita que los estudiantes participen y vaya anotando sus ideas en la parte izquierda de la pizarra. Usted puede complementar las respuestas de sus estudiantes con algunos de estos ejemplos:

- Poner más atención en clase
- Mejorar mis relaciones con mis compañeros
- Hablar menos cuando hay que hacer silencio
- Tener más amigos
- Hacer reír a mis amigos
- Hacer las tareas con más cuidado
- Llegar temprano al salón
- Aprender (deporte, a hacer algo nuevo, etc.)



¡Tenemos muchas ideas! Ahora vamos a pensar en la casa. ¿Cuál podría ser nuestra meta para la casa?

Permita que los estudiantes participen y vaya anotando sus ideas en la parte derecha de la pizarra. Usted puede complementar las respuestas de sus estudiantes con algunos de estos ejemplos:

- Tener mejores relaciones con mis padres
- Tener mejores relaciones con mis hermanos
- Leer más
- Hacer las tareas más temprano
- Ayudar con los quehaceres de la casa



¡También tenemos muchas ideas para la casa! Ahora cada uno va a seleccionar una de las metas. La que más quisieran lograr. No se preocupen si no está allí. Pueden poner una nueva. Van a anotarla en su cuadernillo en la hoja de trabajo "Mi meta" (ver Material para el estudiante).



Deles un par de minutos para esto.

Ahora todos nos vamos a poner de pie y vamos a caminar por el salón, mostrándoles nuestra meta a los demás. Todos vamos caminando y le vamos contando a quien nos vayamos encontrando, cuál es nuestra meta.



Permita que caminen en el salón, compartiendo sus metas. Luego de que la hayan compartido con varios de sus compañeros, pídeles que regresen nuevamente a sus asientos.

- ¿Cómo les parecieron las metas de sus compañeros?
- ¿Alguien quiere compartir su meta con todo el grupo?



Permita que algunos estudiantes participen.

Ahora que tenemos nuestra meta, ¿Qué creen que podemos hacer para no rendirnos y perseverar hasta que la alcancemos?



Anote algunas ideas en la pizarra.

Una de las cosas que podemos hacer es revisar todos los días o todas las semanas si estamos haciendo lo necesario para lograr nuestra meta. Para eso, podemos usar un cuadro como el que está en su cuadernillo. El cuadro se llama "Siguiendo mi progreso".

Por ejemplo, si la meta de alguien es aprender o mejorar en algún deporte, cada día anotará si practicó, se esforzó o lo intentó. Si lo hizo, marcará el SI; si no lo hizo, marcará el NO. En la columna derecha podrá escribir, para cada día, aquello que le ayudó a practicar (por ejemplo, levantarse temprano por la mañana) o, al contrario, aquello que no le ayudó a practicar (por ejemplo, jugar pichanguita con los amigos o quedarse en el chat toda la tarde en vez de practicar). Al final de la semana (7 días) podrá anotar lo que logró y lo que podría mejorar para la siguiente semana. Vamos a ver algunos ejemplos.



Proponga las preguntas presentadas a continuación y permita que sus estudiantes participen.

- Si mi meta es hacer las tareas más temprano, y el primer día que lleno el cuadro salí a jugar y llegué a hacer las tareas tarde, ¿qué marcaré?
Respuesta sugerida: No.
- Si mi meta es ser mejor en algún deporte, y un día logré practicar todo lo que quería ¿qué marcaré?
Respuesta sugerida: Sí.
- Si mi meta es leer más, y un día logré leer mucho, ¿qué marcaré?
Respuesta sugerida: Sí.
- Si mi meta es tener mejores relaciones con mis compañeros, y un día ayudé a un amigo que lo necesitaba, ¿qué marcaré?
Respuesta sugerida: Sí.

¿Cómo les parece este cuadro? ¿Para qué les podría ayudar?
Vamos a usar este cuadro a partir de hoy con la meta que escogieron.

3 Cierre

¡Felicitaciones por sus metas! Ya tienen algo en qué perseverar.

- ¿Creen que podrán lograr su meta?
- ¿Qué pasaría si no logran perseverar? ¿Qué podrían hacer?
- ¿Qué pasaría si aunque perseveren, aún no logran su meta?

Perseverar puede ser muy difícil, más si no vemos resultados rápidamente o si cometemos errores. Sin embargo, es en estas situaciones en las que es importante perseverar y no darnos por vencidos. El cuadro nos ayudará a darnos cuenta si estamos perseverando, para poderlo hacer cada vez mejor.

Material para el estudiante

Mi meta

La meta que me he propuesto lograr es:

Siguiendo mi progreso

Día No.	¿Practiqué? ¿Lo logré?		¿Qué te ayudó? ¿Qué no te ayudó?
	Sí	No	
Día 1			
Día 2			
Día 3			
Día 4			
Día 5			
Día 6			
Día 7			
Al final de la semana:			
¿Qué logré?			
¿Qué puedo mejorar?			

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

Resiliencia: Adaptarnos bien ante la adversidad, el trauma, la tragedia, amenazas o fuentes significativas de estrés (como problemas familiares, de salud, laborales o económicos). Significa recuperarse de experiencias difíciles (APA, 2015).

Es importante que usted ayude a sus estudiantes a:

- Reconocer que para perseverar es clave que se mantengan enfocados y para ello es útil hacer un seguimiento de sus avances
- Emplear la creatividad para imaginar distintas ideas, creencias y pensamientos positivos que les permitan superar eventuales fracasos y alcanzar, así, sus objetivos
- Reflexionar sobre las emociones y pensamientos que surgen ante el fracaso para poder definir estrategias que les permitan perseverar y, así, alcanzar sus objetivos

2 Consejos prácticos para docentes y padres

Los adultos podemos ayudar a los niños a perseverar para que logren los objetivos que se proponen. Es importante que frente a eventuales fracasos:

