

Emociones para la Vida

Programa de Educación Socioemocional

Emociones para la vida Programa de Educación Socioemocional

Grado 5º

Guía del Docente



Guía del Docente

Emociones para la **vida**
Programa de **Educación**
Socioemocional

GUÍA PARA EL DOCENTE



La educación
es de todos

Mineducación



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Presidente de la República
Iván Duque Márquez

Ministra de Educación
María Victoria Angulo González

Viceministra de Educación Preescolar, Básica y Media
Constanza Liliana Alarcón Párraga

Director de Fortalecimiento a la Gestión Territorial
Javier Augusto Medina Parra

Directora de Cobertura y Equidad
Sol Indira Quiceno Forero

Directora de Calidad para la Educación Preescolar, Básica y Media
Danit María Torres Fuentes

Subdirectora de Referentes y Evaluación de la Calidad Educativa
Liced Angélica Zea Silva

Subdirectora de Fomento de Competencias
Claudia Marcelina Molina Rodríguez

Asesora del Viceministerio de Educación Preescolar, Básica y Media
Rocío Gómez Botero

Asesora de la Dirección de Calidad
Mercedes Jiménez Barros

Coordinadora Línea Técnica Entornos para la Vida, la Convivencia y la Ciudadanía – Subdirección de Fomento de Competencias
Olga Lucía Zárate Mantilla

Equipo Línea Técnica Entornos para la Vida, la Convivencia y la Ciudadanía
Mayra Alejandra Ruiz
Constanza Camargo

ISBN Impreso: 978-958-785-270-7

**ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO**

Alcalde Mayor de Bogotá
Enrique Peñalosa Londoño

Secretaria de Educación del Distrito
Claudia Puentes Riaño

Subsecretario de Integración Interinstitucional
César Mauricio López Alfonso

Directora de Participación y Relaciones Interinstitucionales
Isabel Fernandes Cristóvão

Equipo de Participación y Relaciones Interinstitucionales
Lina Rangel Díaz

Diseño y diagramación:
Oficina Asesora de Comunicación y Prensa
Secretaría de Educación del Distrito

Este material fue adaptado del programa Escuela Amiga del Perú por el personal del Banco Mundial en el marco del Contrato de Asesoría Reembolsable 2491 de 2017 suscrito con la Secretaría de Educación del Distrito.

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.

© 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.

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 y Melisa Castellanos

Colaboradores
Marissa Trigoso, Elena Soriano, Alejandro Adler,
Ana María Rosales y Ariel Williamson

Asesoría del Ministerio de Educación de Perú
César Bazán, Estefany Benavente, Deyssy Lozano, Patricia Magallanes y Lilia Calmet

Adaptación para Colombia
José Fernando Mejía

Supervisión de la adaptación para Colombia
Pedro Cerdán-Infantes e Inés Kudó

Ilustración
David Cairdenas, Silvia Tomasich y Ericca Alegría

Diseño gráfico
Evolution Design Eirl

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

Afiches
Hermanos Magia S. A. C.

Impreso por: Panamericana Formas e Impresos S.A.



CONTENIDO

PÁG.

05

Introducción

07

¡Bienvenidos a Emociones para la vida!

17

SECUENCIA DIDÁCTICA 1:
Mi mundo emocional

Identificación de emociones

Manejo de emociones

Manejo de estrés

37

SECUENCIA DIDÁCTICA 2:
En los zapatos de los demás

Toma de perspectiva

Empatía

Comportamiento prosocial

57

SECUENCIA DIDÁCTICA 3:
Comunicación y conflictos

Escucha activa

Asertividad

Manejo de conflictos

Introducción

Al igual que las familias y la sociedad, en el Ministerio de Educación queremos lo mejor para las niñas, niños, adolescentes y jóvenes. Por ello, estamos comprometidos a aportar para que se desarrollen integralmente y para que la educación contribuya a ese fin. Desde el Ministerio de Educación tenemos una mirada holística de la infancia, la adolescencia y la juventud. Entendemos que son sujetos de derechos, que son los protagonistas de su propio desarrollo, que sus procesos físicos, cognitivos, emocionales, sociales y culturales están estrechamente interrelacionados; y que los adultos, que los acompañamos en su crecimiento, tenemos la responsabilidad de fomentar las mejores condiciones para que su pleno desarrollo pueda materializarse.

Nuestro compromiso con el desarrollo integral, así como con la construcción de aprendizajes significativos, nos lleva a abordar con especial atención los aspectos socioemocionales del ser humano. Diferentes investigaciones han demostrado que el aprendizaje de habilidades socioemocionales es tan importante como el desarrollo de habilidades cognitivas. De hecho, la Declaración de Incheon – Educación 2030 de la UNESCO afirma que “los resultados pertinentes del aprendizaje deben estar bien definidos en los ámbitos

cognitivo y no cognitivo, y...que la educación de calidad incluye el desarrollo de aquellas habilidades, valores, actitudes y conocimientos que permiten a los ciudadanos llevar una vida sana y plena, tomar decisiones informadas y responder a los desafíos locales y mundiales”.

Estas investigaciones recientes nos muestran la importancia y el impacto del desarrollo socioemocional a corto, mediano y largo plazo en la vida de las personas, en términos de salud, educación, empleo, emprendimiento, comportamiento y relaciones. Por ejemplo, muchos comportamientos riesgosos como el uso temprano o el abuso de drogas, la delincuencia, la agresión, la violencia, el matoneo, el tabaquismo, el embarazo en la adolescencia, el arresto y el crimen pueden reducirse y/o prevenirse gracias al aprendizaje socioemocional.

El desarrollo socioemocional no se limita a lo que pasa en unas horas de clase, sino que está asociado a lo que niñas, niños, adolescentes y jóvenes experimentan y aprenden cada día y a las interacciones que tienen dentro y fuera de la escuela. Por ello, el Plan Nacional de Desarrollo 2018 - 2022, “Pacto por Colombia, Pacto por la Equidad” en su

pacto estructural III, “Pacto por la Equidad”, plantea la línea estratégica “Entornos escolares para la vida, la convivencia y la ciudadanía”. Esta línea busca que los niños y las niñas desarrollen competencias para ejercer sus derechos, para tener comportamientos éticos y ciudadanos y para tomar decisiones responsables; que las familias tengan más capacidad para protegerlos y acompañarlos en su desarrollo integral y sus trayectorias educativas; que los maestros y maestras transformen la manera como se relacionan con ellos en un marco de derechos y de reconocimiento; y que los entornos sean seguros y protectores.

En este marco, Emociones para la Vida se convierte en una importante contribución. Este programa está diseñado para que los educadores y orientadores puedan apoyar el desarrollo emocional de la infancia y la adolescencia, desde procesos cotidianos en el aula de clases, mediante el uso de un material que contiene una serie de actividades que los

guían, de forma sencilla, para enriquecer la gestión de emociones, la empatía y la resolución de conflictos. Esperamos que las instituciones educativas valoren, apliquen y evalúen este importante material que ponemos en sus manos, como una oportunidad para el fortalecimiento de las niñas, niños y adolescentes como ciudadanos que conviven y construyen, intergeneracionalmente, ambientes participativos y democráticos, donde los derechos individuales y colectivos se ejercen; y se generan condiciones de equidad y bienestar en su presente y para el futuro.

Agradecemos a la Secretaría de Educación del Distrito de Bogotá, quien conserva los derechos de autor, cedernos el derecho de uso de tan valioso material que le permitirá a las niñas, niños y adolescentes, de la mano de sus adultos significativos, avanzar en su desarrollo emocional y ciudadano, y así contribuir al desarrollo equitativo del país.

¡Bienvenidos a Emociones para la vida!

Emociones para la vida es un programa que busca el desarrollo de competencias socioemocionales brindando herramientas para que los docentes puedan promoverlas con sus estudiantes en sus aulas. Para ello, ofrece un conjunto de sesiones prácticas con sus respectivos materiales. Se sugiere desarrollar estas sesiones en espacios como la clase de Ética y Valores o en dirección de grupo.

Estas sesiones se basan en una cuidadosa perspectiva del desarrollo de la infancia, de manera que están ajustadas a las características y necesidades de cada edad y grado escolar.

Para la implementación de las sesiones de **Emociones para la vida** usted contará con:

- » **Material para usted:** una guía con la descripción de las sesiones, la lista de los materiales que necesitará para desarrollar cada sesión, conceptos clave, consejos prácticos para docentes, madres y padres de familia, respuestas a las preguntas más frecuentes, y algunas ideas para evaluar los aprendizajes de sus estudiantes.
- » **Material para sus estudiantes:** un cuadernillo para cada estudiante con hojas de trabajo ilustradas que corresponden a las sesiones. Tenga en cuenta que los cuadernillos para los estudiantes no se pueden trabajar de manera autónoma porque son material de apoyo que sólo tiene sentido en el desarrollo de las sesiones, tal y como se proponen las guías.

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

Las competencias socioemocionales son aquellas que incluyen no sólo el desarrollo de procesos cognitivos o mentales sino también áreas afectivas como la identificación y mane-

jo de las emociones, así como las habilidades de relacionamiento con otros y de proyección hacia la sociedad.

Estas competencias les permiten a los niños conocerse mejor a sí mismos, manejar sus emociones, construir mejores relaciones con los demás, tomar decisiones responsables en su vida, disminuir la agresión y aumentar la satisfacción con su vida. El desarrollo de estas competencias es fundamental para lograr una salud mental positiva, tal y como es definida por la Organización Mundial de la Salud: “estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”¹.

