



Cuaderno de trabajo

Primer grado

Secundaria



© 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:

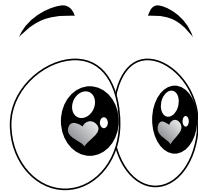
 /BancoMundialPeru

 @BancoMundialLAC

CON LA COLABORACIÓN DE:



Lo que me gusta



Lo que me gusta ver

Un sitio al que me gusta ir



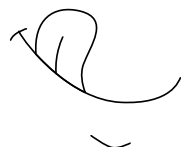
Un aroma que me agrada



La música que me gusta escuchar

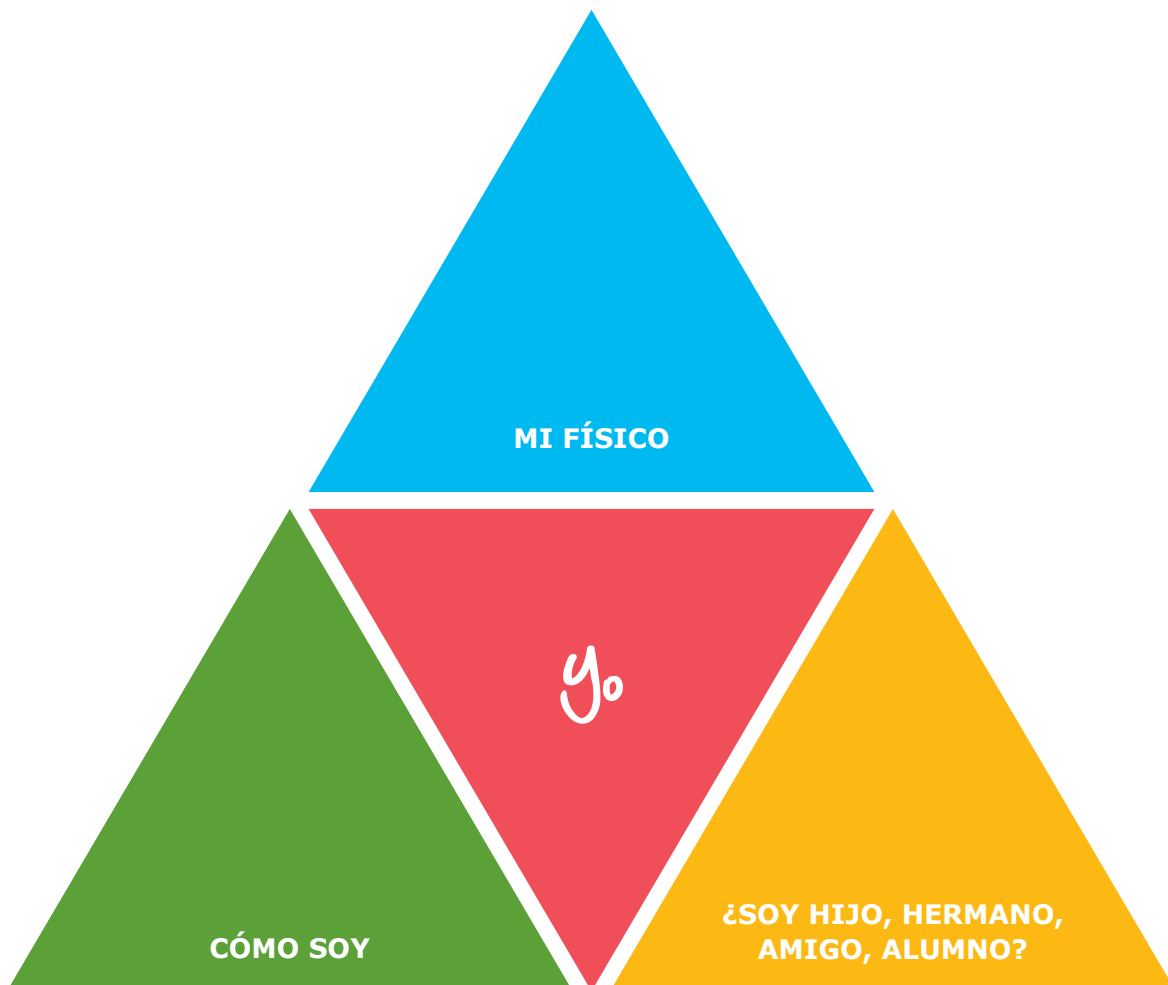


Los sabores que me encantan



Cómo soy

Rellena cada parte del triángulo con tus características personales, aquellas que describen cómo eres. Escribe cuatro características por cada dimensión.



Creciendo

Lee las siguientes afirmaciones y coloca una "X" en aquellas tres que más describen lo que vives en estos momentos de tu vida.

	Me gustan los cambios que ha tenido mi cuerpo.
	Tengo más amigos y me gusta mucho hablar y hacer actividades con ellos.
	Tengo los mismos amigos de siempre, pero ahora hacemos actividades diferentes que me gustan mucho.
	Ahora mi cuerpo tiene sensaciones que no tenía antes... eso me gusta.
	Tomo varias decisiones que antes otros tomaban por mí mismo.
	Conservo algunas características de mi niñez, por ejemplo _____
	Hasta ahora estoy procesando tantos cambios en mi cuerpo y en mi forma de ser, no ha sido fácil pero ahí voy...
	Tengo muchos cambios de ánimo: de mucha alegría a mucha cólera, de estar feliz a estar triste... en fin... esto es un poco difícil...
	Cuestiono las ideas y comportamientos de los adultos que están a mi alrededor, esto me gusta porque _____

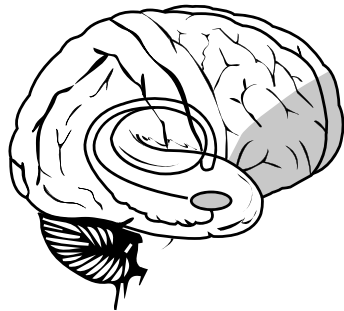
Tú puedes hacer crecer tu inteligencia

Nuevas investigaciones muestran que el cerebro puede ser desarrollado igual que un músculo

Muchas personas piensan que el cerebro es un misterio. Ellos no saben mucho sobre la inteligencia y cómo esta trabaja. Cuando ellos piensan sobre qué es la inteligencia, muchos creen que una persona nace ya sea muy inteligente, o igual de inteligente a la mayoría, o tonto, y que se mantiene de esa manera toda su vida.

Pero nuevas investigaciones muestran que el cerebro es más como un músculo, éste cambia y se hace más fuerte cuando tú lo usas. Y los científicos han sido hábiles en mostrar cómo el cerebro crece y se hace más fuerte cuando tú aprendes.

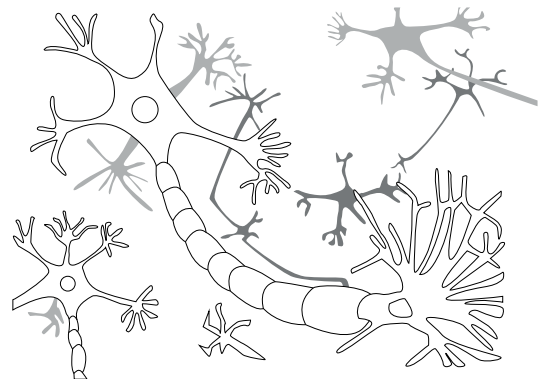
Todos sabemos que cuando tú alzas pesas, tus músculos crecen y tú te haces más fuerte. Una persona que puede alzar 5 kilos cuando ella comienza a ejercitarse puede llegar a ser lo suficientemente fuerte para alzar 20 kilos después de hacer ejercicio de manera constante y por un largo tiempo. Esto sucede porque los músculos crecen y se hacen más fuertes con el ejercicio. Y cuando tú dejas de hacer ejercicio los músculos se encogen y tú estás más débil. Por esto muchas personas dicen "Úsalo o piérdelo".



Pero muchas personas no saben que cuando ellos practican y aprenden nuevas cosas, partes de su cerebro cambian y crecen igual que los músculos cuando se ejercitan.



Una red de células nerviosas en el cerebro

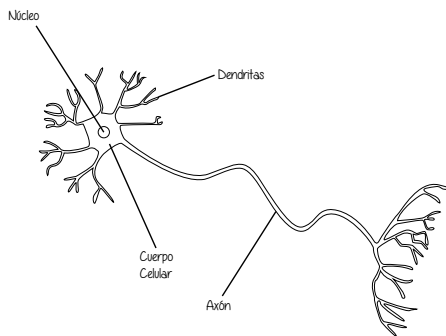


Al interior del cortex del cerebro hay millones de diminutas células nerviosas, llamadas neuronas. Las células nerviosas tienen ramas que conectan con otras células en una complicada red. La comunicación entre esas células cerebrales es la que nos permite pensar y resolver problemas.

1. Las ideas conceptuales y las actividades de esta sesión fueron tomadas y adaptadas de Brainology: Part III, lesson and material guides for teachers. (2002-2015) Recuperado en Mayo de 2015 de www.mindsetworks.com

2

Una típica célula nerviosa



Cuando tú aprendes nuevas cosas, esas diminutas conexiones en el cerebro realmente se multiplican y se hacen más fuertes. Cuanto más tú desafías tu mente para aprender, más crecen tus células nerviosas. Entonces las cosas que una vez encontraste imposible o difícil de hacer –como aprender otro idioma o resolver problemas matemáticos- se convertirán en posibles de lograr. El resultado es un cerebro más inteligente y más fuerte.

3

¿Cómo sabemos que el cerebro puede crecer más fuerte?