- Validemos sus emociones de frustración, cólera o tristeza. Por ejemplo, podemos decirles: "Entiendo que te sientas triste porque no te fue bien en el examen aunque hayas estudiado mucho" o "A mí también me da cólera que algunas cosas no me salgan como yo esperaba".
- Les ayudemos a monitorear sus progresos en lo que se han propuesto, para alentarlos a perseverar. Para esto usted puede usar instrumentos de monitoreo como el de esta sesión, en el que los niños, con su ayuda, puedan establecer metas y hacerles seguimiento diario. Así, sus metas serán de ellos y no de los adultos. Su rol no será pedirle al niño que cumpla con sus metas, sino ayudarlo a que se dé cuenta cómo va y logre perseverar.
- Les ayudemos a mantener el ánimo frente a los errores para que no abandonen sus metas. Para esto, usted puede sugerirles estrategias como:
 - Intentar no caer en los mismos errores y cambiar la manera de abordar el problema o de desarrollar la tarea. Por ejemplo, si no hemos logrado practicar el deporte que queremos, podemos cambiar los horarios en los que habíamos pensado entrenar, o los lugares a los que íbamos a ir para esto o las personas con las que lo íbamos a hacer. Si la meta del niño es pelear menos con sus hermanos y no lo ha logrado, quizás podría abordar el problema no desde la pelea sino desde la ayuda y la meta podría reformularse a ayudar a mi hermano o hermana, todos los días con algo que necesite
 - Establecer pequeñas metas que sean alcanzables y que apunten al objetivo final. Por ejemplo, si queremos llegar a ser muy buenos guitarristas, podemos empezar por tocar muy bien canciones más fáciles y, poco a poco, ir aprendiendo otras más difíciles.

- Aprender de los demás. Por ejemplo, en el caso de hacer las tareas, podemos preguntarle a otros compañeros qué estrategias les funcionan a ellos para lograr hacerlas completas, más rápido o más temprano.
- Parar por un momento y retomar la tarea después. Hay situaciones en las que parar un rato y volverlo a intentar después puede ser útil para calmarnos y despejarnos un poco. Por ejemplo, si no estamos pudiendo resolver un ejercicio de matemáticas, puede ser positivo descansar un rato y retomar el ejercicio unos minutos después.

3 Preguntas frecuentes

- **¿Por qué es importante perseverar?**

Perseverar a pesar de los fracasos o de los obstáculos nos permite alcanzar metas que, a primera vista, pueden parecer difíciles o imposibles de alcanzar. El éxito comúnmente se asocia a la perseverancia; es decir, para llegar a ser expertos en algo, necesitamos intentar acercarnos a las metas varias veces. Al perseverar aprendemos y desarrollamos mejor nuestras habilidades.

- **¿Por qué es importante monitorear nuestro progreso?**

Perseverar implica tiempo, esfuerzo y que nos mantengamos enfocados en lo que queremos. Para lograr mantener este foco, es importante monitorear nuestro progreso porque de esta forma podemos estar atentos y tomar medidas cuando vayamos perdiendo de vista nuestra meta y dejemos de intentarlo. Este monitoreo nos ayudará a perseverar y retroalimentar el proceso para lograr nuestras metas.

- **¿Cómo podemos perseverar si las cosas no salen como queremos aunque nos esforcemos?**

Es importante tener apoyo de los demás. Poder confiar en otros para discutir con ellos nuestras emociones y pensamientos ante las adversidades es beneficioso, y nos permite expresarnos y aliviar la tensión que eventos estresantes puedan causar. Podemos ayudar a los niños a que vean las situaciones difíciles de la vida como algo pasajero y a visualizar un futuro claro a pesar de ellas. Finalmente, podemos cultivar en los niños la esperanza y el optimismo.

- **¿Cómo desarrollar el optimismo y la esperanza en los niños?**

Ayúdelos a que vean el lado positivo de las cosas; por ejemplo, puede decirles que, por un minuto, digan todas las cosas buenas que se les ocurran frente a una situación. Deles esperanza y ayúdeles a visualizar sus acciones más allá del presente y proyectarlas a futuro, diciendo: "En este momento no lograste hacerlo, pero si sigues intentando, vas a lograrlo y vas a sentirte feliz".

Módulo 3
Con nuestros desafíos

Habilidad general
Determinación

Habilidad específica
Manejo del estrés

MI PERFIL DE ESTRÉS

Objetivo Darme cuenta cuando estoy estresado	Material para el aula N/A
--	-------------------------------------

Guía de la sesión

1 Inicio

A veces las dificultades en la escuela o con nuestros compañeros nos generan nerviosismo, miedo o intranquilidad, porque no sabemos cómo manejarlas. Lo que algunos adultos llaman "estrés" es la forma en que nuestro cuerpo y mente responde a estas situaciones difíciles. ¿Alguna vez han oído a los adultos quejarse de estrés?, ¿por qué se quejan? Vamos a ponernos de pie y vamos a caminar por el salón como si estuviéramos estresados (nerviosos, preocupados e intranquilos). Pongan cara de estrés. Muevan los brazos con estrés. Hagan sonidos de estrés. Lévense las manos a la cabeza como si tuvieran estrés. ¿Qué más hace alguien estresado?

Vuelvan a sus sitios. Vamos a respirar profundamente tres veces. Si no manejamos bien el estrés, puede afectar nuestro estado de ánimo, rendimiento académico y salud. Es importante recordar que no todos sentimos el mismo nivel de estrés para las mismas situaciones.



Escuche algunas respuestas.

2 Desarrollo



Pida a sus estudiantes que abran sus cuadernillos en la hoja de trabajo "Qué me estresa y cuánto" (ver Material para el estudiante), donde encontrarán tres recuadros con un termómetro y una lista de situaciones en cada uno. Deberán leer cada situación de la lista y escoger las que para ellos son las más estresantes (recuadro 1), las menos estresantes (recuadro 2) y pensar en otra situación que les genere estrés y que no esté en la lista (recuadro 3). Asimismo, deberán colorear la cara del termómetro de estrés dependiendo de cuánto estrés les genera. Si el estrés es muy alto, deberán colorear la carita más estresada, si es medio, la de la mitad y si no hay estrés, la feliz. Dé un par de ejemplos de cómo usted colorearía el termómetro.