En esta misma línea, las competencias socioemocionales promueven mejores aprendizajes académicos y alejan a los niños de conductas de riesgo. Esto es especialmente importante en la infancia, etapa en la que se sientan las bases para las decisiones que luego tomarán los niños cuando sean mayores.

¿Cómo se relacionan las competencias socioemocionales con las ciudadanas?

El desarrollo de competencias socioemocionales hace parte de la educación para la ciudadanía y, por tanto, es consistente con las competencias ciudadanas. Formar niños, niñas y jóvenes responsables con sus propias vidas, que persistan en la consecución de sus sueños y metas, que se ocupen de construir relaciones positivas con los demás, es la base para que también entiendan el compromiso que tienen como ciudadanos de construir con los otros un orden social caracterizado por la convivencia pacífica, la participación democrática y la

¹ Organización Mundial de la Salud (2013). *Salud mental: un estado de bienestar*. Tomado de: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/.

valoración de la diversidad. Existe una intersección entre las competencias ciudadanas y las socioemocionales, de manera que muchas competencias se ubican en ambas categorías. Las que se trabajan en este programa son un ejemplo de ello.

¿Cómo están organizadas las secuencias didácticas?

Proponemos tres secuencias didácticas para trabajar el desarrollo de competencias socioemocionales en los estudiantes de básica primaria. Cada una de ellas contiene la planeación de tres sesiones de clase, para un total de nueve clases. La primera secuencia, **“Mi mundo emocional”**, incluye competencias como la identificación de emociones y su manejo, específicamente del estrés. La segunda secuencia, **“En los**

zapatos de los demás”, incluye competencias relacionadas con reconocer las perspectivas de los demás, tanto cognitiva como afectivamente, conectarse emocionalmente y construir relaciones de cuidado con otras personas. Por último, la tercera, **“Comunicación y conflictos”**, incluye aquellas competencias necesarias para manejar los conflictos pacíficamente, comunicándonos de manera efectiva y pacífica.

En el siguiente cuadro se pueden observar las tres secuencias didácticas con sus competencias generales y específicas, y con los objetivos de desempeño para cada una de las clases que componen cada secuencia, para cada uno de los grados del ciclo de básica primaria.

Secuencias didácticas	Competencias	Objetivos				
		Primer grado	Segundo grado	Tercer grado	Cuarto grado	Quinto grado
Mi mundo emocional	Identificación de emociones	Darme cuenta de cómo me siento.	Darme cuenta cuando siento ansiedad.	Distinguir dos emociones que siento a la vez.	Reconocer cuándo siento vergüenza (“oso”).	Medir mi rabia.
	Manejo de emociones	Respirar profundo para calmarme.	Parar mis pensamientos ansiosos.	Sentir mis emociones en la intensidad adecuada.	Sentir emociones que son buenas para mí.	Manejar mi rabia de manera sana.
	Manejo del estrés	Usar mi imaginación para relajarme.	Pedir ayuda cuando me siento abrumado.	Darme cuenta cuando estoy estresado.	Identificar mis estresores y manejarlos.	Cambiar mi forma de pensar, de negativa a realista.
En los zapatos de los demás	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 las personas que tienen alguna discapacidad.
	Comportamiento prosocial	Darme cuenta cuando alguien necesita ayuda.	Compartir lo que tengo.	Incluir al que está solo.	Consolar a los demás.	Ayudar en lo que soy bueno.
Comunicación y conflictos	Escucha activa	Escuchar atentamente y sin interrumpir.	Hacer que el otro sienta que le 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 rabia.	Manejar la “temperatura” de una situación conflictiva.	Evaluar el problema con calma y pensar en soluciones.

¿Cuáles son los principios pedagógicos del programa Emociones para la vida?

Emociones para la vida está inspirado en cientos de programas a nivel mundial que han sido evaluados como exitosos². Aplica el enfoque metodológico que ha probado tener mejores resultados y que se conoce como “FASE”³:

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

¿Cómo se desarrollan las sesiones?

Cada sesión ha sido diseñada para ser desarrollada durante 45 a 50 minutos. Es posible que este tiempo varíe de acuerdo con el tamaño y las características del grupo de estudiantes. El tiempo aproximado para que los estudiantes trabajen con las guías en cada actividad varía entre cinco y quince minutos, pero es un tiempo que también se puede adaptar. Es importante no exceder el tiempo necesario para cada actividad; en este sentido, el docente puede calcularlo guiándose por su experiencia.

² 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.

³ CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) [Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional] (2013). *Effective Social and Emotional Learning Programs: Preschool and Elementary School Edition*. Chicago. Tomado de: www.casel.org/preschool-and-elementary-edition-casel-guide.

Las sesiones pueden desarrollarse quincenalmente, pero esto puede ser adaptado de acuerdo con las condiciones de cada colegio. Se recomienda que las sesiones no estén separadas por más de dos semanas para cada secuencia didáctica.

Puesto que la guía del docente contiene pautas detalladas a modo de guion, se puede caer en el error de pensar que cualquiera puede facilitar las sesiones. Sin embargo, se requiere contar con muchas habilidades personales para lograr hacerlo exitosamente. El docente facilitador del programa **Emociones para la vida** debe ser capaz de crear un ambiente favorable para que los aprendizajes sean confiables, seguros y acogedores. Para ello, es esencial construir una relación genuina con sus estudiantes, basada en el aprecio, respeto mutuo, aceptación, protección, firmeza, organización y empatía.

A nivel personal, un docente o facilitador de este programa:

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

A nivel metodológico, existen tres ingredientes clave para experimentar **Emociones para la vida** de manera exitosa:

- » Priorizar la **escucha**, no el discurso ni la cátedra.
- » Centrarse en la **experiencia** del estudiante, no en su propia experiencia.

- » Construir un **vínculo** genuino con sus estudiantes, basado en el interés y la conexión.

Para obtener los mejores resultados, familiarícese con las sesiones previamente, de manera que pueda desarrollarlas respetando los contenidos propuestos, pero utilizando sus propias palabras. A continuación, encontrará un conjunto de pautas para seguir (y otras que evitar), que se han compilado tras la experiencia con la implementación de este programa en otros países.

¿Puedo adaptar las sesiones?

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

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

¿Cómo evaluar el desarrollo de las competencias socioemocionales en mis estudiantes?

La evaluación hace parte fundamental del proceso pedagógico pues permite retroalimentar el aprendizaje para potenciarlo, reconociendo fortalezas y aspectos que deben mejorarse. La evaluación propuesta por el programa **Emociones para la vida** se basa en la idea del mejoramiento, en la que los errores se ven como fuentes de aprendizaje. Es gracias a los errores que aprendemos y no a pesar de ellos. Por tanto, en lugar de castigarlos, proponemos usarlos para aprender, para promover que los estudiantes (y nosotros mismos) pensemos, sintamos y actuemos de manera diferente.

Uno de los principales indicadores de que los estudiantes están desarrollando sus competencias socioemocionales es que las relaciones y el trato son mejores. Esta mejor convivencia se puede ver en la reducción del uso de la agresión, tanto verbal como física y relacional, para resolver los problemas. Los niños tienen mayores habilidades para incluir y luchar contra la exclusión. Así, podemos observar que los niños que usualmente eran dejados “por fuera” de las actividades y los grupos serán, de ahora en adelante, incluidos de manera adecuada. Así como se espera que la agresión baje, se prevé que los comportamientos prosociales (de ayuda, consuelo, solidaridad) aumenten. Vemos así que los estudiantes se apoyan, son solidarios, comparten, etc.

Muchos de los indicadores de que los niños están desarrollando sus competencias socioemocionales se relacionan con sus acciones, tanto las que queremos prevenir, como las que queremos promover. En este sentido, la observación es una de las herramientas más importantes para evaluar el desarrollo socioemocional de nuestros estudiantes. Podemos observar qué tanto se agreden o se ayudan y cómo. Las herramientas de seguimiento que ya existen en los colegios, como el observador del estudiante, pueden ser una buena fuente de información para describir qué está pasando con un grupo y si se está moviendo en la dirección correcta.

Otra fuente de información es lo que los estudiantes dicen, bien sea porque lo expresan verbalmente o de manera es-

crita. Las competencias que implican un ejercicio cognitivo, por ejemplo, la toma de perspectiva se pueden evaluar identificando si un estudiante puede reconocer y describir distintos puntos de vista. De manera similar, los estudiantes pueden expresarse sobre lo que ellos mismos sienten y también otras personas, lo que ayuda a evaluar sus capacidades para identificar emociones e incluso la forma como hablan de manejarlas y su conocimiento sobre diferentes maneras para calmarse.

Otra forma de saber que los estudiantes están aprendiendo es la observación o el reporte en el uso de las técnicas y herramientas que se incluyen en cada grado. Esto da bases para hacer un seguimiento y retroalimentación del proceso.

Finalmente, en los materiales complementarios de cada sesión hemos incluido algunas recomendaciones o “tips” de evaluación específicos para cada objetivo de aprendizaje, con el fin de que se puedan ampliar las ideas aquí presentadas.

¿Cuál es el perfil del docente o facilitador del programa Emociones para la vida?

Un docente o facilitador de habilidades socioemocionales es capaz de crear un ambiente favorable de aprendizaje que sea sano, seguro y acogedor. Para ello, la calidad del vínculo que establece con sus estudiantes es esencial. Así, un docente o facilitador de este programa:

- » Tiene motivación y disfruta de 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.