Los científicos comenzaron a pensar que el cerebro podía desarrollarse y cambiar cuando estudiaron el cerebro de los animales. Ellos encontraron que los animales que vivían en ambientes desafiantes, con otros animales y juguetes para jugar, eran diferentes de los animales que vivían solos en jaulas.

Mientras que los animales que vivían solos comían y dormían todo el tiempo, los que vivían con otros animales y diferentes juguetes estuvieron siempre activos. Ellos pasaron mucho tiempo encontrando la manera de usar los juguetes y cómo llevarse bien con los demás animales.



Cerebro de animal
viviendo en jaulas



Cerebro de animal
viviendo con otros
animales y juguetes

Esos animales tienen más conexiones entre las células nerviosas en sus cerebros. Las conexiones fueron grandes y fuertes. Sus cerebros fueron también 10% más pesados que los cerebros de los animales enjaulados.

Los animales que ejercitaban sus cerebros jugando con otros animales y con juguetes fueron también más inteligentes –fueron mejores en resolver problemas y aprender nuevas cosas-. Cuando los científicos pusieron a los animales enjaulados con otros animales y con juguetes, su cerebro también creció el 10%.

4

El cerebro de los bebés crece

Otra cosa en que pensaron los científicos fue en el cerebro cambiante y en crecimiento de los bebés. Todos sabemos que los bebés nacen sin ser hábiles para hablar o comprender el lenguaje. Pero de alguna manera todos los bebés aprenden a hablar el lenguaje de sus padres en el primer año de vida. ¿Cómo hacen esto?

La clave para el crecimiento del cerebro: ¡Practicar!

Desde el día que nacen, los bebés escuchan a la gente alrededor hablar, ellos tienen que intentar darle sentido a esos sonidos extraños y averiguar lo que ellos significan. De esa manera los bebés ejercitan su cerebro escuchando.

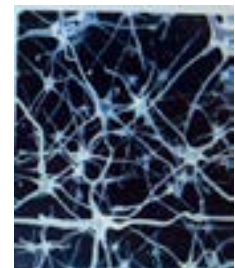
Luego, cuando ellos necesitan decirles a sus padres lo que ellos quieren, ellos comienzan a practicar por sí mismos. Primero hacen sonidos goo-goo, luego las palabras comienzan a venir, luego, más o menos a los tres años o menos, ellos pueden decir frases completas con sentido casi perfectamente.

Cada niño aprende un lenguaje que no olvida. El cerebro de los niños ha cambiado, en realidad se ha vuelto más inteligente. Las células nerviosas del cerebro del bebé consiguen hacer más conexiones lo que hacen al cerebro del bebé más inteligente y fuerte.

Crecimiento de las conexiones neuronales en un niño en el nacimiento y a los 6 años



Al nacer



A los 6 años

5

La real verdad sobre "inteligentes" y "tontos"

Nadie piensa que los bebés son tontos porque ellos no pueden hablar. Ellos simplemente no han aprendido cómo hacerlo. Pero alguna gente llamará a una persona tonta si no puede resolver problemas matemáticos o deletrear una palabra de forma correcta, o leer rápido. Aunque todas esas cosas son aprendidas con la práctica.

Al principio, nadie puede leer o resolver ecuaciones. Pero con práctica, todos podemos aprender a hacerlo. Y cuanto más una persona aprende, le será más fácil aprender nuevas cosas porque los "músculos" de su cerebro se habrán vuelto más fuertes.

Entonces, el estudiante que se ve más inteligente porque lee más rápido, sino que puede haber comenzado a practicar la lectura, a construir sus "músculos de la lectura", antes que los demás estudiantes.

Lo que necesitan los demás estudiantes es construir sus "músculos de la lectura" también, ¡practicando!

6

¿Qué debes hacer tú para conseguir ser más inteligente?

Igual que un pesista o un jugador de basquetbol, para tener un cerebro "atleta" tú tienes que ejercitar y practicar. Practicando, tú haces a tu cerebro fuerte. También aprenderás habilidades que te ayudarán a usar tu cerebro de una manera inteligente, igual que un jugador de basquetbol aprende nuevos movimientos.

Pero muchas personas pierden la oportunidad de crecer y fortalecer su cerebro porque ellos piensan que no pueden hacerlo, o que esto es demasiado difícil. Por supuesto que esto tiene trabajo, requiere de esfuerzo, igual que convertirse en fuerte físicamente o convertirse en un mejor jugador de cualquier deporte. ¡Algunas veces incluso puede ser duro! Pero cuando tú sientes que mejoras y te fortaleces, ¡todo el esfuerzo y el trabajo valen la pena!

Tú puedes hacer crecer tu inteligencia

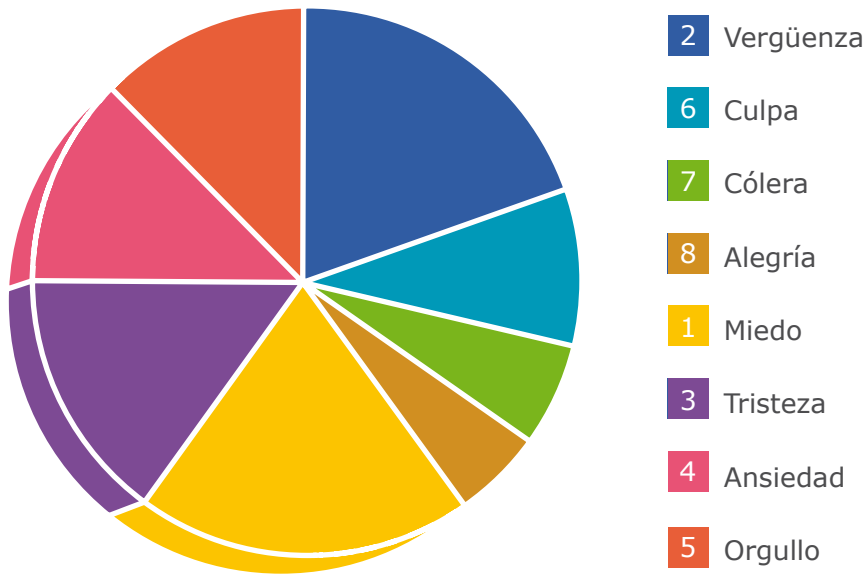
Instrucciones:

- 1) Identifica cada sección, están numeradas de 1 a 6. Luego lee cada sección.
- 2) Dibuja una imagen que represente las ideas principales en esa parte del artículo.
- 3) Completa las frases para explicar cómo tu imagen representa la idea.

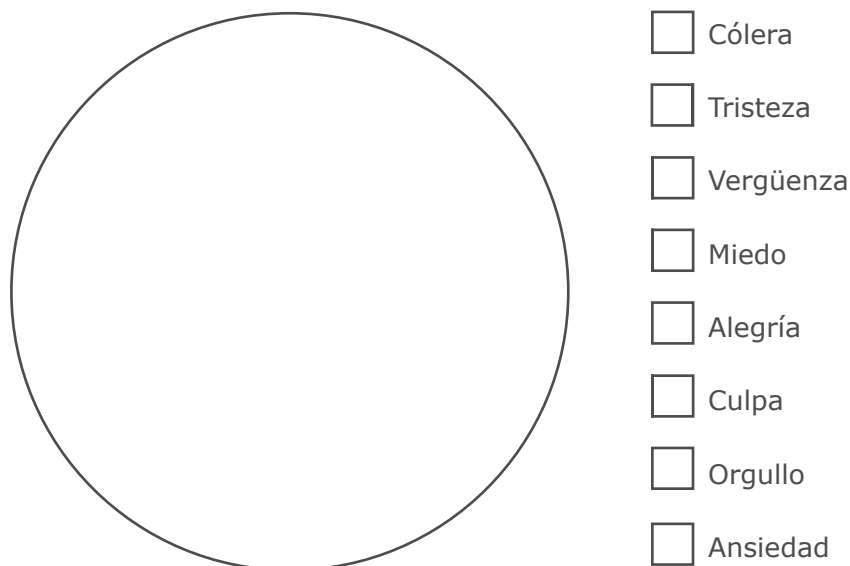
1	Esta imagen de un _____ representa la idea principal porque _____ _____ _____
2	Mi imagen representa las ramas (dendritas) creciendo entre las células cerebrales porque _____ _____ _____
3	Mi imagen representa la diferencia entre animales que tienen juguetes y están con otros animales y los que no porque _____ _____ _____
4	Mi imagen representa las ramas (dendritas) creciendo entre las células cerebrales porque _____ _____ _____
5	La manera en que los bebés aprender a hablar está representada en mi imagen porque _____ _____ _____
6	Todos tenemos cerebros que pueden ser ejercitados y yo muestro esto _____ _____ _____

Mi círculo de emociones

Ejemplo: El círculo de emociones de Didier



Pinta de diferentes colores el casillero de cada emoción y asígnale un número del 1 al 8, donde 1 es la emoción más predominante y 8 es la emoción menos predominante. Luego, usa el círculo para representar la proporción que ha ocupado cada emoción en tu vida esta última semana.



Emociones mezcladas

Algunas situaciones nos pueden producir varias emociones al mismo tiempo. A continuación, encontrarás algunas situaciones en las que podría pasar esto. Escribe las emociones que experimentarías si te vieras ante las siguientes situaciones (abajo tienes una guía de emociones).

Situación 1: Competencia deportiva

Participas en una competencia deportiva, pierdes la competencia pero la gana tu mejor amigo.