Cuando hayan terminado, organícelos en parejas y pida que compartan brevemente:

- La situación más estresante para cada uno
- La situación menos estresante para cada uno
- La situación nueva que cada uno escribió

Luego, dibuje en la pizarra una tabla como la que se muestra abajo y explique brevemente las cuatro maneras propuestas para manejar el estrés. Posteriormente, pregunte lo siguiente y escuche algunas respuestas:

¿Por qué unas son positivas y otras negativas?



Luego pídale que, pensando en las situaciones que analizaron hoy, le ayuden a llenar las cuatro casillas con ejemplos. Permita dos o tres intervenciones dependiendo del tiempo.

Manejo el estrés positivamente...	Manejo el estrés negativamente...
... buscando apoyo en otras personas:	... alejándome y guardándome lo que siento:
... buscando maneras de resolver el problema:	... desquitándome con otras personas:

3 Cierre

Gracias por haber compartido con sus compañeros las situaciones que los estresan.

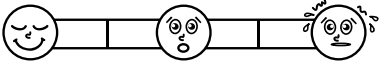
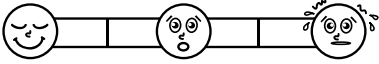
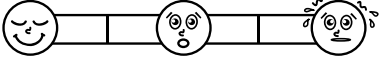
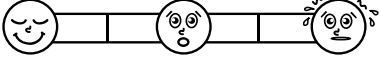
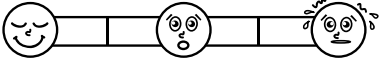
- ¿Cómo se sintieron identificando las situaciones que más los estresan y aquellas que menos los estresan?
- De las cuatro formas que identificamos para manejar el estrés, ¿cuáles son las que cada uno tiende a escoger?
- ¿Qué puede pasar si solo usamos formas negativas para manejar el estrés?
- ¿Es posible estar estresados y no darnos cuenta? ¿Cómo?
- Cómo se siente el estrés en el cuerpo?

Reconocer que estamos sintiendo estrés nos puede conducir más rápidamente a buscar estrategias efectivas para manejarlo. Todos manejamos el estrés de diferentes maneras, pero, muchas veces, somos más propensos a las negativas (por ejemplo, nos alejamos de las personas, les gritamos a nuestros seres queridos o evitamos ciertas situaciones). Es importante identificar aquellas estrategias positivas de manejo del estrés que son más compatibles con nuestra forma de ser.

Material para el estudiante

¿Qué me estresa y cuánto?

Perfil de estrés de: _____

Situaciones más estresantes _____ _____	 
Situaciones menos estresantes _____ _____	 
La situación que yo pensé _____	

Lista de situaciones para clasificar:

1. No tener grupo para un trabajo en clase
2. Pedirle ayuda a un compañero con una tarea y no saber si querrá ayudarme
3. Que estén comentando un chisme de mí que no es cierto
4. Tener que presentar mi trabajo frente a toda la clase
5. Que un amigo necesite mi ayuda con un curso y no saber cómo ayudarlo
6. Salir a la pizarra y no saber la respuesta

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

Para esta sesión, es muy importante que usted ayude a sus estudiantes a:

- Reconocer que todos experimentamos estrés en situaciones con pares/compañeros, pero que no todos experimentamos los mismos niveles de estrés en las mismas circunstancias
- Reconocer que hay varias alternativas para manejar el estrés y que, aunque todos seamos propensos a usar alternativas negativas, es importante identificar y generar alternativas positivas que estén a nuestro alcance y se ajusten a nuestras necesidades

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Si a los niños se les dificulta reconocer cómo se manifiesta el estrés, repase la sección de conceptos claves con ellos y dígalos que el estrés tiende a manifestarse con distintas emociones (por ejemplo, nervios, intranquilidad, miedo y ansiedad), o distintos comportamientos (por ejemplo, evitar ciertas situaciones, estar agitado o tenso, aislarse de las personas, llorar más frecuentemente, perder el interés en lo que antes les interesaba, etc).
- Es importante que, como padres y docentes, les hagamos saber a los niños que estamos disponibles o que pueden acudir a nosotros cuando lo necesiten y, también, que reforcemos positivamente aquellos momentos en los que sí pidieron apoyo. Puede decirles, por ejemplo, "Es una buena pregunta, me alegra que hayas venido a preguntarme" o "Me alegra poder ayudarte, acuérdate que estoy aquí si me necesitas".
- Si los niños se acercan a contarle sus preocupaciones, escúchelos atentamente y valide las emociones que están sintiendo ayudándolos a identificarlas (por ejemplo, "Veo que esa situación te pone nervioso"). Cuando hayan terminado puede cambiar el tema a algo más relajante.
- Los docentes también pueden ayudar a los niños con diferentes preguntas: "¿Qué cosas les dicen sus padres para darles ánimo cuando ustedes están intranquilos o nerviosos?" o "¿Qué les dirían ustedes a un amiguito si tuviera ese problema?".
- Muchos niños, a veces, simplemente necesitan consuelo y apoyo emocional en momentos de estrés, por ejemplo a través de un abrazo o diciéndoles "Tranquilo, todo va estar bien".
- En clase o en casa, no olvide promover un clima de ayuda entre los niños y sus hermanos. Por ejemplo, ponerlos a completar una tarea individual, pero en pequeños grupos y alentarlos a apoyarse o darse ideas.

3 Preguntas frecuentes

- **¿Cómo hago para saber si un niño está estresado?**

El estrés se manifiesta de diferentes formas en diferentes niños. Algunos comienzan a criticarse a sí mismos más frecuentemente por su desempeño o su apariencia, se ven más irritables o intranquilos que de costumbre, y otros comienzan a evitar situaciones que antes enfrentaban sin problema. Algunos, incluso, se quejan de dolores musculares, tensión en el cuello o molestias estomacales. Es importante aprender a identificar cuáles son los factores de estrés más comunes para cada niño, y estar atento a cambios de comportamiento cuando estos factores estén más presentes.