El docente o facilitador, principalmente:

- » Prioriza la **escucha**, no el discurso ni la cátedra.
- » Se centra en la **experiencia** del estudiante, no en su propia experiencia.
- » Cuida el **vínculo** entre personas, no los contenidos agendados.
- » Favorece el aprendizaje **socioemocional**, no sólo el académico.

La importancia del vínculo en la enseñanza

Los seres humanos nos relacionamos a través de vínculos. Así, desde múltiples paradigmas del desarrollo humano (la psicología evolutiva, la teoría del apego, las neurociencias, entre otros), la evidencia científica nos demuestra, una y otra vez, con absoluta contundencia, que para que un niño o adolescente se desarrolle saludablemente necesita establecer vínculos de calidad con sus cuidadores. Los ingredientes esenciales de estos vínculos de calidad son el **afecto**, el **respeto**, el **reconocimiento**, la **valoración**, la **aceptación incondicional**, el **cuidado** y la **empatía**. Lo importante es que el niño se sienta acogido y acompañado durante su desarrollo.

Pautas para el desarrollo de las sesiones: ¿qué sí y qué no hacer?

En la implementación de las sesiones es de vital importancia que procure seguir las siguientes pautas:

Antes de la sesión	
Sí	No
<ul style="list-style-type: none"> » Leer y releer la guía con la anticipación suficiente para asegurarse de que comprende bien el objetivo y el desarrollo de la sesión. » Organizar 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"> » Buscar materiales o contenidos adicionales sin estar seguros de que son consistentes con el enfoque de la sesión. » Elaborar presentaciones complementarias. » Facilitar la sesión sin conocerla previamente.

Durante la sesión	
Sí	No
<ul style="list-style-type: none"> » Disponer de los materiales necesarios. » Organizar el espacio físico. » Utilizar un lenguaje sencillo para comunicarse. » Practicar la escucha respetuosa, empática y acogedora. » Respetar los procesos y diferencias individuales. » Atender los casos especiales con el cuidado necesario y remitirlos a las instancias correspondientes cuando se requiera. » Felicitar el esfuerzo de sus estudiantes. 	<ul style="list-style-type: none"> » Ejercer una disciplina punitiva, represiva, dominante o violenta con sus estudiantes. » Felicitar el resultado o comparar los productos. » Reforzar o felicitar de manera desigual las intervenciones. » Calificar a sus estudiantes con adjetivos. » Minimizar o ignorar la experiencia y los puntos 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”.

Después de la sesión	
Sí	No
<ul style="list-style-type: none"> » Dar seguimiento a cualquier situación o caso que lo requiera. » Resolver las dudas que le hayan surgido a partir de la sesión. » Practicar la escucha empática, respetuosa y acogedora. » Respetar los procesos y diferencias individuales. » Reforzar los aprendizajes con el uso de cuentos, canciones o afiches. » Autoevaluar su facilitación con especial énfasis en su estilo de comunicación y de relación con sus estudiantes. 	<ul style="list-style-type: none"> » Ejercer una disciplina punitiva, represiva, dominante o violenta con sus estudiantes. » Calificar a sus estudiantes con adjetivos. » Minimizar o ignorar la experiencia y los puntos de vista de sus estudiantes. » Reproducir estereotipos, prejuicios o actitudes discriminatorias. » Contribuir a un clima negativo en el colegio o a una relación de maltrato y falta de respeto con sus colegas, sus estudiantes o padres de familia.

Estrategias pedagógicas para la promoción del aprendizaje socioemocional⁴

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 permitan la aplicación y puesta en práctica del aprendizaje socioemocional durante la jornada escolar.

Preparando el aula:	
<input type="checkbox"/>	Organizo los lugares de manera que mis estudiantes puedan verse.
<input type="checkbox"/>	Me aseguro de que los afiches y murales reflejen la diversidad cultural de mis estudiantes.
<input type="checkbox"/>	Mantengo el aula limpia y bien organizada, y he preparado previamente los materiales para la sesión.

⁴ Traducido y adaptado de "Tool 33, CASEL Sustainable Schoolwide SEL Implementation Guide and Toolkit".

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

- Saludo a mis estudiantes cuando entran al aula, creando un entorno de bienvenida acogedor.
- Establezco reglas y compromisos con mis estudiantes en torno al trato respetuoso.
- Modelo con mi ejemplo comportamientos relacionados con el aprendizaje socioemocional tales como el respeto, el cuidado, el autocontrol y la toma responsable de decisiones.
- Me concentro en las cualidades positivas de todos mis estudiantes, y reconozco sus esfuerzos y contribuciones.
- Estoy atento a las reacciones de mis estudiantes, a sus pedidos de clarificación de contenidos y cambio de actividad, y los atiendo adecuadamente.

Empezando una clase:

- Hago preguntas abiertas para descubrir lo que mis estudiantes saben.
- Empleo distintas estrategias de indagación para obtener respuestas genuinas por parte de mis estudiantes.
- Hago preguntas del tipo “¿qué piensas?” en vez de “¿por qué?” a fin de estimular el pensamiento divergente.
- Espero entre 7 y 10 segundos (aproximadamente) antes de llamar a un estudiante a participar, a fin de darles a todos la oportunidad de reflexionar.

Introduciendo habilidades e información nueva:

- Presento y relaciono información y habilidades nuevas con las respuestas de mis estudiantes.
- Doy indicaciones claras y concisas, y explico las tareas cuando corresponde.
- Respondo con respeto a las diversas intervenciones y preguntas de mis estudiantes a fin de mostrar respeto y apertura al pensamiento divergente diciendo, por ejemplo, “está bien”, “de acuerdo”, “gracias”, etc.
- Permito que mis estudiantes no respondan si no quieren hacerlo a fin de respetar diferentes estilos de aprendizaje.

Preparando a sus estudiantes para una actividad práctica:

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

Manejando la disciplina de manera segura y respetuosa:

- Hago cumplir las reglas y compromisos del aula de manera consistente.
- Atiendo los problemas rápida y discretamente, tratando a mis estudiantes con respeto y justicia.
- Fomento que mis estudiantes discutan soluciones en vez de culpar a los demás.
- Comparto sus reacciones ante comportamientos inapropiados y explico por qué dichos comportamientos son inaceptables.

A modo de cierre

El programa **Emociones para la vida** propone transformar el colegio en un lugar sano, seguro y acogedor en el que los estudiantes convivan y aprendan felices. Usted, docente, es nuestra esperanza para que esto ocurra pues, después de la familia, es el principal acompañante del desarrollo de niños y adolescentes.

¡Buena suerte!

**Recuerde que con su trabajo,
usted cambia la vida de sus estudiantes.**



Grado **5°**

GUÍA PARA EL DOCENTE

Secuencia **didáctica 1.**

Mi mundo

emocional

Secuencia didáctica 1

Mi mundo emocional

En esta primera secuencia exploraremos el mundo emocional de los niños, ayudándoles a identificar lo que están sintiendo y manejar estas emociones, incluyendo el estrés. Las habilidades de identificación y regulación emocional son, quizá, las más básicas entre las habilidades socioemocionales. Sobre éstas se construyen otras habilidades más complejas que ayudarán a los niños a conocerse mejor, construir mejores relaciones con los demás, fijarse metas y alcanzarlas.

Esta secuencia está compuesta por tres sesiones. En la primera los niños aprenderán a identificar lo que están sintiendo y a medir la cantidad de rabia que tienen.

En la segunda sesión los niños aprenderán a regular la intensidad de su rabia.

En la tercera, continuarán aprendiendo sobre el estrés y cómo manejarlo, cambiando su forma de pensar.

En la siguiente tabla se presentan las competencias que se desarrollan en esta secuencia y los objetivos que se persiguen en cada sesión.

Secuencia	Competencia	Objetivo
Mi mundo emocional	Identificación de emociones.	Medir mi rabia.
	Manejo de emociones.	Manejar mi rabia de manera sana.
	Manejo del estrés.	Cambiar mi forma de pensar, de negativa a realista.



Identificación de emociones

Competencia

EL RABIÓMETRO

Objetivo

- » Medir mi rabia.

Materiales para la sesión

- » Una pelota pequeña suave, que se pueda lanzar.

Guía de la sesión

1 Inicio

Esta es la primera de varias sesiones en las que vamos a aprender sobre nuestras emociones. Hoy comenzaremos hablando sobre la rabia. La rabia es una emoción muy importante porque nos muestra que hay cosas que no nos gusta que pasen, que nos parecen injustas o que sentimos que están mal. Sin embargo, cuando esta emoción es muy grande podemos hacer cosas que pueden empeorar la situación; por ejemplo, decir o hacer algo agresivo. Pónganse de pie. En sus sitios, se van a tapar la boca y van a gritar tan fuerte como puedan, como si tuvieran mucha rabia. Como su boca está tapada, no se va a oír casi nada, pero cada uno lo va a hacer lo más fuerte que pueda. ¿Cómo se sienten?



Escuche las respuestas de algunos voluntarios y acoja sus emociones.

Hoy vamos a identificar qué situaciones nos dan rabia y qué tanta es la rabia que sentimos en estas situaciones. Esto nos ayudará a estar preparados y saber cuándo debemos calmarnos para estar bien con nosotros mismos y con los demás.

2 Desarrollo

Vamos a formar un círculo de manera que todos podamos vernos. Vamos a lanzarnos la pelota y cuando cada uno la reciba, va a decir qué le da rabia. Vamos a usar muy pocas palabras para que el juego sea rápido. Pueden decir, por ejemplo, cuando cogen mis cosas sin permiso, cuando me pegan, cuando alguien no me escucha, etc.

Comencemos. A mí me da rabia...