Sientes _____

Situación 2: Posible enamorado

Sientes que un compañero te gusta mucho y se comporta contigo de tal forma que te parece que podrían tener algo más que una amistad. Alguien te cuenta que esa persona ya tiene pareja.

Sientes _____

Situación 3: La recuperación

Te está yendo mal en Comunicación. El profesor te da la oportunidad de hacer una exposición para intentar recuperar nota, te da el tema y la fecha en que tienes que hacer la presentación.

Sientes _____

Situación 4: El viaje

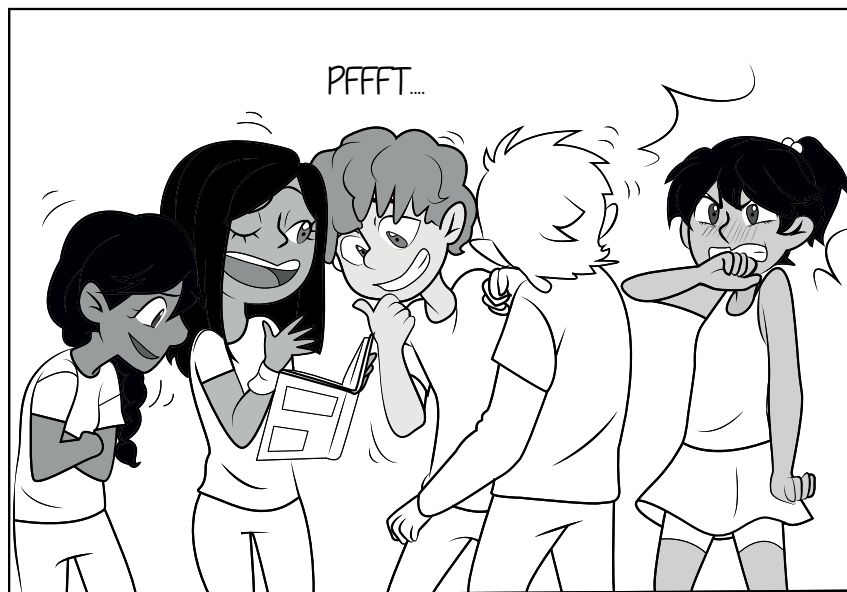
Se te presenta la oportunidad de hacer un viaje a otro país, pero deberás ir solo (sin familiares) en un avión durante varias horas.

Sientes _____



La historia de Mildred

A Mildred le gusta escribir lo que piensa y siente en un cuaderno secreto que siempre carga en su mochila. Un día, Mildred entra a su salón de clases y ve que sus amigos tomaron su cuaderno sin permiso y lo están leyendo en voz alta al mismo tiempo que se ríen de lo que ella ha escrito. A Mildred le da mucha cólera. Sus manos y piernas empiezan a temblar y su cara se empieza a poner roja y caliente.



Para controlarse en esta situación Mildred podría poner en práctica HaReDIm. Vayamos a la siguiente hoja de trabajo para ver en qué consiste.

HaReDm

Háblate

Ante una emoción muy intensa o que nos causa sensaciones desagradables podemos decirnos a nosotros mismos palabras o frases cortas para calmarnos.

Por ejemplo, "Yo puedo manejarlo", "No haré nada ahora", "Calma", "Paciencia" o "Puedo calmarme".



¿Cuál es tú propia palabra o frase tranquilizadora?

Relájate

Se trata de practicar una respiración profunda para tranquilizar tu cuerpo y controlarte. También puedes ayudarte contando del 1 al 10 de adelante para atrás para relajar tus músculos y controlarte: 10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1...



¿Qué te puede hacer sentir relajado?

Distráete

Se trata de hacer algo que te guste, que sea agradable para ti, para distraer tu mente y no pensar en lo que te está causando la emoción desagradable. Por ejemplo, caminar, practicar un deporte, ver tu programa de televisión favorito, escuchar música, leer, etc.



¿Con qué te podrías distraer?

Imagina

Consiste en imaginar algo que te ayude a calmarte, por ejemplo, un cubo de hielo que se va derritiendo y enfría tus emociones o un lugar tranquilo.



¿Qué podrías imaginar para tranquilizarte?

Háblate

**Yo puedo controlarme
Paciencia...**

¿Cuál es tu palabra o frase
tranquilizadora?

Relájate

¿Qué te puede hacer sentir relajado?

**Respira profundamente
Cuenta del 1 al 10 de
adelante para atrás**

Distráete

Escucharé música...

Voy a leer...

¿Cómo podrías distraerte?

Imagina

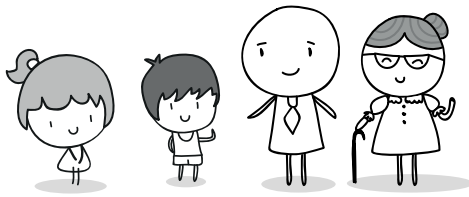
¿Qué podrías imaginar para
tranquilizarte?

Imagina que un cubo de
hielo se derrite...

Postergar lo que me distrae
hasta que sea un buen momento para eso.

La decisión de Fercho

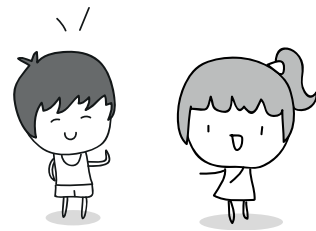
Fercho y Sofy son hermanos; él tiene 12 años y ella 13, viven con su papá y su abuelita.



En el último mes, Sofy sale todos los días a una cabina de Internet diciéndole a la abuelita que va a hacer tareas.



Aunque empieza buscando las tareas, Sofy se entretiene: conectándose a las redes sociales, chateando con sus amigas, viendo videos, jugando en línea, etc. Cuando se da cuenta de que ya es de noche, ella hace las tareas que puede rápidamente.



Sofy le cuenta a Fercho lo bien que la pasa en la cabina de internet y lo invita a ir con ella al día siguiente.

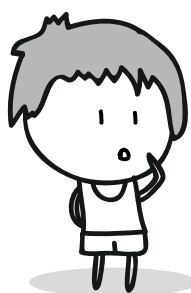
¿Crees que Fercho debe ir con Sofy al día siguiente?

Sí

No

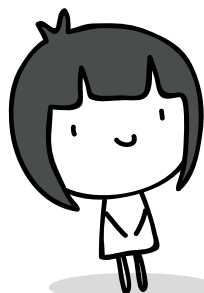
Escribe, a continuación, por qué razón crees que Fercho debe acompañar o no a Sofy:

Mi estrategia



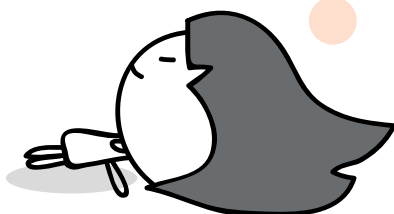
¿Cuál es el problema?

Prefiero hacer lo que quiero y me gusta... y no lo que debo...



¿Para qué es la estrategia?

Para hacer lo que debo... y aplazar lo que quiero...



Mi estrategia es ...

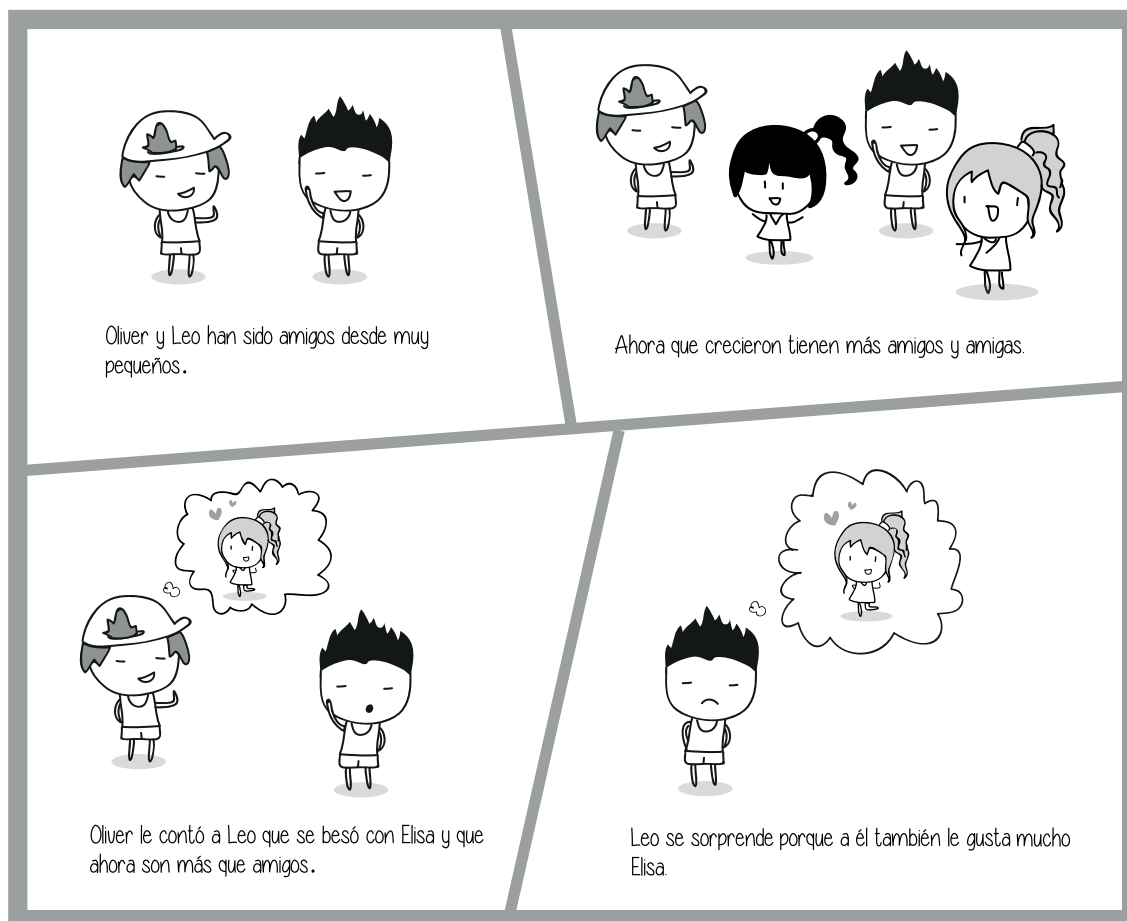
La historia de Rosi

 <p>Rosi les ha contado a sus amigas que a ella le gusta mucho Misael.</p>	 <p>Una de las amigas de Rosi le pide a un amigo de Misael que le pregunte si a él le gusta Rosi.</p>
 <p>El amigo le dice a la amiga que a Misael no le gusta Rosi... La amiga le cuenta a Rosi para que no se ilusione.</p>	<p>Continúa tú la historia... incluyendo ahora las emociones que siente Rosi.</p>