- **¿Qué le causa estrés a los niños de esta edad?**

Aunque cada niño es diferente y los factores que estresan a uno puede que a otro no, los problemas familiares, las dificultades económicas de la familia y la violencia e inseguridad en el barrio suelen generar estrés en los niños de esta edad. Si los niños, además, tienen dificultades académicas frecuentes en un curso, es probable que esto incremente su nivel de estrés.

Módulo 3
Con nuestros desafíos

Habilidad general
Toma responsable
de decisiones

Habilidad específica
Pensamiento creativo

PAPELETAS DIVERTIDAS

Objetivo

Generar ideas únicas que otros no pensarían

Material para el aula

- Papel, colores e implementos para que todos los estudiantes puedan hacer un dibujo de manera individual.
- Limpia tipo

Guía de la sesión

1 Inicio

¿Sabes qué es ser original? Han oído, por ejemplo, cuando dicen que un cantante es original, ¿por qué dirán eso?



Escuche algunas respuestas.

Algo original es algo nuevo, único, diferente, que nadie más ha hecho. Todos podemos ser originales. Pónganse de pie. Todos vamos a hacer muecas con nuestra cara, vamos hacer muecas que no hayamos hecho nunca, muy diferentes. A la cuenta de tres, todos vamos a hacer la mueca y nos vamos a mirar. Uno, dos, ¡tres!



Todos deben hacer muecas, usted también. Mientras hacen las muecas, se mirarán entre todos.

Ya pueden dejar de hacer las muecas. ¿Les parecieron originales? ¿Por qué? ¿Cuáles les gustaron?



Escuche algunas respuestas.

Hoy vamos a ver cómo podemos tener ideas originales, diferentes y únicas, que posiblemente otros no pensarían.

2 Desarrollo

Vamos a jugar "Papeletas para reír" (*Ticket to laugh*).⁹ El juego consiste en inventar multas chistosas, que nos hagan reír. Las multas pueden ser cosas por hacer. Por ejemplo, cuando alguien se ría, tiene que saltar tres veces o cuando alguien estornude, tiene que contarle un chiste al grupo. Cada uno va a pensar en una multa chistosa.



OJO: Las papeletas no son para ejercer disciplina. La idea es divertirse y generar ideas creativas. Deles un par de minutos a sus estudiantes para que piensen en la multa.

¿Quién quiere contarnos qué papeleta inventó?



Permita que los estudiantes participen.

Tuvimos muchas ideas y las multas fueron muy originales. ¿A ustedes se les había ocurrido antes algo así?



Permita que los estudiantes participen.

Ahora vamos seguir teniendo ideas originales. Vamos a pensar en una transformación de la escuela. ¿Cómo podríamos remodelar o decorar la escuela de manera original? Cada uno va a dibujar su propuesta de escuela remodelada. No tiene que ser realista, pero tiene que ser muy original. Pueden pensar en cómo sería más bonita, o cómo sería más divertida, o simplemente mejor. Por ejemplo, para que sea más bonita, podríamos pensar en pintarla de muchos colores bonitos o convertirla en un museo y que haya pinturas de artistas famosos en todos sus muros o pintar caricaturas en toda la escuela para que se vean desde lejos. Para que sea más divertida, podría haber un parque en cada salón o una gran piscina en el centro de la escuela con un tobogán desde cada salón. Para que sea mejor podría ser una gran nave que pudiera volar por la tierra y el espacio.

Cada uno va a hacer un dibujo y luego va a mostrarlo a todos cuando lo terminen. Si lo prefieren, pueden escribir sus ideas o escribir un cuento. Vamos a tener 20 minutos para esto.



Controle el tiempo y vaya avisándoles cuando se vaya terminando. Asigne un espacio en el salón para que todos puedan pegar los productos y ver los de los demás.

9. Jr Imagination (s.f.) Recuperado el 03 de octubre de 2015 de <http://www.jrimagination.com/blog/2011/11/11/the-powerful-fours-of-creative-thinking.html>

Ya que terminamos, vamos a pegar nuestros dibujos en la pared, para que todos los podamos ver.

Permita que sus estudiantes peguen sus dibujos en el espacio asignado y que puedan ver los de todos por un momento. Luego, en plenaria, haga las preguntas propuestas a continuación y escuche algunas respuestas.

- ¿Qué dibujos les gustaron más? ¿Por qué?
- ¿Cuáles les parecen más originales? ¿Por qué?

3 Cierre

Todos tuvimos ideas muy originales

- ¿Para qué nos puede servir tener ideas originales?
- ¿Podemos aplicar algunas de las ideas que se nos ocurrieron para nuestra escuela? ¿Cómo?
- ¿A quién podríamos proponer estas ideas?

Vamos a proponer algunas de estas ideas a la directora (o a la coordinadora o a quien considere) para que pueda conocerlas y nos cuente qué opina y si las podría realizar. La vamos a invitar para que vea los dibujos y le podamos contar lo que pensamos.

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

Para que los niños desarrollen su pensamiento creativo, es importante que usted les ayude a:

- Usar su creatividad para crear opciones sobre cualquier tema
- Reír y divertirse pensando en ideas creativas a manera de juego
- Reconocer que pueden pensar en muchas ideas sobre diferentes cosas y que pueden usar esta habilidad en sus vidas.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Invente juegos para que los estudiantes puedan pensar en ideas originales, nuevas, diferentes. El humor puede ser una muy buena herramienta para esto. Si les pide pensar en opciones chistosas, cada vez se les irán ocurriendo más ideas y querrán pensar en más cosas divertidas.
- Para alentar la originalidad, no juzgue o evalúe las ideas de los niños por su viabilidad o por no ser realistas. Por el contrario, alíentelos a pensar en cosas aparentemente absurdas, fantásticas o irreales. Así podrán encontrar ideas originales, que quizás no se les habrían ocurrido de otra manera y además, puede ser muy divertido.
- Utilice las situaciones en que hay que tomar decisiones, para estimular la generación de ideas creativas. Puede preguntarles a los niños: "¿Qué se podría hacer que a nadie se le haya ocurrido antes o que sea nuevo y original?", o "¿Cuál es la idea más alocada que se te ocurre para manejar esta situación?".
- Aproveche los cuentos, historias o programas de televisión, en los cuales se presenten situaciones en las que algún personaje se encuentra ante un reto. Reflexione con el niño sobre qué otras posibles respuestas podría dar el personaje para alcanzar su objetivo o solucionar el problema enfrentado de manera original.