Diga lo que a usted le da rabia y luego lance la pelota a un estudiante, quien dirá qué le da rabia y lanzará la pelota a otro, que hará lo mismo. El juego termina cuando todos hayan hablado.

Anote en el tablero las situaciones que los estudiantes digan o pídale a alguien que lo haga. No las borre.

Hay muchas cosas que nos dan rabia. ¿A todos nos dan rabia las mismas cosas? Es posible que las cosas que me dan rabia a mí a otra persona no le molesten. A las situaciones que nos dan rabia las vamos a llamar DISPARADORES, porque es como si DISPARARAN la rabia. ¿Cuáles son nuestros disparadores? Cada uno va a anotar los suyos en la hoja de trabajo de su cuadernillo “¿Cuáles son mis disparadores?” (véase el material para el estudiante).



Deles algunos minutos para esto. Cuando todos hayan terminado la actividad, invite a que tres estudiantes compartan sus disparadores. Lance la pelota a tres estudiantes que estén levantando la mano.

Además de saber qué nos da rabia, también es importante darnos cuenta de qué tanta rabia sentimos. Para esto, vamos a usar el Rabiómetro (véase el material para el estudiante). Este es el Rabiómetro.



Muestre la imagen.

El Rabiómetro nos sirve para medir qué tanta rabia nos dan las cosas. A esto lo vamos a llamar la INTENSIDAD de la rabia.

Vamos a usar el Rabiómetro para saber cuánta rabia sentimos en diferentes situaciones. De las situaciones que están en el tablero y que mencionamos con más frecuencia, escojan la que menos rabia les da y anótenla al lado del rabiómetro, en la parte que marca una intensidad baja. Luego, hagan lo mismo con una situación que les produzca una rabia media y, después, con otra que les produzca mucha rabia (alta).

Vamos a ver qué tanta rabia nos dan estas situaciones. Voy a leerles algunas de las que están anotadas en el tablero. Si esta situación les produce muy poca rabia, van a dejar los brazos abajo. Si les produce rabia media, van a poner los brazos al frente y si les produce mucha rabia (alta), van a levantar ambos brazos.



Léales varias de las situaciones. Luego, proponga las preguntas presentadas a continuación y escuche algunas respuestas.

- » ¿Todos levantamos los brazos al mismo tiempo?
- » ¿Sentimos lo mismo o lo que sentimos es diferente?

3 Cierre

No a todos nos da rabia lo mismo y también la sentimos con diferente intensidad.

- » ¿Por qué creen que es importante saber qué nos da rabia?
- » ¿Por qué es importante saber qué tanta rabia nos da?

La rabia es una emoción muy importante, pero, mal manejada, nos puede llevar a hacer cosas que no queremos; por ejemplo, decir o hacer cosas que pueden causar daño a otras personas. Es importante saber qué nos da rabia y cuánta rabia nos da para estar preparados y saber cuándo tenemos que calmarnos para estar bien con nosotros mismos y con los demás.

Material para el estudiante

Grado 5º
CURRÍCULO DE CIENCIAS

Sesión 1/9 EL BARÓMETRO Mido mi rabia. Competencia IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES

¿Cuáles son mis disparadores?



1. _____


2. _____

3. _____

4

Grado 5º
CURRÍCULO DE CIENCIAS

Siento rabia con diferente intensidad



ALTA

MEDIA

BAJA

5

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Conciencia emocional: identificar nuestras emociones, sus causas y sus efectos (Goleman, 1995)⁵.

Para que los niños identifiquen sus emociones, es importante que usted les ayude a:

- » Identificar las sensaciones corporales que acompañan a las emociones. Estas sensaciones pueden estar asociadas a su temperatura corporal (sentir calor o frío), tensión (músculos tensos o relajados), la velocidad en la que late su corazón o como cambia su cara (cómo están sus ojos, su boca, etc.)
- » Nombrar las emociones de manera que amplíen su vocabulario.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- » Utilice las conversaciones cotidianas para preguntarles a los niños cómo se sienten. Ayúdeles a identificar especialmente aquellas situaciones que les causen rabia.
- » En vez de juzgar al niño, ayúdele a entender lo que siente, nombrando las emociones y permitiendo su expresión, siempre y cuando no se agreda a sí mismo ni a otros.
- » 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 rabia de no poder realizar una tarea que parece muy difícil. Usted puede ayudarles 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.

⁵ Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York, NY, England: Bantam Books, Inc.

3 Preguntas frecuentes

» ¿Por qué es importante reconocer nuestras emociones?

Las emociones pueden llevarnos a hacer cosas de las cuales luego podemos arrepentirnos; por ejemplo, la rabia puede llevarnos a agredir a alguien. También puede llevarnos 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 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, por ejemplo).

» ¿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 sentir cosas como miedo o preocupación. Lo que podemos hacer frente a las fuertes emociones de los niños es darles el espacio para que las expresen y valoren. 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, puede ayudarles a poner en práctica alguna de las técnicas de manejo de emociones que veremos en la siguiente sesión.

4 ¿Cómo sé que los niños logran medir su rabia?

Puedo saber que los niños están midiendo su rabia, si:

- » Identifican sus propios disparadores para su rabia.
- » Logran ubicar en una escala qué tanto diferentes situaciones les dan rabia.
- » Reconocen que tanto los disparadores como la intensidad de la rabia son diferentes para todos.



Manejo de emociones

Competencia

BAJANDO LA RABIA

Objetivo

- » Manejar mi rabia de manera sana.

Materiales para la sesión

- » Lápices de colores (verde, amarillo y rojo).

Guía de la sesión

1 Inicio

Algunas veces sentimos emociones tan grandes que hacemos o dejamos de hacer cosas sin quererlo realmente. Por ejemplo, cuando sentimos mucha rabia podemos decir cosas que hacen que nuestros amigos se sientan mal; o cuando tenemos mucho miedo dejamos de participar en juegos que nos gustan. Incluso, cuando estamos muy felices y muy emocionados podemos hablar y movernos sin parar.

2 Desarrollo

Hoy vamos a hablar acerca de cómo controlar nuestras emociones. Pónganse de pie (en un espacio abierto o en el salón organizado para esto), tóquense las puntas de los pies y después salten lo más alto que puedan en el lugar en el que están. Repitan esto varias veces.

Ahora vamos a pensar que somos carros y que vamos muy rápido. Corran en círculos lo más rápido que puedan.



Mantenga esta actividad por unos minutos hasta que estén cansados.

Ahora paren y díganme cómo sienten las diferentes partes de sus cuerpos.

- » ¿Cómo se siente la **cabeza**? ¿Caliente, a punto de explotar, con cosquilleo?
- » ¿Cómo se siente la **cara**? ¿Apretada, tensa, caliente, roja, fría?
- » ¿Cómo se siente el **corazón**? ¿Rápido, caliente, como si fuera a salirse?
- » ¿Cómo se siente el **estómago**? ¿Cómo en un nudo, como vacío?
- » ¿Cómo se sienten los **brazos y piernas**? ¿Duros, apretados, con temblores, con hormigueos?

Cuando sentimos emociones fuertes, nuestros cuerpos también sienten muchas cosas parecidas a las que estamos sintiendo ahora, especialmente cuando sentimos rabia. Cuando nos sentimos así, somos como carros sin control que no pueden frenar. ¿Qué pasa cuando los carros no pueden frenar?



Escuche algunas respuestas.

Vamos a aprender cómo frenar cuando sentimos rabia para controlarnos y poder actuar con calma.

Hoy vamos a conocer a nuestro amigo **Semáforo**. Él aprendió que si no ayudaba a los carros a parar podría haber muchos accidentes y la gente podía lastimarse. Miren a **Semáforo** en su cuadernillo (véase el material para el estudiante). ¿Qué nos está diciendo?



Permita que los estudiantes participen.

Cuando **Semáforo** ve a alguien con mucha rabia, le ayuda a parar, a calmarse y luego seguir con lo que estaban haciendo. Para eso, usa sus luces. ¿De qué color son las luces de los semáforos?



Permita que los estudiantes participen.

Vamos a poner los colores a las luces de **Semáforo**.



Deles un par de minutos para esto.

¿Qué tienen que hacer los carros cuando ven la luz roja del semáforo?



Permita que los estudiantes participen.

PARAR. Eso mismo vamos a hacer cuando tengamos rabia. La luz roja nos dirá que paremos; la amarilla que esperemos y nos calmemos; y la verde, que una vez que estemos calmados podemos seguir haciendo cosas.

Vamos a practicar. Salten o corran nuevamente como carros sin control, con cuidado de no lastimarse ni lastimar a alguien.



Después de unos minutos, grite:

1. **“¡LUZ ROJA! ¡PARO!”** Paren lo que estén haciendo o diciendo.
2. **“¡LUZ AMARILLA! ¡ME CALMO!”** Calmémonos:
 - » Respiren profundamente y boten el aire lentamente, al menos tres veces.
 - » Piensen en cosas que calmen o distraigan su mente; por ejemplo, contando de atrás para adelante y despacio, desde el 10 hasta el 1.
3. **“¡LUZ VERDE! ¡SIGO!”** Ya estamos calmados; podemos seguir con lo que estábamos haciendo, pero ya no rápidamente y sin control, sino lenta y calmadamente.

Vamos a repetirlo. Vuelvan a correr.



Repita el ciclo.

La próxima vez que sintamos rabia, recordemos a nuestro amigo **Semáforo** y pensemos “¡Luz roja!” para parar y calmarnos.