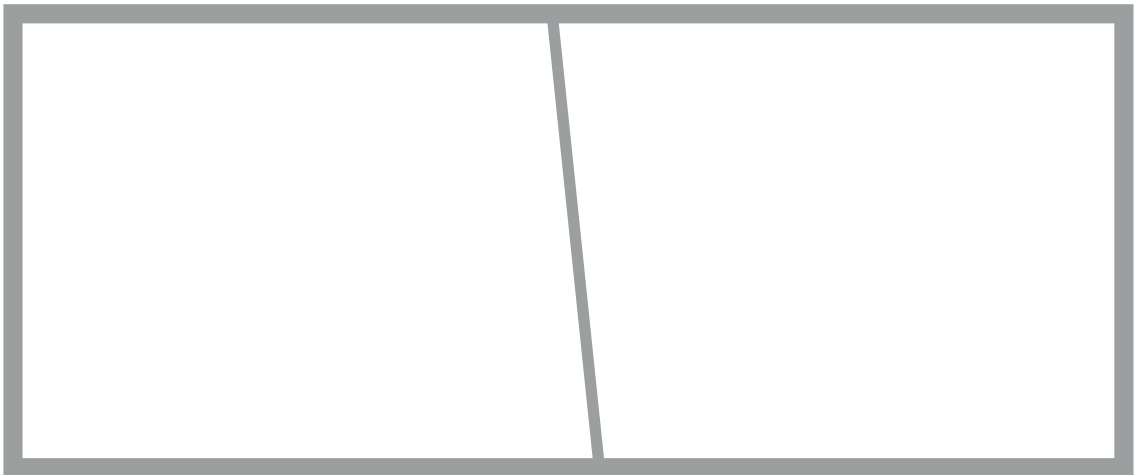
Piensa en dos finales diferentes para esta historia. Es importante que sea posible que ocurran en la realidad.

--	--

La historia de Leo



Leo utiliza dos maneras positivas de manejar sus emociones asociadas a la frustración:



Cambia sus pensamientos frustrantes por pensamientos positivos:



¿Qué nombre le pondrías?

Observa detenidamente la siguiente pintura:



Escribe a continuación el nombre que le pondrías a la pintura.

Para saber más...²

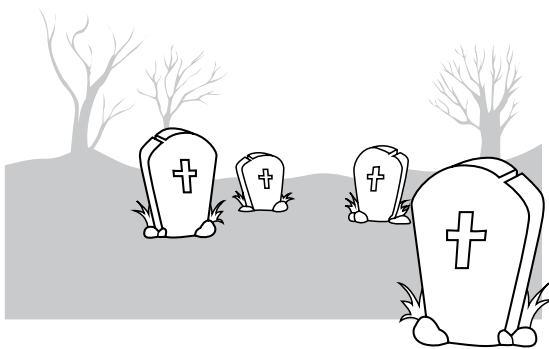
Esta obra fue realizada por Pablo Ruiz Picasso, quien nació en Málaga (España) en 1881 y murió en Moulins (Francia) en 1973. Su obra, inmensa en número, en variedad y en talento, se extiende a lo largo de más de setenta y cinco años de actividad creadora, que el pintor compaginó sabiamente con el amor, la política, la amistad y un contagioso goce de la vida.

2. Adaptado de <http://www.biografiasyvidas.com/monografia/picasso/>

Toma la perspectiva

Situación 1

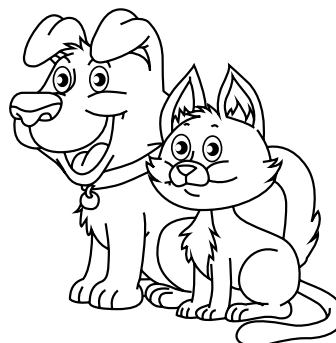
Los habitantes de una ciudad se oponen a que construyan un cementerio cerca de sus viviendas.



¿Qué razones pueden tener estos ciudadanos para oponerse?

Situación 2

Los habitantes de una ciudad piden que las autoridades obliguen a quienes tengan mascotas a esterilizarlas (operarlas para que no tengan crías).



¿Qué razones pueden tener estos ciudadanos para pedir esto?

Situación 3

En algunos países, a la gente le gusta y promueve que lleguen inmigrantes de distintas partes del mundo a sus ciudades, mientras que otros países prefieren limitar lo más posible la llegada de inmigrantes.



¿Qué razones pueden tener los que les gusta que lleguen inmigrantes?

¿Y a los que no les gusta que lleguen inmigrantes?

¡Vamos de paseo!³

¡La familia Miranda por fin podrá tener vacaciones! Los padres estuvieron, durante tres años, ahorrando... y ahorrando... Durante ese tiempo, ni siquiera se compraron ropa nueva para poder ir de paseo con sus dos hijos a descansar y divertirse una semana completa.

Por fin llegó el gran día de salir al paseo. Todos acordaron hacer actividades juntos para aprovechar al máximo el valioso tiempo que podrían compartir.

Al finalizar la semana, los padres habían hecho todo lo que sus dos hijos, de 12 y 13 años, quisieron: pasar mucho tiempo en la piscina, jugar bolos, fútbol, billar, mini golf, subir a los toboganes, entre otras muchas cosas más.

Para el último día del paseo, a los padres les pareció una gran idea hacer una caminata por una montaña que los llevaría a un lago muy hermoso. Los chicos tuvieron un arranque de cólera ante la propuesta y se quejaron: "¡Por favor! ¡Eso sería horrible, es un plan muy aburrido!".



Ponte en "los zapatos" de los papás y piensa en tres cosas que podrían estar pensando los papás sobre por qué sus hijos deben acompañarlos a la caminata.

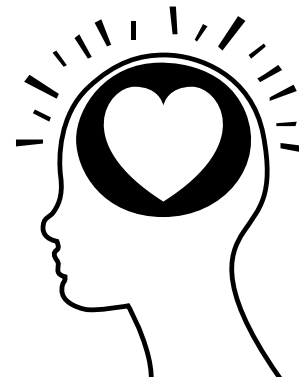
1. _____

2. _____

3. _____

"¡Por favor! ¡Esto sería horrible, es un plan muy aburrido!"

¿Qué emociones pueden haber sentido los papás cuando sus hijos dijeron esto?



3. Adaptado de Nelsen, J. & Lott, L. (2003). Disciplina positiva para adolescentes. México: Editorial Ruz.

Tu grano de arena⁴

Si te has preguntado qué más puedes hacer por tu planeta aparte de reciclar, consumir menos energía y cuidar el agua, aquí la respuesta: reduce al mínimo el uso de bolsas plásticas o no las utilices, y reemplázalas en la medida de lo posible por otro tipo de materiales.

Todos los días las usamos para infinidad de cosas, pero no somos realmente conscientes de la contaminación que producen. Existe un gran número de bolsas producidas por año de naturaleza no biodegradable, por lo que cada una de ellas tarda cientos de años en descomponerse. Además, su fabricación se realiza a base de combustibles fósiles, lo que implica la emisión de gases contaminantes.

Atentan también contra la fauna, y es la causa de la muerte de numerosas especies de aves y animales como focas, ballenas y tortugas que comen accidentalmente estos trozos de plástico al confundirlos con alimento.

De acuerdo con la Sociedad Océano Azul para la Conservación del Mar, se calcula que son cerca de 100 000 mamíferos marinos y un millón de aves, los que mueren anualmente por esta causa o al quedar atrapados en estos desperdicios.

Pero eso no es todo. La invasión de esta basura presenta una alarmante acumulación hacia el futuro, ya que estamos hablando de varias toneladas que se van juntando en todos los botaderos del mundo.

Si bien es cierto algunos supermercados han reemplazado las bolsas de plástico por bolsas biodegradables, todavía persisten muchos negocios que siguen usando las del primer tipo.

Las bolsas biodegradables, que cuidan el medio ambiente, están diseñadas para desintegrarse en aproximadamente 18 meses después de su fabricación, así que, mientras tanto, puedes reutilizarlas en tu hogar. Cuando vayas a comprar algo, puedes usar una bolsa de tela cualquiera, como las que se usaban antiguamente. Incluso puedes fabricarte una tú mismo y personalizarla a tu estilo, así estarás contribuyendo aunque sea en algo y no llevarás tantas bolsas plásticas a tu casa.