3 Preguntas frecuentes

• ¿Por qué es importante desarrollar el pensamiento creativo?

El pensamiento creativo es una habilidad que les puede servir a los niños para abordar múltiples situaciones en la vida. Por ejemplo, para tomar decisiones o resolver problemas, pensando en muchas opciones. Desde las decisiones más cotidianas, a las más difíciles, se pueden tomar mejor si logramos pensar en muchas opciones de las cuales escoger. Resolver problemas es mucho más

fácil si los podemos ver desde un punto de vista creativo. Esto aplica tanto a problemas interpersonales, como a problemas académicos.

- **¿Todos los niños pueden ser originales?**

Sí. Todas las personas podemos ser originales, especialmente los niños, por su gran imaginación. Sin embargo, podemos ayudarles a que lo sean más. Los niños de tercero de primaria pueden desarrollar su originalidad, ejercitando la producción de ideas que se salen de los parámetros usuales, que son divertidas, fantásticas, alocadas o absurdas.

- **¿Existe alguna relación entre la originalidad y el respeto por las diferencias?**

Sí. Algunas veces la originalidad se diferencia tanto de las cosas a las que estamos acostumbrados, que reta nuestra capacidad de respetar las diferencias. Muchos de los grandes genios de la humanidad tuvieron problemas con las demás personas porque se salían de los moldes pre-establecidos y de lo que de ellos se esperaba. Algunos la pasaron muy mal en la escuela, que lejos de valorar la originalidad, la castigaba o cuestionaba. Lo que buscamos con esta sesión es valorar la originalidad y estimularla en nuestros niños, para que puedan llegar a ser como ellos quieren. Eso sí, respetando los derechos de los demás.

Módulo 3
Con nuestros desafíos

Habilidad general
Toma responsable
de decisiones

Habilidad específica
Pensamiento crítico

A ÉL LE GUSTA, A ELLA LE GUSTA

Objetivo

Cuestionar estereotipos sobre lo que les gusta a los niños y las niñas

Material para el aula

- 10 carteles con las siguientes palabras escritas: Color rosa - Montar bicicleta - Leer - Jugar fútbol - Color azul - Color amarillo - Bailar - Jugar con los animales - Color verde - Jugar con carros de carreras
- Limpiatipo

Guía de la sesión

1 Inicio

Los niños y las niñas podemos tener algunos gustos diferentes, pero también algunos similares. ¿A quién le gusta la sopa? ¿A quién le gustan los dulces? ¿A quién le gusta ver televisión?



Permita que sus estudiantes participen.

Hoy vamos a hablar un poco más acerca de las cosas que nos gustan.

2 Desarrollo¹⁰



Antes de empezar la actividad, trace dos líneas en la pizarra para dividirla en tres columnas. En la parte superior de la primera columna, escriba la palabra "Niños"; en la parte superior de la segunda columna, escriba la palabra "Niñas"; y deje la tercera columna en blanco.

Vamos a jugar a hacer algunas predicciones. ¿Saben lo que es una predicción? Es intentar adivinar algo que va a suceder.

Les voy a mostrar unos carteles con palabras que hacen mención a colores, actividades o juegos, y ustedes van a intentar predecir si ese color, actividad o juego le gustaría más a un niño o a una niña. Vamos a pegar cada cartel en la columna que dice "Niños" o en la columna que dice "Niñas" de acuerdo a lo que ustedes predigan. En los casos en los que tengamos desacuerdos, vamos a hacer una votación para decidir, por mayoría, en qué columna poner el cartel.

10. Actividad adaptada de Miller, A. "Boys like, girls like, kids like" (www.humaneducation.org).



Vaya mostrando los carteles, uno por uno, y péguelos en la columna que corresponda –la primera o la segunda– de acuerdo a las opiniones de sus estudiantes.

Ahora leeré las descripciones de lo que les gusta a varios niños y niñas que también están en tercer grado como ustedes. Vamos a ir descubriendo qué tanto nuestras predicciones coinciden con lo que vamos a leer.



El procedimiento es el siguiente:

- En los casos en los que el cartel esté en la columna de los niños, pero aparezca en la lectura como algo que le gusta a una niña; o que esté en la columna de las niñas, pero aparezca en la lectura como algo que le gusta a un niño, vamos a despegarlo y pegarlo en la tercera columna (la que está en blanco).
- En los casos en los que la ubicación del cartel coincida con lo que indica la historia (por ejemplo, pusimos el cartel en la columna de los niños y en la lectura aparece como algo que le gusta a un niño), vamos a dejarlo donde está.

Para cada historia, voy a pedir un voluntario que pase a la pizarra y nos ayude a poner el cartel en donde corresponda y, de ser necesario, lo pase a la tercera columna.



Las palabras subrayadas representan las palabras que encontrarán en cada uno de los carteles.

1. A Merlín le encanta el color rosa y montar bicicleta. ¡Merlín puede recorrer todo su barrio en bicicleta en menos de 10 minutos!



Si los carteles que dicen "color rosa" y "montar bicicleta" están en la columna de las niñas, el voluntario que pasó a la pizarra deberá despegarlos y pegarlos en la tercera columna. Si están en la columna de los niños, puede dejarlos donde están. Guíe la actividad de manera que procedan de manera similar para cada uno de los siguientes ejemplos.

2. A Jessica le gusta leer por las mañanas y jugar fútbol por las tardes. El uniforme de su equipo es de color azul, pues es su color favorito.
3. A Rodolfo le encanta el color amarillo y también le gusta bailar. Por eso llega todas las tardes a su casa y baila con su hermana Milena para practicar nuevos pasos. Además, a Rodolfo le gusta jugar con su perro.
4. A Tatiana le gusta el color verde y le encanta jugar con carros de carreras. Cuando sea grande, quiere tener su propio taller de mecánica.