3 Cierre

¡Hicieron bien el ejercicio y lograron controlarse! Recuerden que pueden usar estas ideas cuando sientan mucha rabia. ¿Cuándo creen que pueden usarlas aquí en el colegio?



Escuche algunas respuestas. Por ejemplo, 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.

La próxima vez que sintamos rabia, recordemos a nuestro amigo **Semáforo**; paremos y calmémonos con su ayuda.

Material para el estudiante

Grado 5º

Sección 2/9 BAJANDO LA RABIA Manejo mi rabia de manera sana.

Competencia MANEJO DE EMOCIONES

¡PARO!

ME CALMO

¡SIGO!



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Autorregulación: manejar eficazmente nuestras emociones, pensamientos y comportamientos en diferentes situaciones (CASEL, 2015)⁶. En nuestro marco conceptual utilizamos mayormente la autorregulación como autorregulación emocional y control de impulsos (manejo de emociones, postergación de la gratificación y tolerancia a la frustración), mientras que “determinación” abarca aquellos comportamientos autorregulatorios que se relacionan con el establecimiento de metas y la motivación, la perseverancia y el manejo del estrés.

Manejo de emociones: influir intencionalmente en la intensidad, duración y tipo de emoción que experimentamos, en concordancia con nuestras metas del momento y de largo plazo (Gross & Thompson, 2007)⁷.

Para manejar adecuadamente nuestras emociones es necesario identificarlas. Los niños de quinto de primaria son capaces de identificar varias emociones a la vez y usar técnicas que impliquen acciones físicas, como la respiración y la relajación de los músculos y otras que incorporan pensamientos para distraerse y relajar la mente.

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

- » Les ayude a identificar lo que están sintiendo.
- » Estimule el uso de técnicas concretas para manejar estas emociones; por ejemplo, respirar profundamente, relajar los músculos del cuerpo o distraer la mente.

⁶ Collaborative for Social and Emotional Learning (2015). *CASEL Guide: Effective Social and Emotional Learning Programs*. Tomado de: <http://secondaryguide.casel.org/>.

⁷ Gross, J. J., & R. A. Thompson. (2007). “Emotion Regulation: Conceptual Foundations.” En: J. J. Gross (Ed.). *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York, NY, US: Guilford Press.

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, ayúdeles a identificar estas emociones diciéndoles cosas como “esto te emociona mucho”; “estás muy enojado”; “estás muy feliz” o “esto te da miedo”.
- » Valide las emociones del niño y ayúdele a manejarlas usando las técnicas que proponemos en este programa. 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 el niño se haya calmado, reconozca este logro y acompañelo al momento de tomar la decisión sobre cómo actuar.
- » Manejar las emociones es muy importante para el aprendizaje. Usted puede ayudar a sus estudiantes, o a sus hijos, a reconocer sus emociones cuando están haciendo sus tareas o desarrollando alguna actividad. Por ejemplo, la tristeza y la rabia de no poder realizar una tarea que parece muy difícil. Ayudarles a manejar estas emociones permitirá que los niños aprendan más y mejor.
- » El ejemplo que usted les dé es fundamental. Piense qué tanto usted controla sus emociones cuando está delante de 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 conocerles para saber qué situaciones desencadenan qué emociones.

¿Qué les da más rabia o más miedo? ¿Qué les da más alegría? Enséñeles cómo calmarse y recuérdelos esto en los momentos en que estén emocionados. Por ejemplo, dígalos “¿recuerdan cómo practicamos calmarnos?”, “respiren profundo tres veces: uno, dos...” o “imaginen que tienen un cubito de hielo en la cabeza”. Practique usted estas técnicas para modelar estos comportamientos en los niños.

» **¿Qué puedo hacer 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. Dele 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 co-

sas como “tienes derecho a sentir rabia, pero no puedo permitir que te lastimes ni que 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.

4 **¿Cómo puedo saber que mis estudiantes están manejando su rabia de manera sana?**

Puedo saber que los niños están manejando su rabia sanamente, si:

- » Piensan antes de actuar, dejando de ser tan impulsivos.
- » Veo que usan técnicas como la del semáforo para controlar su rabia.
- » Me cuentan cómo hacen para calmarse cuando tienen rabia.



PIENSA POSITIVO

Objetivo

- » Cambiar mi forma de pensar, de negativa a realista.

Materiales para la sesión

- » No aplica.

Guía de la sesión

1 Inicio

Cerremos los ojos e imaginemos que suena el teléfono; contestamos y esa persona nos pide memorizar un mensaje importante. Mientras tratamos de escucharlo con atención, alguien pone música tan fuerte que no podemos oír bien, y otra persona nos pide el favor de sostener su maleta mientras va al baño. Al mismo tiempo nos comienza a picar mucho la planta del pie, pero por tener una mano en el teléfono, la otra sosteniendo la maleta, y nuestra cabeza tratando de entender el mensaje en medio de la música, no podemos rascarnos el pie. ¿Qué sintieron?



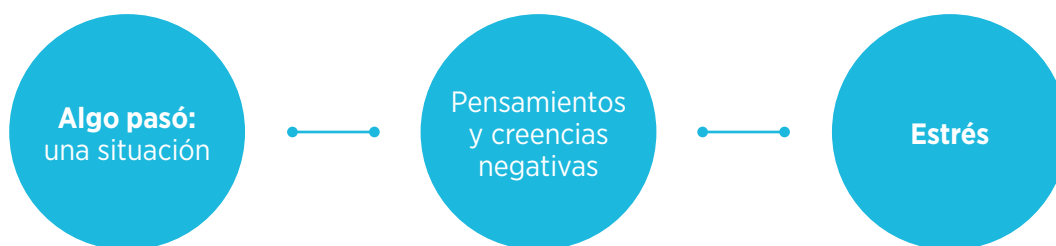
Escuche las respuestas de algunos voluntarios y acoja sus emociones.

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. Llévense las manos a la cabeza como si tuvieran estrés. Vuelvan a sus sitios. Esta es una imagen para entender lo que es el estrés. El estrés es el resultado

de lo que nuestro entorno (familia, compañeros y colegio) pide de nosotros y de la capacidad que tenemos para responder a esas exigencias. El estrés puede venir de nuestro interior y de las exigencias que nos hacemos a nosotros mismos. Hoy vamos a enfocarnos en el estrés que puede surgir de las relaciones con nuestros compañeros.

2 Desarrollo

Dibuje en el tablero el diagrama del modelo de estrés que aparece a continuación:



A veces tenemos pensamientos negativos como reacción a ciertas situaciones y esto nos hace sentir estrés.



Por ejemplo, algo pasó: le prometí a mi amigo que iba a ayudarlo con su tarea, pero no tengo tiempo. Pensamientos negativos: no me va a volver hablar; soy un mal amigo. Puede dar otro ejemplo si prefiere. Luego pídale a sus estudiantes que le den alternativas positivas para ese pensamiento; permita máximo tres intervenciones.

Busquen en su cuadernillo la hoja de trabajo “De carga negativa a carga positiva” (véase el material para el estudiante). Vamos a llenarla, pero primero vamos a definir qué es un pensamiento negativo y un pensamiento positivo.

- » **Negativo:** un pensamiento negativo no se puede comprobar que es verdadero y, al repetirlo en voz alta, nos produce intranquilidad y nervios. Por ejemplo, “no voy a volver a tener amigos ni amigas”. A veces, este tipo de pensamientos se manifiesta a manera de conclusiones apresuradas.
- » **Positivo:** un pensamiento positivo es realista (ni pesimista ni demasiado optimista) y, al repetirlo en voz alta, nos hace sentir esperanzados porque estamos llegando a conclusiones más sabias y balanceadas. Por ejemplo, “he tenido buenos amigos antes; pronto tendré más”.

Veamos la guía. ¿Cuál es la primera situación? ¿Cuáles son los pensamientos negativos? ¿Cuáles los positivos?



Escuche activamente a sus estudiantes.

Desarrollemos la siguiente situación entre todos. ¿Cuáles son los pensamientos negativos? ¿Cuáles los positivos?



Escuche activamente a sus estudiantes. Luego permita que llenen el resto de la guía por sí mismos. Recorra el salón resolviendo dudas.

Ahora reúnanse en parejas y compartan la situación propia que escribieron y cómo hicieron para pasar de carga negativa a positiva.

3 Cierre

¡Felicitaciones! Ustedes fueron capaces de pasar de carga negativa a carga positiva, una habilidad muy útil para manejar situaciones estresantes.

- » ¿Cuál fue la situación para la que fue más difícil encontrar un pensamiento positivo y por qué?
- » ¿Por qué es importante identificar los pensamientos que nos producen estrés?
- » ¿Qué otras estrategias pueden ser útiles cuando nos sentimos estresados?



Oriente la reflexión de tal manera que sus estudiantes reconozcan la importancia que tienen los pensamientos sobre nuestras emociones y lo útil que puede ser modificarlos para manejar emociones como el miedo, los nervios, la inquietud, la preocupación y la ira.

Material para el estudiante

Grado 5º
CUADRO DE TRABAJO

Sesión
3/9

PIENSA POSITIVO
Cambio mi forma de pensar, de negativa a realista.

Competencia
MANEJO DEL ESTRÉS

De carga negativa a carga positiva

● → Carga negativa a positiva → ✨

SITUACIÓN	PENSAMIENTO NEGATIVO	PENSAMIENTO POSITIVO
Un amigo no quiso hablarme hoy.	<ul style="list-style-type: none"> • Seguramente me lo merezco. • Debe ser que la gente no quiere hablar conmigo. • Nunca volverá a hablarme. 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede estar teniendo un mal día. • Le daré tiempo y mañana le preguntaré qué ocurre.
Todos mis amigos pasaron el examen menos yo.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Un estudiante de un grado mayor me llamó tonto.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Mi propio ejemplo: <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

7

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, rabia, aislamiento y frustración (Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman, 1984)⁸. En palabras de Selye (1974)⁹: “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 cómo manejamos los problemas para afrontar el estrés, reducir sus efectos dañinos e impedir que salga fuera de control.