También existen bolsas de tela con bases de cartón, que sirven como una especie de caja para cuando necesites comprar cosas más pesadas o que no entrarían en una bolsa normal. Si te parecen muy incómodas, tienes una opción más: los carritos que tienen un soporte de tela y hasta bolsillos para mantener tus pertenencias más seguras.

La idea es ir disminuyendo, poco a poco, el consumo en todo el mundo para que estas se dejen de producir en grandes cantidades y, en algún momento, poder erradicarlas.

Recuerda que puedes predicar con el ejemplo, mientras más personas vean cómo cambia tu actitud para conservar el medio ambiente, más conciencia crearás entre ellos para que hagan lo mismo.

¿Por qué el título de la lectura es "Tu grano de arena"?

4. Tomado de: <http://elcomercio.pe/ciencias/planeta/listo-dejar-usar-daninas-bolsas-plastico-noticia-1451112>

¿Cómo cuidar nuestro planeta?⁵

Genera menos desperdicios

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

Recicla todo lo que puedas

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

Utiliza menos agua

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

Ahorra energía eléctrica

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

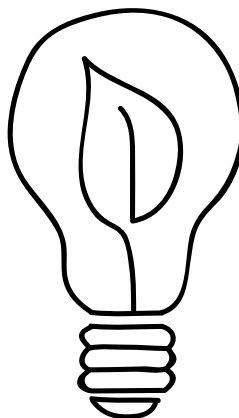
Contamina menos

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

Otros consejos

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

¿Conoces otras posibilidades?



5. Ideas tomadas de <http://cuidarelplaneta.wordpress.com/>

¿Qué más haré?

Escribe qué otras cosas harás para cuidar nuestro planeta.

¿Desde cuándo lo harás?

¿Dónde?

¿Cómo?

Sería bueno que convencamos o persuadamos a alguien más de hacer algo como lo que hemos aprendido hoy para cuidar el planeta. Escoge una persona a quien puedas convencer: tu mamá, tu papá, hermanos, abuelos, primos, amigos, etc.

¿A quién tratarás de convencer?

¿Cómo lo harás?

Leer las señales no verbales cuando alguien me está diciendo algo.

¿Qué expresan?

Observa el lenguaje corporal y la expresión en las caras de los chicos, y escribe qué están expresando en cada una de las situaciones.



Empty speech bubble with five horizontal lines for writing.

Empty speech bubble with five horizontal lines for writing.



Empty speech bubble with five horizontal lines for writing.

El zumbido de una bola de papel⁶

Cuando terminamos de llenar los formularios, la profesora nos pidió que leyéramos un libro verde grande llamado "La aventura hoy". La historia tenía lugar en el siglo XIX, lo cual sugería que el autor había tomado "hoy" como un período relativamente amplio de tiempo, y no pude apreciar casi ninguna de las aventuras. No es de sorprender entonces que la hora de lectura en silencio se convirtiera en una de poca lectura y bastante ruido.

Casi al final de la clase, oí el zumbido de una bola de papel que me pasaba por delante, seguido de un "oye... tú" de la chica a quien iba dirigido.

Evidentemente, levanté la vista justo a tiempo para parecer ser el culpable.

-Ian, ¿fuiste tú el que lanzó ese papel? -preguntó la profesora arqueando las cejas en señal de que había identificado nuevamente al "alborotador".

-No -respondí. Hice un breve análisis de la trayectoria recorrida por el papel y concluí, sin lugar a dudas, que lo había lanzado Joel.

-No me parece que te esté yendo muy bien... -dijo la profesora

Ignoré la acusación implícita y me quedé callado. El resto del grupo, deseoso de verme masacrado, guardó un glorioso silencio. La profesora me miró fijamente y yo a ella. Esto continuó hasta que dos chicas sofocaron una risita, provocada, tal vez, por la apariencia de mis orejas.

-¿Podrías tener la amabilidad de recoger el papel? -Pidió la profesora.

-Preferiría no hacerlo -dije, tratando de sonar amigable, pero firme-. Creo que la persona que lo lanzó debe recogerlo.

-Yo pienso lo mismo -dijo la profesora. Noté que una vena en la garganta le latía visiblemente mientras esto ocurría.

-Pues yo no lo lancé. No hago cosas infantiles como esas.

-¿Podrías entonces actuar como un adulto y recogerlo? -preguntó.

-No -contesté.

-Entonces, nos quedaremos aquí hasta que alguien lo recoja -decretó la profesora.

Así que nos quedamos sentados. La campana de fin de clase sonó, los estudiantes de otros grupos comenzaron a deambular por los corredores, y nosotros continuamos sentados. La profesora me miraba amenazadoramente. Joel mantenía una cara de perfecta inocencia.

Al fin, un chico que se hallaba sentado al otro lado del salón -un chico que no habría podido, según las leyes de la física, haber lanzado el papel, se levantó y arrojó el cuerpo del delito al cesto de la basura. La profesora dijo "Gracias" y nos liberó.

Lee la parte que está subrayada. ¿Ian dio una respuesta asertiva?

SI NO

¿Por qué?

6. Fragmento adaptado de "El lunático y su hermana libertad" de Paul Kropp, escritor de literatura juvenil nacido en New York en 1948. Este libro cuenta las historias de Ian y su hermana en la escuela.

¿Qué pasaría si...?

Imagina que pasas por las siguientes situaciones con tus compañeros o amigos, y responde las preguntas propuestas en cada caso.

1. Alguien te pone un apodo o sobrenombre que te molesta...

¿De qué manera te afecta esto?

¿Qué sentirías?

¿Qué desearías, necesitarías o desearías que sucediera?

¿Cómo podrías decir lo que sientes y quieres de forma asertiva (sin ofender o agredir)?

2. Alguien te culpa por un error que ha cometido otra persona...

¿De qué manera te afecta esto?

¿Qué sentirías?

¿Qué desearías, necesitarías o desearías que sucediera?

¿Cómo podrías decir lo que sientes y quieres de forma asertiva (sin ofender o agredir)?

3. Alguien te interrumpe constantemente mientras estás hablando...

¿De qué manera te afecta esto?

¿Qué sentirías?

¿Qué desearías, necesitarías o desearías que sucediera?

¿Cómo podrías decir lo que sientes y quieres de forma asertiva (sin ofender o agredir)?

Cuatro pasos... Una mediación

①
Presenta las reglas

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

②
Escucha la versión
de cada uno

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

③
Pide soluciones

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

④
Resume el acuerdo

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

El caso de Fernando y Manuel⁷

Instrucciones confidenciales para FERNANDO

Eres Fernando, un alumno de primero de secundaria. Manuel es un compañero tuyo de clase. Es un chico inteligente, pero no le gusta estudiar y ha tenido problemas en el colegio, pues, a veces, contesta mal a los profesores y a sus compañeros porque no soporta que nadie lo contradiga. Tú llegaste recientemente al colegio este año y conocías a Manuel porque viven en el mismo barrio, pero no formas parte de su grupo.

El otro día, en una fiesta, un chico le dio un empujón a otro y una chica cayó sobre ti. Después de pedirte disculpas, se puso a hablar contigo, resultó ser muy simpática y agradable, y estuviste muy a gusto con ella. De repente, apareció Manuel junto con los amigos de su grupo, te apartó con un empujón, te dijo que te alejaras de "su chica" y que ni se te ocurriera volver a hablar con ella. Tú le contestaste que tú hablabas con quien querías. Él te insultó y te empujó junto con los otros chicos de su grupo. Para evitar más problemas, te fuiste.

El lunes en el colegio, en el primer recreo, buscaste a Manuel y le dijiste que, ahora que estaba solo, te dijera todo lo que te había dicho en la fiesta. Quedaron de verse a la salida. Cuando salieron, se encontraron en un parque cercano y pelearon. Tú le rompiste un labio y él te dejó un ojo morado; por un momento, perdiste la visión y te asustaste mucho.

Cuando llegaste a tu casa, tus padres se asustaron mucho y te llevaron al oftalmólogo, quien, después de examinarte, dijo que habrías podido perder la vista. Tus padres denunciaron a Manuel ante las autoridades.

Tú piensas que fue Manuel el que empezó todo, pero te gustaría solucionar este asunto antes de que llegue ante la directiva del colegio, siempre que se disculpe y que no vuelva a meterse contigo ni con los demás.

Te gustaría que se olvidara cuanto antes este tema. Un compañero te aconsejó acudir a los mediadores escolares y estás de acuerdo en ir.

7. Caso adaptado de Torrego, J. (2003). *Mediación de conflictos en instituciones educativas*. Madrid: Editorial Narcea.

Instrucciones confidenciales para MANUEL

Eres Manuel, un alumno de primero de secundaria. Fernando es un compañero nuevo este año en el colegio, aunque tú ya lo conocías de antes en el barrio. Viene de un colegio privado y, según tú, a veces, "se las da de mucho" y es presumido en las clases; por eso, a ti te cae bastante mal.

El otro día, en una fiesta, estuvo coqueteándole a tu novia, y eso tú no se lo permites ni a él ni a nadie. Por eso, al verlo, tú y tus amigos lo rodearon e hicieron que se fuera.

Tú ya lo habías olvidado, pero él, el lunes en el colegio, vino hacia ti en el recreo y te retó preguntándote si te atrevías tú solo a decirle en la cara lo que le dijiste en la fiesta cuando estabas con tus amigos.

Quedaste en encontrarte con él a la salida, se vieron en un parque y se pelearon delante de todos sus compañeros. Él te rompió el labio, pero tú le dejaste el ojo morado. Ahora te has enterado de que los padres de Fernando han interpuesto ante las autoridades una denuncia contra ti, pues, según el médico, estuvo a punto de perder la vista. Tú crees que no era para tanto.