En la tercera columna, podemos observar algunos colores, actividades o juegos que inicialmente pensábamos que eran para niños, pero en las historias vimos que también les gustan a las niñas. También vemos algunos colores, actividades o juegos que inicialmente pensábamos que eran para niñas, pero en las historias vimos que también les pueden gustar a los niños.

Así, como la primera columna de la pizarra dice "Niños" y la segunda columna dice "Niñas", ahora vamos a ponerle un título a la tercera columna. Observen con atención los carteles que se encuentran pegados en esta tercera columna. ¿Qué título podríamos ponerle?



Escriba en esta columna el título que sus estudiantes sugieran.

3 Cierre

Hoy han hecho un gran trabajo identificando colores, actividades y juegos que pueden gustarles tanto a los niños como a las niñas.

- ¿Se les ocurren más ejemplos de otros colores, actividades, juegos, etc. que podríamos pensar que suelen ser solo para niños o solo para niñas, pero que en realidad pueden gustarles tanto a los niños como a las niñas?
- ¿Qué otras cosas podemos compartir los niños y las niñas?

A veces, hay personas, comerciales de televisión, películas, etc. que nos dicen que ciertos colores, actividades, juegos, etc. solo le pueden gustar a los niños o solo le pueden gustar a las niñas. En realidad, a los niños y a las niñas pueden gustarles muchas cosas diferentes, pero también muchas cosas similares.

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

Es importante que ayude a sus estudiantes a:

- Identificar y expresar sus propias opiniones y posiciones.
- Aceptar que sus opiniones y posiciones pueden ser diferentes a las de otras personas.
- Aceptar que sus opiniones y posiciones pueden ser diferentes a las que se presentan en los medios de comunicación.
- Evaluar información de manera crítica, analizando su validez y pertinencia. Por ejemplo, cuestionar generalizaciones que reproducen estereotipos y prejuicios, tales como que a las mujeres les gusta el color rosado y a los hombre no, o que a los hombres les gusta el fútbol y a las mujeres no.
- Tomar decisiones y plantear argumentos de manera informada.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- El pensamiento crítico puede promoverse en diferentes momentos de la vida cotidiana, tanto en la escuela como en la casa. Los adultos podemos promover que los estudiantes identifiquen su propia posición y opinión con respecto a determinados temas o situaciones haciendo preguntas, como “¿Tú qué opinas al respecto?” o “Yo pienso de esta manera, ¿estás de acuerdo conmigo o tienes alguna otra idea u opinión?”.
- Los adultos también podemos promover una actitud crítica frente a la información que proviene del entorno. Por ejemplo, frente a lo que otros dicen o frente a lo que nos muestran los medios de comunicación. Hacer preguntas a los niños, como “¿Crees que lo que nos están mostrando en este programa de televisión realmente sucede en la vida real?” o “¿Qué opinas tú de lo que hizo el protagonista de la película?”, puede ayudar a que se acostumbren a evaluar la validez y pertinencia de la información que reciben.
- También es importante promover un ambiente de comunicación abierta tanto en el hogar como en la escuela, donde los estudiantes sientan que pueden dialogar libremente acerca de sus propias opiniones y pensamientos, aunque los adultos no siempre estemos de acuerdo con ellos.

3 Preguntas frecuentes

• ¿Por qué es importante promover el pensamiento crítico?

El pensamiento crítico es una habilidad clave para poder tomar decisiones informadas, basadas en el discernimiento y la reflexión más que en la presión del entorno. Esto nos permite tomar decisiones autónomas, a pesar de que vayan en contra de lo que otros hacen u opinan, o de lo que los medios de comunicación nos muestran.

- **¿Qué relación existe entre el pensamiento crítico y nuestras relaciones con los demás?**

El pensamiento crítico nos permite comprender que no siempre tenemos que estar de acuerdo con las personas que nos rodean. Pensar de manera crítica es fundamental para resistirnos a la presión de grupo cuando otros están apoyando actitudes que hacen daño a los demás (por ejemplo, cuando otros están animando una pelea o se están burlando de alguien) y para detener esa situación (por ejemplo, interviniendo o denunciando la situación). Finalmente, es muy importante que los estudiantes no solo comprendan que tienen la capacidad para pensar diferente a las personas que los rodean, sino que también aprendan a expresar sus propias opiniones de manera asertiva y cuidadosa con los demás.

Módulo 3
Con nuestros desafíos

Habilidad general
Toma responsable
de decisiones

Habilidad específica
Responsabilidad

¡SIN CUENTOS!

Objetivo

Hacerme cargo de mis errores sin excusas

Material para el aula

- Hojas de papel para anotar ideas
- Varios tachos para basura

Guía de la sesión

1 Inicio

Les voy a contar una historia. Es sobre lo que le pasó a Juan. Él tenía que entregar una tarea y no la hizo por quedarse jugando fútbol. Cuando llegó a la escuela y su profesora le pidió la tarea él se asustó y comenzó a decirle cosas como "Se me quedó en la casa", "La tenía lista y alguien me la quitó", "Yo si la hice pero no la encuentro". Estaba dando excusas.



Haga las preguntas propuestas a continuación y permita que sus estudiantes participen.

- ¿Saben qué son las excusas?
- ¿Cuándo damos excusas?
- ¿Las excusas nos permiten cumplir con nuestras responsabilidades?
- Veamos el caso de Juan. ¿Cuál era su responsabilidad? ¿Las excusas le ayudan a cumplir con sus responsabilidades?

Hoy vamos a hablar de cómo liberarnos de nuestras excusas, para poder asumir nuestras responsabilidades.

2 Desarrollo

¿Cómo les ha ido con la meta que se propusieron en la sesión de perseverancia? ¿Cuánto han avanzado? ¿Qué les falta?



Permita participación.

- ¿Les ayudó el cuadro de seguimiento? ¿Lo llenaron? ¿Por cuánto tiempo?
- ¿Lograron perseverar? ¿Por qué?



Permita que sus estudiantes participen y anote las principales razones en la pizarra.

Es muy fácil caer en la trampa de no asumir nuestras responsabilidades. ¿Cuáles de estas razones son excusas?



Escuche algunas respuestas.