Para que los niños desarrollen esta habilidad, es importante que usted les ayude a:

- » Reconocer la conexión entre interpretaciones / creencias / pensamientos sobre diversas situaciones y distintos niveles de estrés (y las emociones que los acompañan).
- » Practicar la habilidad de transformar los pensamientos negativos que, a veces, surgen automáticamente en pensamientos positivos, razonables y beneficiosos. Para ello, es importante que usted diferencie entre pensamientos razonables y pensamientos demasiado optimistas y poco realistas.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- » Identificar pensamientos positivos es una habilidad que toma tiempo desarrollar. Valide con los niños que no

⁸ Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York, NY, US: McGraw-Hill; Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Pub. Co.

⁹ Selye, H. (1974). *Stress without Distress*. Philadelphia, PA: Lippincott.

siempre es fácil encontrar un pensamiento útil para toda circunstancia. Ayúdeles con algunas preguntas:

- ¿Qué le dirías a tu mejor amigo o miembro cercano de tu familia si tuviera ese mismo pensamiento negativo?
- ¿Es posible que en tu pensamiento negativo estés sacando conclusiones apresuradas o sin evidencia?

- Si alguien muy importante para ti te diera un consejo, ¿qué crees que te diría?

- » 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, escúcheles atentamente y valide las emociones que están sintiendo ayudándoles a identificarlas (por ejemplo, “veo que esa situación te pone nervioso”). Cuando hayan terminado, puede cambiar el tema a algo más relajante.

3 Preguntas frecuentes

- » **¿Por qué es importante que los niños identifiquen los diferentes factores en su entorno que pueden generarles estrés?**

Porque el estrés es acumulativo y, a veces, cosas sutiles en distintos ambientes pueden representar una gran carga para los niños, a pesar de que ellos no sean conscientes de esto. Si los niños logran identificar sus diferentes fuentes de estrés, es más probable que decidan buscar estrategias específicas para tomar acción.

» **¿Por qué es importante que los niños sepan generar sus propias estrategias para manejar el estrés?**

A esta edad, los niños refuerzan su autonomía y sentido de control del mundo. Si ellos sienten que las estrategias o ideas vienen solamente de fuentes externas, es más probable que no las practiquen o que no se ajusten a sus necesidades específicas; para ellos es muy importante sentir que pueden solucionar sus propios problemas.

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

El estrés se manifiesta de diferentes formas en diferentes niños. Algunos niños comienzan a criticarse a sí mismos más frecuentemente por su desempeño o su apariencia, se ven más irritables o intranquilos que de costumbre, mientras que otros niños comienzan a evitar situaciones que antes enfrentaban sin problema. Algunos niños 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 atentos a cambios de comportamiento cuando estos factores estén más presentes.

» **¿Qué les causa estrés a los niños de esta edad?**

Cada niño es diferente y los factores que estresan a uno no necesariamente lo hacen con otro. Además, 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 tienen dificultades académicas frecuentes, es probable que esto incremente sus niveles de estrés.

» **¿Qué hago si los niños están sintiendo emociones que son muy fuertes y no pueden calmarse?**

El estrés puede estar relacionado con emociones muy intensas. Si los niños expresan este tipo de emociones, puede parecerles difícil manejarlas. Ante todo, mantenga la calma. Dele la oportunidad al niño para que exprese lo que está sintiendo, y luego valore sus emociones diciendo cosas como “veo que esto te enoja mucho”, “es una situación difícil” o “es algo que asusta mucho”. Luego de que haya expresado sus emociones, ayúdeles a calmarse. Puede decir algo como “tomemos un momento para calmarnos”. Recuerde que puede utilizar las herramientas de manejo de emociones que se proponen en este programa. Cuando esté más calmado, ayúdele a pensar en diferentes formas de manejar la situación y evalúe si necesita apoyo adicional, de otras instancias dentro o fuera del colegio.

4 **¿Cómo puedo saber que los niños están cambiando de pensar de negativa a realista?**

Puedo saber que mis estudiantes están cambiando de pensar de manera negativa a realista, si:

- » Reconocen que los pensamientos pueden incidir en las emociones.
- » Logran identificar los pensamientos negativos asociados con situaciones estresantes.
- » Pueden idear alternativas realistas a los pensamientos negativos.



Grado **5°**

GUÍA PARA EL DOCENTE

Secuencia **didáctica 2.**

En los **zapatos**
de los **demás**

Secuencia didáctica 2

En los zapatos de los demás

En esta segunda secuencia exploraremos la conexión con los demás. Esto incluye tres componentes: (1) cognición, es decir, la manera como pensamos; (2) afecto, o sea, lo que sentimos; y (3) acción, que se refiere a lo que hacemos. Entender las perspectivas de los demás a veces no es suficiente si no nos conectamos emocionalmente y actuamos para ayudar a quien lo necesita.

Esta secuencia didáctica está compuesta por tres sesiones. En la primera los niños aprenderán a ponerse en los zapatos de los demás desde lo que piensan, es decir, a reconocer las perspectivas de los demás en una decisión grupal.

En la segunda sesión los niños comenzarán a conectarse emocionalmente con situaciones de los demás, identificando lo que están sintiendo, especialmente con respecto a personas en situación de discapacidad.

En la tercera, pondrán en práctica las competencias previas, actuando para ayudar a los demás, teniendo en cuenta las habilidades propias.

En la siguiente tabla se presentan las competencias que se desarrollarán en esta secuencia y los objetivos que se persiguen en cada sesión.

Secuencia	Competencia	Objetivo
En los zapatos de los demás	Toma de perspectiva.	Considerar cada punto de vista en una decisión grupal.
	Empatía.	Ponerme en el lugar de las personas que tienen alguna discapacidad.
	Comportamiento prosocial.	Ayudar en lo que soy bueno.



Toma de perspectiva

Competencia

CONSTRUYAMOS UN PATIO NUEVO

Objetivo

- » Considerar cada punto de vista en una decisión grupal.

Materiales para la sesión

- » Fotocopia de los roles que aparecen en el material para el estudiante: una fotocopia por cada grupo de cuatro estudiantes.

Guía de la sesión

1 Inicio

Hay cosas que podemos decidir sin pensar en los demás; por ejemplo, si ustedes van a comprar un helado, ¿qué sabor pedirían?



Permita que varios estudiantes participen.

Seguramente cada uno pediría el sabor que más les guste. Pero, ¿qué pasaría si varias personas tuvieran que comprar un sólo tarro de helado del mismo sabor para todos?



Escuche activamente a sus estudiantes.

Al tomar decisiones, a veces debemos pensar en lo que otras personas quieren. Es importante comprender lo que los demás piensan y sienten frente a una situación para poder tomar decisiones de modo que todos quedemos contentos.

2 Desarrollo

Vamos a numerarnos del 1 al 4. Los que tienen el número 1 van a ubicarse en esta parte del salón, los números 2 en esta, los 3 en esta y los 4 en esta.



Para realizar esta actividad divida el salón en cuatro cuadrantes y asegúrese de que cada estudiante tenga un número, del 1 al 4. Los grupos van a ser así: Grupo 1 – rectores; Grupo 2 - los señores de la limpieza; Grupo 3 - los estudiantes; y Grupo 4 - los profesores.

Cada uno va a leer el rol que le correspondió, y que está en la hoja de trabajo “¡Construyamos un patio nuevo!”. Recuerden que ustedes tienen un rol que cumplir.



Asegúrese que todos sus estudiantes estén leyendo el rol que les tocó.

Vamos a discutir acerca de lo que cada uno piensa en esta situación. Para ello, vamos a hablar entre todos y todos tendrán derecho a participar, siempre y cuando pidan la palabra de forma organizada.



Guíe el debate con las preguntas propuestas a continuación.

- » Pregunta para todos: ¿quiénes están de acuerdo con la construcción del patio nuevo?, ¿quiénes están en desacuerdo?
- » Pregunta para los rectores: ¿ustedes están de acuerdo con construir el patio?, ¿por qué?
- » Pregunta para los estudiantes: ¿por qué ustedes quieren que se construya un patio nuevo?
- » Pregunta para los señores de la limpieza: ¿ustedes están de acuerdo con construir el patio?, ¿por qué?
- » Pregunta para los profesores: ¿qué piensan los profesores acerca de la construcción del nuevo patio?

Ahora cada profesor deberá formar pareja con un rector, y cada estudiante deberá agruparse con un encargado de limpieza. En estas parejas, vamos a hacer el siguiente ejercicio:

- » Cada persona va a decir, con sus propias palabras, qué cree que piensa el otro con respecto a la decisión de construir el patio nuevo. Por ejemplo, en una pareja de profesor y rector, el profesor deberá decir lo que cree que piensa el rector y el rector deberá decir lo que cree que piensa el profesor.

- » Luego, cada uno debe decir si lo que su pareja pensó es realmente lo que piensa su personaje y hacer aclaraciones si es necesario.



Cuando todos hayan terminado el ejercicio, utilice las preguntas presentadas a continuación para reflexionar con el grupo.