En el colegio, pensaron en expulsarlos, pero el profesor les ha sugerido que intenten resolver el asunto con los mediadores escolares. Tú, aunque no tienes mucho interés pues piensas que es poco lo que se puede arreglar, decides finalmente seguir el consejo del profesor y acudir a la mediación.

Estas dispuesto a olvidar todo lo sucedido, pero quieres que los padres de Fernando retiren la denuncia, que él se aleje de tu chica y evitar que los saquen del colegio.

Instrucciones confidenciales para el MEDIADOR

Hace poco, participaste en la formación de mediadores escolares. Hasta ahora no habías tenido la oportunidad de poner en práctica lo que aprendiste, pero ya llegó el momento. Fernando y Manuel, dos estudiantes de primero de secundaria, buscaron al coordinador para solicitar una mediación. Si no arreglan el problema, corren el riesgo de ser expulsados de la escuela. Ahora te toca llevar a cabo la mediación y estás muy nervioso. Afortunadamente, encontraste el papel que te entregaron con los pasos del proceso de mediación. Los pasos que aparecen son los siguientes:

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

Llegó la hora de la mediación...

Evitar que la mentalidad fija afecte mi motivación.

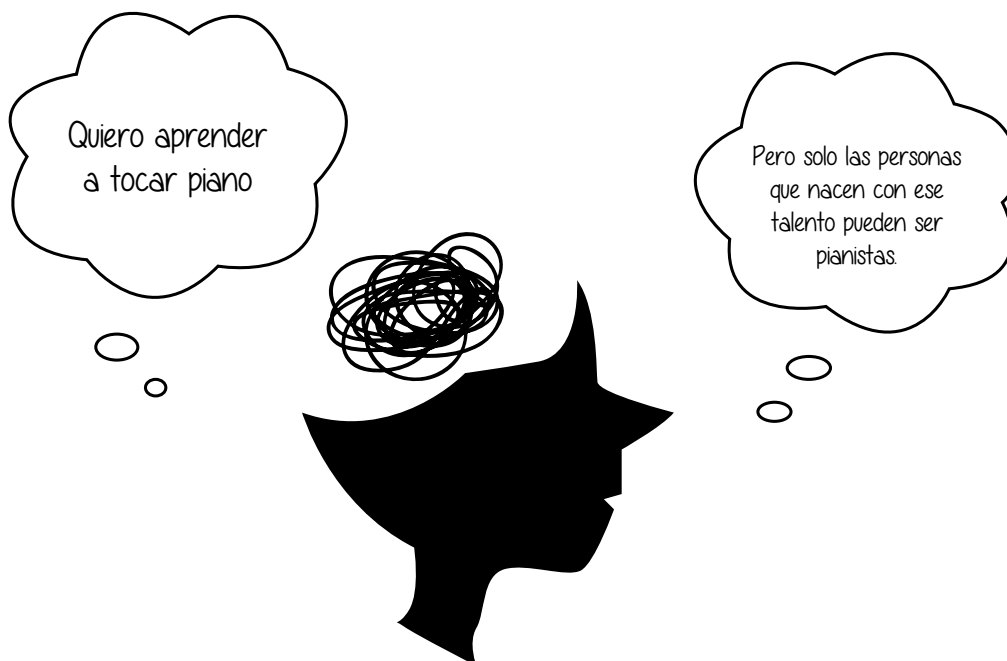
¿Cómo es tu mentalidad?

A continuación encontrarás algunas afirmaciones que te ayudarán a conocer qué tipo de mentalidad tienes. Escribe en la columna de la derecha VERDADERA o FALSA, o alternativamente V o F, según como consideres cada afirmación.

¿Pienzas que la afirmación es Verdadera o Falsa?		VERDADERA o FALSA
1	Tú tienes características personales que así no te gusten no se pueden cambiar.	
2	Cuando piensas que te faltan los talentos o las habilidades para enfrentar un desafío o un reto, prefieres evitarlo o hacerlo a un lado.	
3	Todos podemos desarrollar los talentos o habilidades que queramos, la clave está en esforzarnos para hacerlo.	
4	Tú grado de inteligencia es algo característico tuyo que no puedes cambiar.	
5	Sin importar qué clase de persona seas o cuáles sean tus características, tú puedes cambiar lo que quieras cambiar de ti mismo.	
6	Cada uno nace con unas características personales, unos talentos y un grado de inteligencia inmodificables.	
7	Hay personas que nacen con talentos y otras sin ellos, esto permanece así por el resto de la vida.	
8	Tú puedes hacer cosas diferentes, pero las partes importantes de quien tú eres no pueden ser cambiadas.	
9	Te gustan los retos y los enfrentas, así estos te exijan aprender cosas nuevas o esforzarte mucho.	
10	Hay personas que son muy inteligentes, o algo inteligentes, o poco inteligentes, y serán así siempre porque esto es algo invariable.	
11	Cuando algo es difícil de lograr, esto hace que yo quiera trabajar más en eso, en vez de querer dejarlo.	
12	Cuando tengo que esforzarme demasiado para conseguir algo, esto me hace pensar que tengo pocas habilidades o que soy poco inteligente.	

La Mentalidad de crecimiento⁸

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

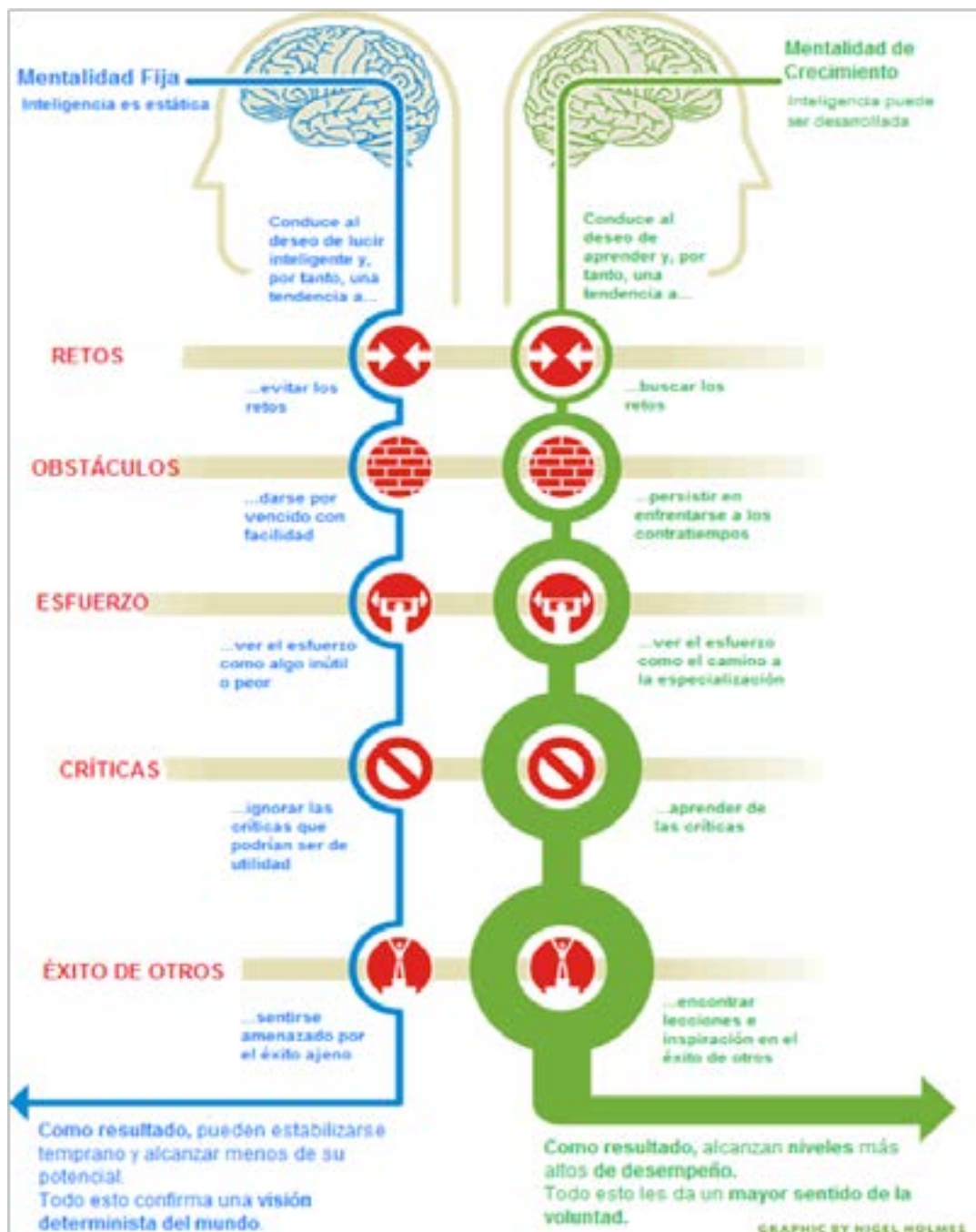


8. Adaptado de Brainology: Part III, lesson and material guides for teachers. (2002-2015) Recuperado en Mayo de 2015 de www.mindsetworks.com



En el gráfico de la siguiente página puedes identificar cómo las personas con cada una de estas mentalidades responden a diferentes situaciones.

Dos mentalidades⁹



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

Cómo interpretar los resultados de "¿Cómo es tu mentalidad?"