Todos cometemos errores e incumplimos nuestras responsabilidades alguna vez. Estos errores nos podrían permitir aprender a hacerlo mejor, pero las excusas no nos dejan. En lugar de aprovechar estos errores y aprender, las excusas no nos permiten asumir nuestra responsabilidad. Fíjense en cuántas excusas salen cuando vemos que no hemos usado el cuadro de seguimiento y no nos hemos acercado a la meta que nos trazamos en la sesión de perseverancia. Esto puede pasar muchas veces. Cuando no hacemos una tarea, cuando tratamos mal a alguien o cuando no cumplimos un deber en nuestras casas.

- ¿Qué cosas han hecho ustedes, que NO debían hacer?
- ¿Qué cosas NO han hecho, que SI debían hacer?



Permita que sus estudiantes participen y anote las principales ideas en la pizarra.

Cada uno va a escoger alguna de estas cosas que hizo o no hizo. Escojan la que más quisieran cambiar, es decir, la responsabilidad que más les gustaría cumplir. ¿Ya la escogieron? Pueden anotarla en algún lugar especial en el que no se les vaya a olvidar.

Ahora piensen en las excusas que dieron en esta situación y anoten cada excusa en un papel. Piensen al menos en tres excusas que tuvieron en ese momento. Por ejemplo, si yo traté mal a alguien mis excusas podrían ser: "El otro empezó", "Me provocaron", "No fue nada", "Para que aprenda". Si no entregué un trabajo a tiempo mis excusas podrían ser: "Lo hice pero se dañó", "Mi mamá no me lo dio", "Me lo robaron".

Pensemos en una de estas excusas. Por ejemplo, "Le pegué porque me pegó primero" o "Le dije eso porque me insultó antes". Fíjense que aunque esto puede ser cierto, no me quita la responsabilidad de tratar mal a alguien. Así esa persona me haya tratado mal a mí, eso no justifica que yo también la trate mal. Mi golpe duele igual, sea quien sea quien haya empezado, mis palabras maltratan igual, aunque antes me hayan insultado. No caigamos en la trampa de las excusas.



Puede darles ejemplos de sus propias excusas y situaciones en que ha cometido errores o incumplido.

Algunas de estas excusas pueden ser ciertas. Por ejemplo, puede ser que yendo hacia la escuela se nos dañe un trabajo porque nos caemos o porque llueve y que efectivamente no tengamos tiempo para arreglarlo. Pero otras veces, sabemos que hubiéramos podido cumplir con nuestras responsabilidades y damos excusas que son exageradas o que no son ciertas. El problema es que estas excusas no nos sirven para asumir nuestras responsabilidades ni para aprender. ¿Qué podríamos hacer con estas excusas?



Escuche algunas respuestas.

Vamos a liberarnos de ellas y las vamos a desechar. Todos al mismo tiempo van a leer las excusas que anotaron en los papeles, los van a arrugar y las van a botar en el tacho de basura que les quede más cerca.



Espere a que todos hayan terminado de botar sus excusas.

Ahora todos vamos a decir al mismo tiempo: ¡No más excusas!

Vuelvan a sus sitios. Vamos a pensar en qué cosas podríamos hacer en lugar de dar estas excusas. ¿Qué se les ocurre? ¿Qué podríamos haber hecho mejor o diferente?



Permita que los estudiantes participen y anote las principales ideas en la pizarra.

¡Tenemos muchas ideas de cosas por hacer! Cada uno va a escoger las que más le gusten y las va a anotar en un papel. Cuando hayan terminado van a pegarlas en este espacio, a manera de collage. Esto nos recordará nuestras responsabilidades y cómo podemos cumplirlas mejor.



Para el collage puede disponer de un papelógrafo, pliegos de papel o de un espacio en la pared. Puede dejarlo expuesto para recordarles a sus estudiantes lo que querían hacer, cuando no estén cumpliendo sus responsabilidades.

3 Cierre

Hoy estuvimos hablando de nuestras responsabilidades.

- ¿Cómo se sienten ustedes cuando cumplen sus responsabilidades?
- ¿Cómo se sienten cuando no las cumplen?
- ¿Las excusas nos sirven para cumplirlas y sentirnos bien?

Cuando no cumplimos nuestras responsabilidades nos sentimos mal y además nos puede traer problemas. Hoy nos llevamos ideas para poder cumplirlas, liberándonos de las excusas que siempre podemos tener.

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

Para que los niños desarrollen su responsabilidad, es importante que usted les ayude a:

- Identificar sus responsabilidades tanto en la escuela como en el hogar
- Reconocer las excusas que todos podemos dar cuando no cumplimos con nuestras responsabilidades
- Encontrar cosas que podemos hacer para liberarnos de las excusas y asumir nuestras responsabilidades

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Explore las responsabilidades que tienen los niños en general y su hijo o estudiante en particular. Puede hacer una lista.
- Piense, junto con ellos, en momentos en que estas responsabilidades no se cumplen. En cómo nos sentimos cuando no cumplimos con lo que tenemos que hacer. Es importante que en lugar de regañar al niño o retarlo por sus incumplimientos, le ayude a ver el sentido de cumplir con sus responsabilidades para que se comprometa por sí mismo y por su convicción y no solo por el temor al castigo o el deseo de un premio.
- Hable con ellos sobre las excusas que todos podemos dar cuando incumplimos nuestras responsabilidades. Para esto puede usar historias de otros niños o sus propias experiencias. Reflexionen sobre cómo las excusas no nos sirven para asumir nuestras responsabilidades y que pueden ser una trampa que nos aleja de lo que queremos.
- Busquen alternativas para las excusas. ¿Qué podríamos hacer mejor o diferente para cumplir con nuestra responsabilidad? Algunas de estas alternativas pueden ser: Planear mejor lo que tenemos que hacer, organizar mejor nuestro tiempo, tratar de hacer siempre lo mejor, pedir disculpas en lugar de dar excusas, pensar cómo arreglar lo que dañé, etc.
- Establezca rutinas de orden y tareas. Así, el niño sabrá que existen tiempos para todo y en qué momento se espera su colaboración, sin excusas.