- » ¿Por qué las personas involucradas en esta situación no lograron ponerse de acuerdo?
- » Al hacer el ejercicio en parejas, ¿lograron entender lo que el otro estaba pensando? ¿Les pareció fácil o difícil?
- » Después de entender lo que el otro estaba pensando, ¿alguno de ustedes cambió la opinión que tenía al inicio sobre la construcción del patio?
- » ¿Cuál podría ser la solución a esta situación? Vamos a hacer una lluvia de ideas y pensaremos en la mayor cantidad posible de soluciones para este conflicto; todas las que se nos ocurran, sin pensar si son buenas o malas.



Anote las ideas en el tablero. A continuación, encontrará algunos ejemplos: no construir el patio, construir el patio, poner el recreo de los niños grandes y los pequeños en horas diferentes, hacer campañas de aseo para que los niños no ensucien ambos patios, dividir el patio existente para niños que quieran correr y niños que no, hacer actividades para recaudar fondos para el patio nuevo, pedir la opinión de los padres de familia, hacer una votación para tomar la decisión, etc.

3 Cierre

- » ¿Qué aprendimos hoy?
- » ¿Por qué es importante ver las opiniones y los puntos de vista de otras personas?
- » ¿Todos vemos las cosas de la misma manera?
- » ¿Por qué las vemos de diferentes maneras?

Respuestas posibles: *porque cada persona tiene su propio punto de vista; porque vivimos situaciones que son distintas a las que viven los demás; porque no experimentamos una misma situación de la misma manera que los demás; porque no tenemos los mismos intereses, etc.*

Todos podemos tener diferentes ideas y puntos de vista acerca de una misma situación. Al tomar decisiones, es importante que tengamos en cuenta los puntos de vista de todas las personas involucradas, porque de esta manera podremos ponernos de acuerdo más fácilmente.

Material para el estudiante

Grado 5º

CUADERNO DE TRABAJO

Sección
4/9

CONSTRUYAMOS UN PATIO NUEVO

Considero cada punto de vista en una decisión grupal.

Competencia
TOMA DE PERSPECTIVA

¡Construyamos un patio nuevo!

1. Tú serás el rector

El colegio del cual eres rector recibió una donación de dinero y los niños de quinto grado han solicitado usarlo para construir un nuevo patio de recreo. Sin embargo, como rector del colegio sabes que eso puede ser muy costoso y piensas que el dinero de la donación debería gastarse en artículos deportivos para que los estudiantes puedan jugar con ellos durante el recreo.

En la discusión tú debes tratar de convencer a los demás de que el dinero disponible no debe usarse para construir el patio nuevo, sino para comprar otras cosas.

2. Tú serás el encargado de la limpieza

En el colegio donde trabajas quieren construir un nuevo patio. Tú no estás de acuerdo con esa decisión porque sabes que los niños siempre dejan basura y desorden en el patio que hay y, si construyen uno nuevo, tú y tus compañeros de trabajo que hacen la limpieza tendrán que trabajar el doble.

En la discusión tú debes tratar de convencer a los demás de que no es una buena idea construir el patio nuevo porque ustedes no quieren trabajar el doble.

9

Grado 5º

CUADERNO DE TRABAJO

3. Tú serás un estudiante de quinto grado

Tu colegio acaba de recibir una donación de dinero y tú y tus compañeros quieren proponer que con eso se construya un patio nuevo en el colegio. Tú piensas que en el patio actual los estudiantes mayores no pueden correr rápido porque, como hay estudiantes pequeños, los pueden tumbar. Tú y tus compañeros ya están aburridos de eso y quieren proponer que se haga un nuevo patio en un lugar disponible junto al colegio. Allí, sólo tendrían que poner una cerca o un muro para encerrar el lugar y ¡listo!

En la discusión tú debes tratar de convencer a los demás de que los niños de quinto grado necesitan un patio nuevo para poder correr y jugar libremente.

4. Tú serás un profesor

El colegio donde trabajas recibió una donación de dinero. Tus estudiantes van a proponer que se use ese dinero para hacer un patio nuevo porque el que hay, al parecer, es muy pequeño para que grandes y pequeños puedan jugar cómodamente. Tú piensas que es una buena idea, porque si hacen un patio nuevo no tendrás que andar detrás de los niños de quinto grado durante todo el recreo pidiéndoles que tengan cuidado con los más pequeños cuando corren.

En la discusión tú debes tratar de convencer a los demás de que es una buena idea construir el patio nuevo porque, así, tú no tendrás que usar tu tiempo de descanso para estar pendiente de que los más grandes no lastimen a los menores.

10

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Conciencia social: capacidad para empatizar y tomar las perspectivas 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)¹⁰.

Empatía: respuesta afectiva más congruente con el estado emocional de otra persona que con el propio (Hoffman, 1992)¹¹.

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)¹².

Para que los niños 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 sus puntos de vista.
- » Observar, hacer preguntas y practicar la escucha activa con el fin de comprender lo que otros piensan frente a una situación.

¹⁰ Collaborative for Social and Emotional Learning (2015). *CASEL Guide: Effective Social and Emotional Learning Programs*. Tomado de: <http://secondaryguide.casel.org/>.

¹¹ Hoffman, R., & Deffenbacher K. (1992). "A brief history of applied cognitive psychology". *Applied Cognitive Psychology*, 6(1): 1-48.

¹² Furr, R. M. (2008). "A framework for profile similarity: Integrating similarity, normativeness, and distinctiveness." *Journal of Personality*, 76: 1267-1316.

- » 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 los puntos de vista de los demás y reconocer que estos pueden ser diferentes 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, pregúntele al niño por los puntos de vista de los diferentes personajes. Por ejemplo, "¿qué piensa este personaje y qué piensa este otro?". También puede hacerle preguntas para que piense e imagine 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.

4 **¿Cómo puedo saber que los niños están reconociendo diferentes perspectivas en una decisión grupal?**

Puedo saber que los niños reconocen diferentes perspectivas, si:

- » Pueden describir diferentes puntos de vista en una decisión grupal.
- » Logran describir acertadamente los argumentos de las posiciones contrarias a las propias.



Empatía

Competencia

¿QUÉ SE SIENTE?

Objetivo

- » Ponerme en el lugar de las personas que tienen alguna discapacidad.

Materiales para la sesión

- » Vendas o trapos para taparse los ojos.

Guía de la sesión

1 Inicio

Todas las personas tenemos características que nos hacen pertenecer a varios grupos; por ejemplo, el grupo de los estudiantes, las mujeres, los indígenas, los ciegos, los que viven en las zonas rurales, los que viven en ciudades, los que nacieron en Colombia, los que son de otro país, los afrocolombianos, los adultos mayores, los que hablan un idioma indígena, los que no hablan otro idioma, los hombres, los niños, los sordos, entre muchos otros. En ocasiones, las personas discriminan a quienes pertenecen a un grupo distinto al suyo; es decir, los tratan de manera diferente, los rechazan o excluyen de manera injusta, solamente porque pertenecen a cierto grupo social. A esto se le llama discriminación. ¿Han visto en la televisión alguna situación como estas?



Escuche activamente a sus estudiantes.

Hoy vamos a conocer la historia de una persona que fue víctima de discriminación.

2 Desarrollo

¿Ustedes saben qué significa tener una discapacidad?



Escuche activamente a sus estudiantes.

Tener una discapacidad significa poseer una limitación física, sensorial, mental o intelectual a largo plazo que puede hacer que una persona tenga dificultad para vivir su vida plenamente o interactuar con los demás. Por ejemplo, ser ciego, ser sordo, no tener una parte del cuerpo o no poder caminar son ejemplos de discapacidad.

¿Conocen a alguien que tenga alguna discapacidad? ¿Cómo es su vida?



Permita que sus estudiantes participen.

Hoy vamos a vivir un poco más de cerca lo que sienten las personas que tienen una discapacidad. Cerremos los ojos por un momento e imaginemos cómo sería nuestra vida si no viéramos nada: cómo llegaríamos al colegio desde nuestra casa, cómo sería acercarse al televisor sin poder ver nada y escuchar solamente lo que pasa, cómo sería caminar por la ciudad o por el lugar donde vivimos, subirse al transporte público, cómo sería conocer a una nueva persona, etc.



Luego, pida a los estudiantes que se cubran los ojos con una venda o trapo e intenten caminar por el salón o alcanzar un objeto. Deles unos minutos para realizar este ejercicio y, luego, guíe la reflexión con las preguntas presentadas a continuación. Escuche las respuestas de algunos voluntarios y acoja sus emociones.

- » ¿Cómo se sintieron al hacer este ejercicio?
- » ¿Creen que sería fácil o difícil vivir sin poder ver?
- » ¿Cómo creen que se sienten las personas que tienen que vivir con esta discapacidad todos los días?

Puede ser difícil vivir la vida sin poder ver. Sin embargo, muchas personas logran tener una vida exitosa aun cuando no puedan ver lo que hay a su alrededor. Vamos a conocer el caso de una persona así. Abren su cuadernillo en la hoja que tiene por título “Edwin Béjar” (véase el material para el estudiante).



Lea la historia con los estudiantes. Puede solicitar un voluntario para que realice la lectura.

Edwin Béjar

Edwin Béjar es un joven que perdió por completo el sentido de la vista a los 17 años. En el año 2000 se graduó como abogado y quiso postular a un cargo llamado “fiscal adjunto” en su ciudad, pero el jurado del concurso le negó su derecho a participar utilizando como argumento el hecho de que él era ciego. Los fiscales son aquellas personas encargadas de presentar pruebas cuando se discute acerca de un delito. Dado que el concurso tenía un examen escrito, el jurado a cargo del concurso decidió negarle la participación a Edwin por su condición de persona con discapacidad.