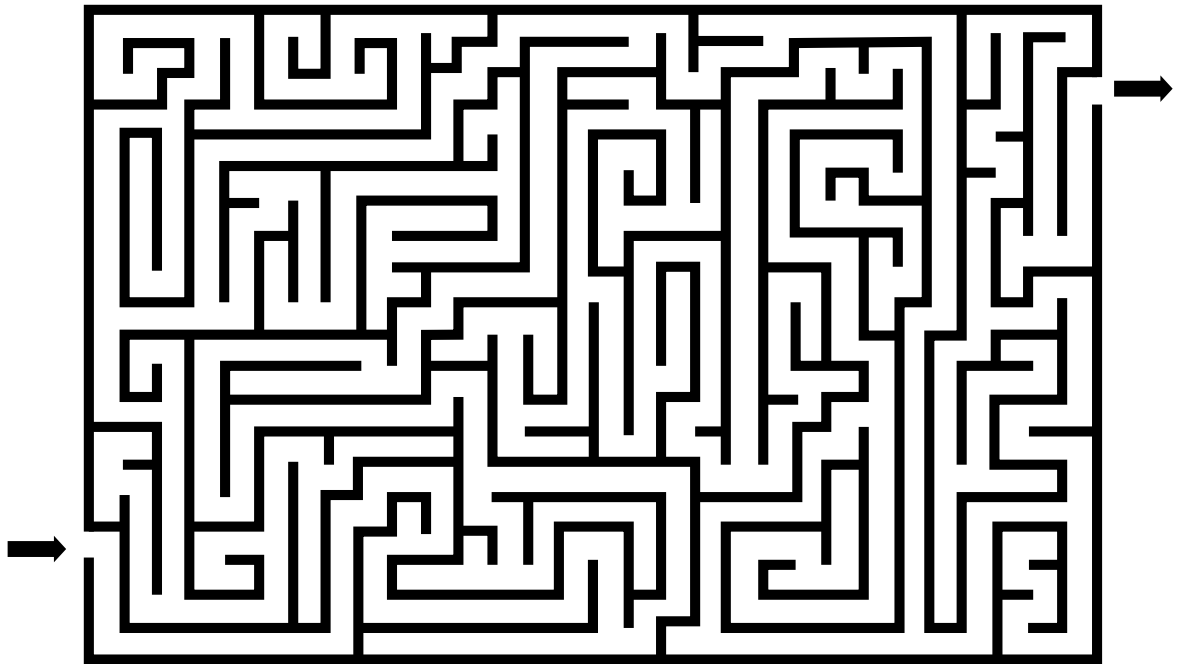
Si consideraste como FALSAS las afirmaciones 1, 2, 4, 6, 7, 8, 10 y 12 (o por lo menos 5 de ellas), y VERDADERAS las afirmaciones 3, 5, 9 y 11 (o por lo menos 3 de ellas) tienes una mentalidad de crecimiento.

Si consideraste como VERDADERAS las afirmaciones 1, 2, 4, 6, 7, 8, 10 y 12 (o por lo menos 5 de ellas) y FALSAS las afirmaciones 3, 5, 9 y 11 (o por lo menos 3 de ellas) tienes una mentalidad fija.

Si no clasificas en ninguna de las dos anteriores posibilidades porque tus respuestas están entremezcladas es posible que no tengas una definición hacia una de las dos mentalidades: fija o de crecimiento.

Laberinto¹⁰

Encuentra la salida:



10. Imagen tomada de <http://www.epasatiempos.es/labermos.php>

Esfuerzo

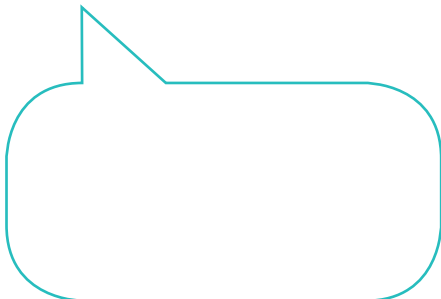
Recuerda un logro personal, algo que hayas conseguido con mucho esfuerzo. Puede ser algo relacionado con alguna afición o un deporte, o también algo académico, o simplemente algo de tu vida cotidiana.

Escríbelo aquí:

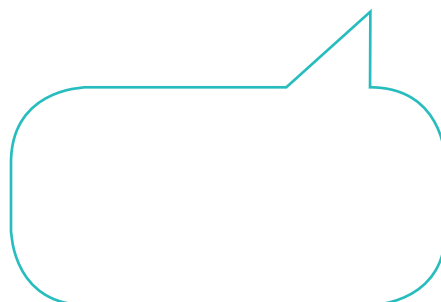
Piensa en esa situación y haz un dibujo que represente el "esfuerzo" que tuviste que hacer para poder conseguir ese logro.



¿Qué emociones asocias con el esfuerzo que hiciste para conseguir lo que querías?

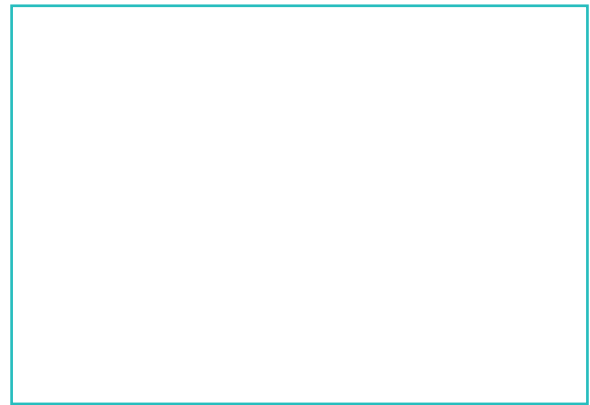


¿Qué emociones asocias con el esfuerzo que hiciste para conseguir lo que querías?

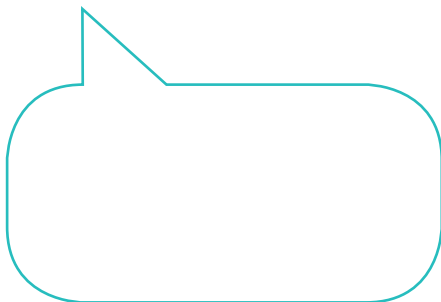


¿Y recuerdas algo que debías o querías lograr y que abandonaste para no esforzarte o para no seguir esforzándote?

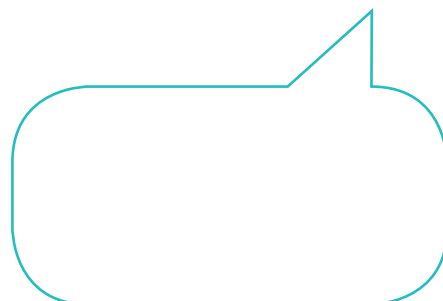
Piensa en esa situación y haz un dibujo que represente el "esfuerzo" que dejaste de hacer.



¿Qué emociones asocias con el esfuerzo que dejaste de hacer?



¿Qué emociones experimentas ahora al recordar que abandonaste esa meta?



¿y yo... qué siento?

Las personas sienten de diferentes formas que están tensas, ansiosas o con estrés. A continuación, encierra con un círculo la letra o número que describe lo que tú sientes.¹¹

1. Sientes tensión en:
 - a) la frente
 - b) la parte de atrás del cuello
 - c) el pecho
 - d) los hombros
 - e) el estómago
 - f) la cara
 - g) otras partes del cuello
2. Sudas.
3. Tu corazón late deprisa.
4. Puedes sentir los latidos de tu corazón.
5. Puedes oír los latidos de tu corazón.
6. Sientes calor o rubor en la cara.
7. Sientes tu piel fría y húmeda.
8. Te tiemblan:
 - a) las manos
 - b) las piernas
 - c) otras partes
9. Notas un vacío en tu estómago.
10. Sientes náuseas.
11. Notas que sujetas con demasiada fuerza las cosas.
12. Te rascas repetidamente una parte del cuerpo.
13. Cuando tienes las piernas cruzadas, mueves la que está encima, arriba y abajo.
14. Te muerdes las uñas.
15. Te rechinan los dientes.
16. Tienes problemas con el lenguaje (tartamudeas, te trabas, etc.).
17. Otro ¿Cuál? _____

11. Adaptado de <http://www.alezeia.org>. Asociación de Educación para la Salud. Seminarios para adolescentes. Segovia: España.

Distorsiones cognitivas

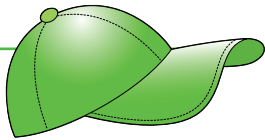
Son interpretaciones equivocadas de la realidad...
Pensamientos erróneos...



¡Seis sombreros para pensar!¹²

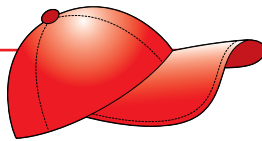
1

Pónganse el sombrero **verde** y piensen ¿Qué características tendrá nuestro país? Permitan que sus ideas fluyan sin juzgarlas.



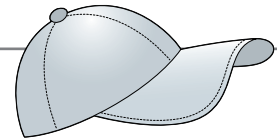
2

Con el sombrero **rojo** identifiquen ¿Qué emociones y temores experimentan al pensar en las características de su país?



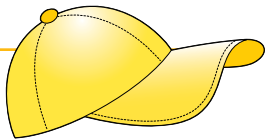
3

Con el sombrero **blanco** puesto piensen ¿Qué se necesita para que esas características sean posibles?



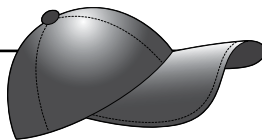
4

Usar el sombrero **amarillo** les ayudará a pensar ¿Cuáles son las ventajas y aspectos positivos de las características de su país?