3 Preguntas frecuentes

• ¿Por qué es importante la responsabilidad?

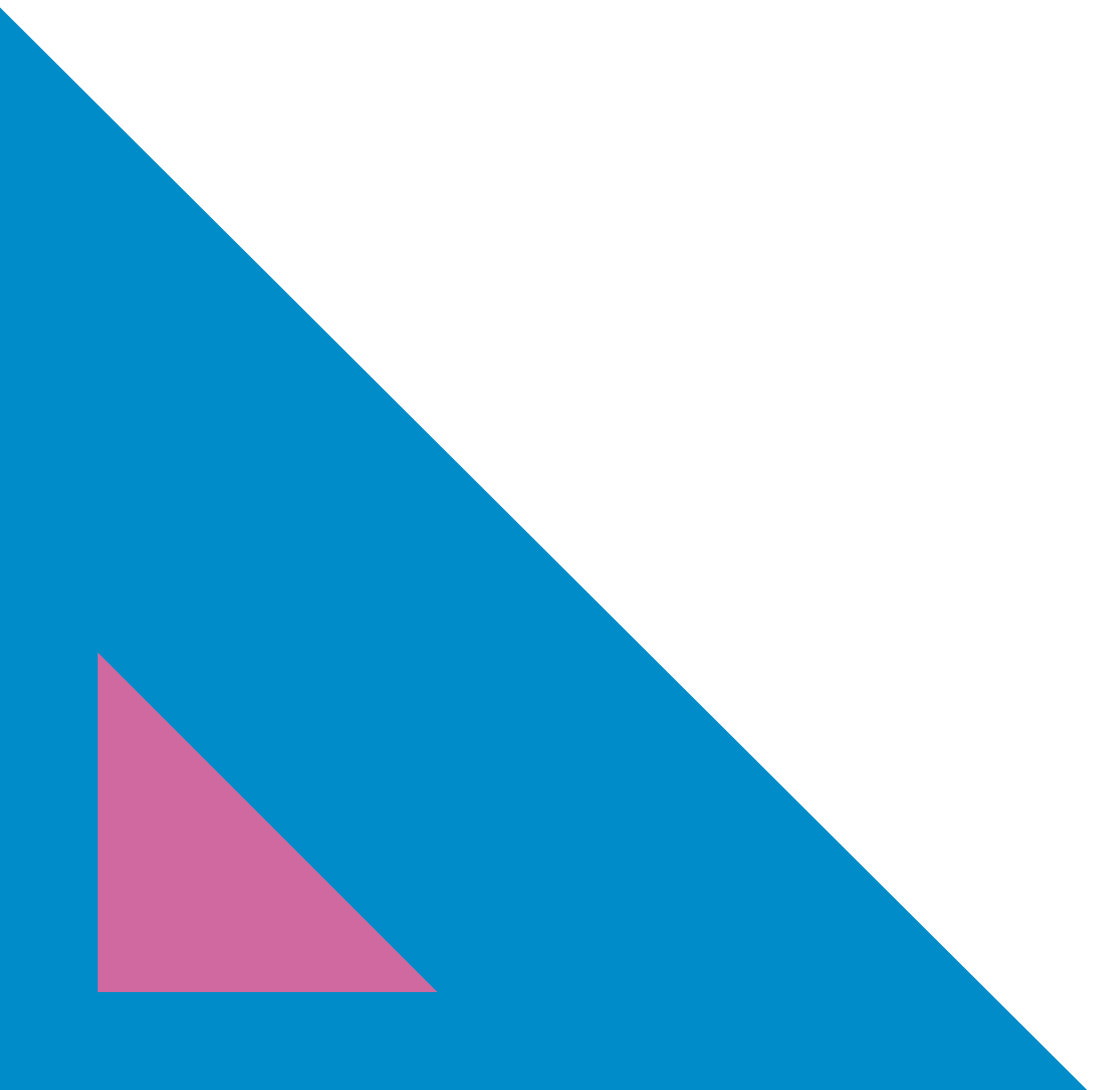
El desarrollo de la responsabilidad va a ayudar a que el niño se adapte mejor a las exigencias de su entorno, construya mejores relaciones con los adultos y desarrolle habilidades que le permitirán cumplir sus metas en el futuro, además de ser un ciudadano que reconoce su papel en su bienestar y el de los demás.

- **¿Por qué es importante pensar en nuestras excusas?**

Todos podemos incumplir nuestras responsabilidades en un momento dado. Es en estas situaciones en las que aparecen las excusas, para hacernos sentir mejor o librarnos de los castigos. Las excusas nos desempoderan y nos quitan responsabilidad. En lugar de asumir nuestros errores, tratando de mejorar y reparar nuestras faltas, las excusas no nos permiten hacernos cargo. Por esto es muy importante identificarlas y liberarnos de ellas, para poder lograr lo que queremos, cumplir nuestras responsabilidades y tener mejores relaciones con todos, ¡sin cuentos!

- **¿Por qué un niño puede no cumplir sus responsabilidades y sigue dando excusas?**

Las razones pueden ser muy diversas. Puede ser que sabe que si no lo hace, alguien lo hará, de manera que no tiene que esforzarse. Un ambiente permisivo no promueve responsabilidad, por el contrario, es muy difícil que se desarrolle y siempre habrá excusas de las cuales será muy difícil liberarse, porque el niño no ha asumido ninguna responsabilidad porque los demás las asumen por él. De manera similar, un ambiente autoritario no promueve una responsabilidad interiorizada, sino obediencia a la autoridad. En este caso, las excusas aparecerán para evitar castigos y el miedo propio del autoritarismo, hará difícil librarse de ellas para asumir responsabilidad. En oposición, la responsabilidad se desarrolla mejor en un ambiente democrático en el que los niños saben que son parte de un grupo (familia o clase) de manera que tienen que colaborar cumpliendo sus responsabilidades para que todo fluya adecuadamente. Es en este ambiente en el que las excusas podrán identificarse para desecharlas y asumir nuestras responsabilidades.





BANCO MUNDIAL

BIRF • AIF | GRUPO BANCO MUNDIAL