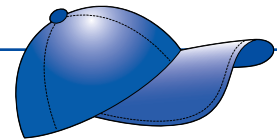
5

Con el sombrero **negro** puesto piensen ¿Qué dificultades se pueden presentar con estas características?



6

Usen el sombrero **azul** cuando sientan que deben retomar algún sombrero o reorganizarse en el proceso.

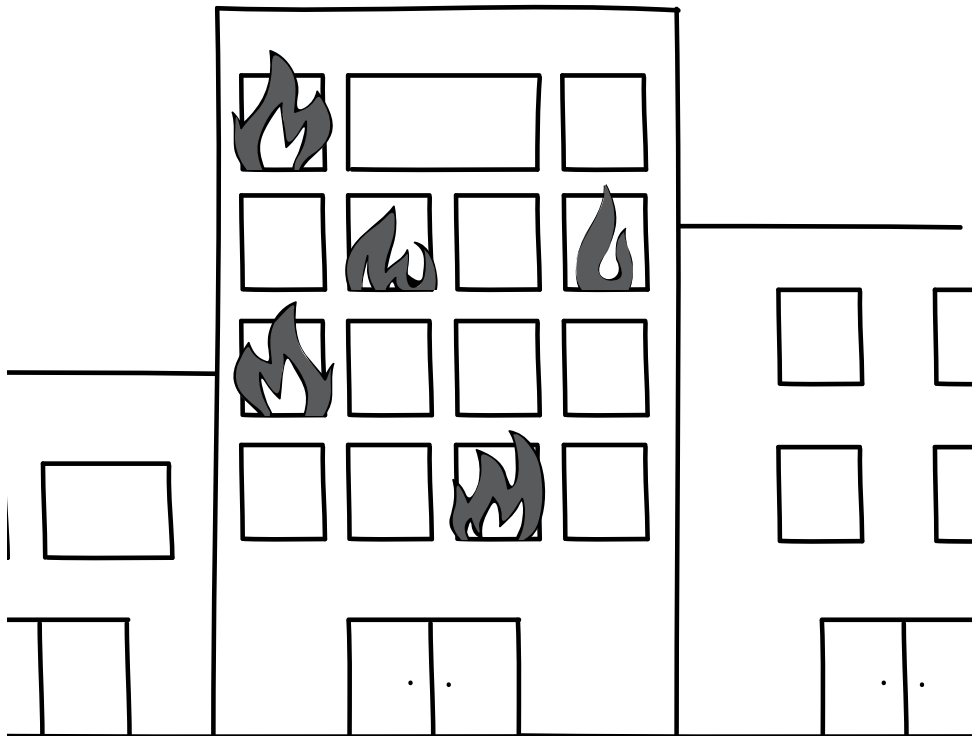


12. De Bono, E. (1999). Six Thinking Hats. New York: Little, Brown & Company.

¿Es un HECHO o una OPINIÓN?

¡Atención, atención! Ha ocurrido un incendio. Esto es lo que nuestro enviado especial nos ha informado. "El día de hoy, aproximadamente a las 7 de la mañana, una señora que iba para su trabajo muy bien arreglada se dio cuenta de que salía mucho humo por las ventanas de un gran edificio. En ese momento, vio que dos hombres de aspecto raro se subieron con mucha prisa a una camioneta verde y arrancaron rápidamente. La señora dice que está segura de que ellos iniciaron el incendio y que alguien les pagó para que lo hicieran. Ella llamó a los bomberos desde el teléfono de la esquina y, al llegar, ellos lograron apagar el incendio. Aunque los daños son muy graves, afortunadamente no hubo ninguna persona con quemaduras".

Ahora subraya con un color los **HECHOS** y con un color diferente las **OPINIONES** que aparecen en la noticia narrada.



Las mentiras tienen consecuencias

1. Milena tiene 12 años y ha estado fumando a escondidas de sus papás. Cuando su mamá encuentra una cajetilla de cigarros que estaba en su mochila, Milena dice que son de su hermano mayor para evitar que su mamá la descubra.

¿Qué responsabilidad está evadiendo Milena?

Piensen en las consecuencias que podría traer decir esa mentira para: (1) Milena, (2) las personas que la rodean y (3) sus relaciones. Escriban algunas de esas consecuencias en el orden propuesto:

2. Bernardo prefiere irse a jugar fútbol con sus amigos en vez de hacer su trabajo de literatura. Por eso, decide ofrecerle plata a un compañero para que le haga el trabajo y decirle a su profesor que fue él quien lo hizo.

¿Qué responsabilidad está evadiendo Bernardo?

Piensen en las consecuencias que podría traer recurrir al fraude para: (1) Bernardo, (2) las personas que lo rodean y (3) sus relaciones. Escriban algunas de esas consecuencias en el orden propuesto:

3. Julieta quiere ir a una fiesta a la que sus papás no quieren que vaya porque hay muchas personas desconocidas. Por eso Julieta decide mentirles y decirles a sus papás que va a quedarse a dormir en la casa de una amiga para estudiar y hacer un trabajo grupal cuando en realidad va a irse a la fiesta a escondidas.

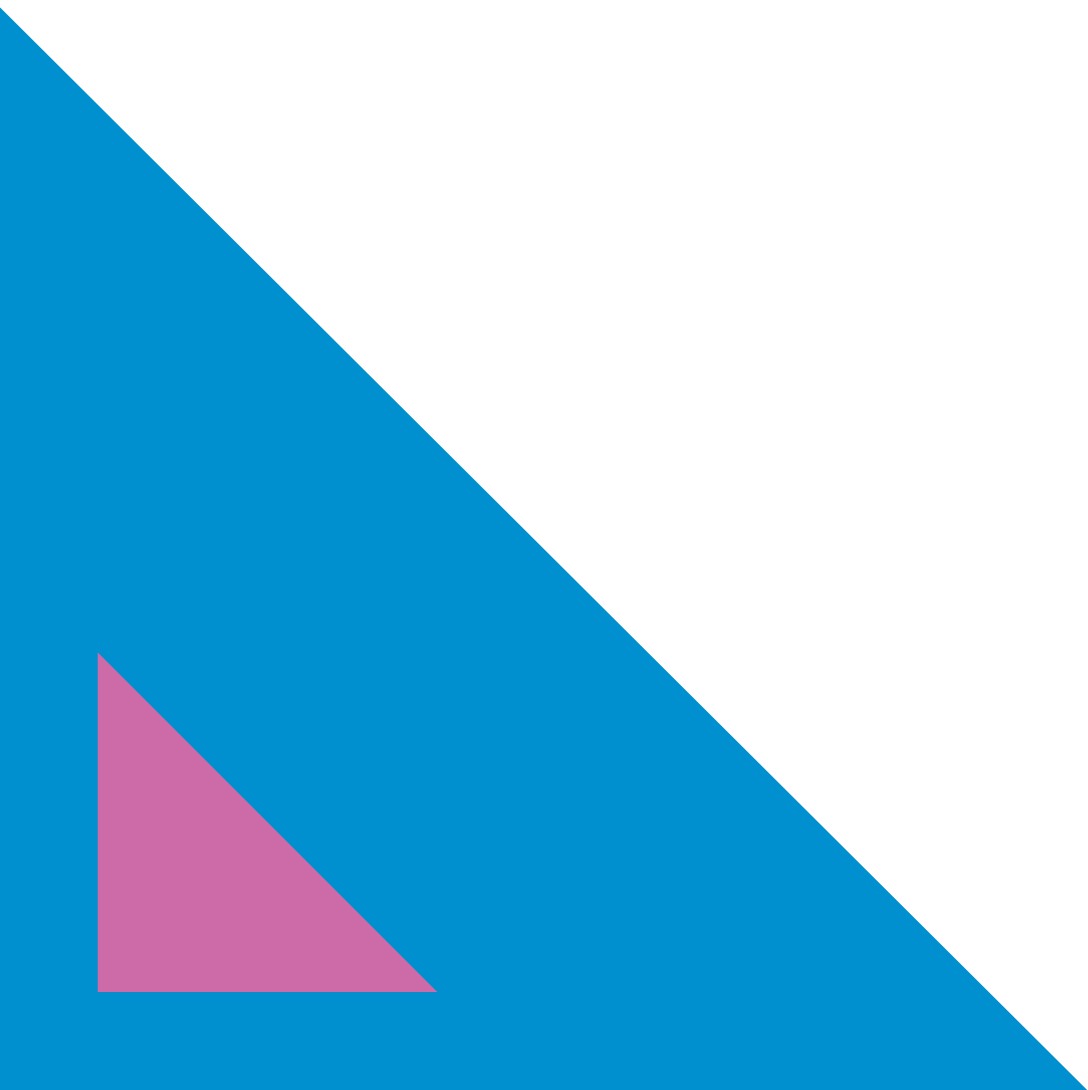
¿Qué responsabilidad está evadiendo Julieta?

Piensen en las consecuencias que podría traer decir esa mentira para: (1) Julieta, (2) las personas que la rodean y (3) sus relaciones. Escriban algunas de esas consecuencias en el orden propuesto:

4. Horacio quiere terminar rápido sus tareas para ir a ver televisión. Por eso busca en Internet un texto que escribió otra persona y lo presenta a su profesor de filosofía como si lo hubiera escrito él mismo.

¿Qué responsabilidad está evadiendo Horacio?

Piensen en las consecuencias que podría traer recurrir a este engaño para: (1) Horacio, (2) las personas que lo rodean y (3) sus relaciones. Escriban algunas de esas consecuencias en el orden propuesto:





BANCO MUNDIAL

BIRF • AIF | GRUPO BANCO MUNDIAL