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

- » ¿Por qué creen que el jurado le negó la participación a Edwin?
- » ¿Cómo creen que se sintió Edwin cuando el jurado no lo dejó participar en el concurso por ser ciego?
- » ¿Cómo se sentirían si algo similar le pasara a un familiar o amigo de ustedes?
- » ¿Cómo se sienten ustedes por lo que le pasó a Edwin?
- » ¿Qué debería hacer el jurado del concurso?

Edwin expuso su caso en la Defensoría del Pueblo, y sus integrantes le ayudaron a defender sus derechos. Fue difícil, pues muchas personas a su alrededor consideraban que, por ser ciego, Edwin no podría ejercer como fiscal adjunto. Sin embargo, juntos lograron que el Consejo Superior de la Judicatura y el jurado del concurso hicieran las adaptaciones al examen para que Edwin pudiera concursar como cualquier otro ciudadano, sin ser discriminado por su condición de discapacidad.

Después de presentarse, Edwin ganó el concurso y le dieron el cargo. Desde entonces, ha demostrado ser un gran profesional y, sobre todo, ha demostrado que a diferencia de lo que pensaba el jurado del concurso, su condición de discapacidad no le ha impedido ser un excelente fiscal.



Luego de terminar la lectura, pídale a sus estudiantes que le escriban una carta a Edwin Béjar siguiendo la guía de la hoja de trabajo “Mi carta para Edwin Béjar” de su cuadernillo (véase el material del estudiante). Allí podrán contarle sobre el ejercicio que hicieron en clase y sus emociones frente a lo que él pudo haber sentido cuando fue víctima de discriminación. Cuando todos hayan terminado el ejercicio, permita que algunos voluntarios compartan sus cartas con el resto del curso.

3 Cierre

Hoy conocimos la historia de Edwin Béjar, quien fue discriminado por ser ciego y nos conectamos emocionalmente con su historia.

- » ¿Qué aprendimos hoy sobre la discapacidad?
- » ¿Cómo se sienten las personas con discapacidad cuando las discriminan?
- » ¿En qué situaciones podrían sentirse mal?

Respuestas posibles: *cuando se burlan de ellos, cuando las tratan mal, cuando les niegan oportunidades, etc.*

- » ¿Qué podríamos hacer nosotros para evitar que otras personas discriminen a quienes tienen alguna discapacidad?

Respuestas posibles: *contarles sobre nuestra experiencia, explicarles qué se siente cuando se tiene una discapacidad o limitación, hablarles del caso que aprendimos en la sesión de hoy, etc.*

Es importante ponernos en el lugar de las personas que tienen una discapacidad. Al sentir lo que otros sienten en una situación parecida a la que conocimos hoy, somos capaces de entender mejor lo que las personas sienten al ser discriminadas, y podemos ayudarles a que se sientan mejor y evitar que nosotros también las discriminemos.

Material para el estudiante

Grado 5º

Inicio Cierre

Edwin Béjar

Edwin Béjar es un joven que perdió por completo el sentido de la vista a los 17 años. En el año 2000 se graduó como abogado y quiso postular a un cargo llamado "fiscal adjunto" en su ciudad, pero el jurado del concurso le negó su derecho a participar utilizando como argumento el hecho de que él era ciego. Los fiscales son aquellas personas encargadas de presentar pruebas cuando se discute acerca de un delito. Dado que el concurso tenía un examen escrito, el jurado a cargo del concurso decidió negarle la participación a Edwin por su condición de persona con discapacidad.

Edwin expuso su caso en la Defensoría del Pueblo, y sus integrantes le ayudaron a defender sus derechos. Fue difícil, pues muchas personas a su alrededor consideraban que, por ser ciego, Edwin no podría ejercer como fiscal adjunto. Sin embargo, juntos lograron que el Consejo Superior de la Judicatura y el jurado del concurso hicieran las adaptaciones al examen para que Edwin pudiera concursar como cualquier otro ciudadano, sin ser discriminado por su condición de discapacidad.

Después de presentarse, Edwin ganó el concurso y le dieron el cargo. Desde entonces, ha demostrado ser un gran profesional y, sobre todo, ha demostrado que a diferencia de lo que pensaba el jurado del concurso, su condición de discapacidad no le ha impedido ser un excelente fiscal.

Mi carta para Edwin Béjar

Escríbele una carta a Edwin Béjar siguiendo la guía propuesta a continuación:

Fecha: _____

Estimado Edwin Béjar:

Hoy en la clase hicimos un ejercicio en el cual aprendí que, al no tener la posibilidad de ver, (escribe lo que aprendiste del ejercicio inicial sobre la vista.)

Mientras no podía ver, me sentí (escribe las emociones que sentiste cuando no podías ver.)

Luego escuchamos tu historia sobre el concurso de fiscal y yo me sentí (escribe cómo te sentiste al escuchar la historia de Edwin.)

Finalmente, quiero felicitarte por (escríbele un mensaje de felicitación por haber ganado el concurso.)

Atentamente, _____

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Empatía: respuesta afectiva más congruente con el estado emocional de otra persona que con el propio (Hoffman, 1992)¹³.

Para que los niños desarrollen esta habilidad, es importante que usted les ayude a:

- » Identificar las emociones que sienten al conocer sobre lo que les ocurre a los demás cuando son discriminados, es decir, que son excluidos, rechazados o tratados de manera diferente y de manera injusta por tener alguna característica particular.
- » Respetar y valorar las diferencias, y a cada persona como un ser humano único e irrepetible.
- » Preguntarse cómo se sentirían ellos si estuvieran en el lugar de la otra persona.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- » Promueva la valoración de las diferencias a través de preguntas como “¿en qué nos parecemos?”, “¿en qué somos diferentes?”, “¿por qué es importante que aprendamos a reconocer y valorar las diferencias que tenemos con los demás?” o “¿qué pasaría si los demás no te aceptaran por ser diferente a ellos?”.
- » 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 si te ocurriera eso?” o “¿cómo te sientes por lo que le pasó a esta persona?”. Usted puede desarrollar en ellos el hábito de analizar sus propias reacciones ante las emociones de los demás. Al leer historias o cuentos, pregúntele al niño por las emociones

¹³ Hoffman, R., & Deffenbacher, K. (1992). “A brief history of applied cognitive psychology”. *Applied Cognitive Psychology*, 6(1): 1-48.

de los demás y cómo esto le hace sentirse.

- » 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?”.
- » Las situaciones de exclusión pueden ser usadas como excelentes oportunidades para desarrollar la empatía. Estas situaciones se dan cotidianamente en el colegio cuando se burlan de las personas que se consideran diferentes, cuando las dejan por fuera de los juegos o de los grupos, las agreden, etc. Puede hacer preguntas como “¿cómo se siente esa persona cuando pasa eso?” o “¿cómo te sentirías tú si te pasara eso?”.

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 las perspectivas de los demás. Esto les permite tener 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.

» **¿Cómo se puede promover el respeto y la valoración de las diferencias entre las personas?**

Inicialmente, es importante hacer que los estudiantes reconozcan que no solamente compartimos ciertas características con los demás, sino que también existen diferencias entre las personas. Además, estas diferencias son enriquecedoras porque fortalecen la valoración de cada ser humano como alguien único e irrepetible. Invite a los estudiantes a que reconozcan esas diferencias y entiendan por qué aceptarlas y valorarlas positivamente es importante para una sana convivencia. Hacer que los estudiantes tengan la oportunidad de interactuar con personas que no sean familiares suyos o conocer infor-

mación sobre sus características o entorno inmediato puede ayudarles a reconocer y valorar la diversidad.

4 ¿Cómo puedo saber que los niños se están poniendo en el lugar de las personas que tienen algún tipo de discapacidad?

Puedo saber que los niños se están poniendo en el lugar de las personas que tienen algún tipo de discapacidad si:

- » Pueden describir cómo se sienten las personas en situación de discapacidad cuando son discriminadas.
- » Actúan para defender los derechos de las personas en situación de discapacidad.
- » Incluyen y acogen a sus compañeros con limitaciones o discapacidades.



Comportamiento prosocial

Competencia

HOJA DE VIDA

Objetivo

- » Ayudar en lo que soy bueno.

Materiales para la sesión

- » Útiles escolares.
- » Lápices de colores.

Guía de la sesión

1 Inicio

Todos tenemos la habilidad para ayudar a otros de diferentes maneras; no hay una única manera de ayudar. Podemos ayudar en algo en lo que nosotros somos buenos o talentosos; por ejemplo, si un estudiante es muy bueno pintando y alguien necesita ayuda para terminar un dibujo, o si un estudiante es más alto que otro y puede alcanzarle un libro en la biblioteca. ¿Podrían darme otros ejemplos de cómo podemos ayudar a los demás?



Escuche activamente a sus estudiantes.

También podemos ayudar a otros en cosas simples, como sostener la maleta mientras ellos se amarran los zapatos, o mostrarles dónde queda un lugar si están perdidos. Compartir es otra manera muy importante de ayudar; por ejemplo, podemos compartir nuestra agua con alguien que tiene sed o dejar que alguien use nuestros lápices de colores cuando esa persona no tiene o los necesita. ¿Podrían darme otros ejemplos de cómo podemos compartir?



Escuche activamente a sus estudiantes.

En la sesión de hoy vamos a explorar el lado ayudante que todos tenemos.

2 Desarrollo

¿Alguna vez han oído hablar de la “hoja de vida”? Bueno, una hoja de vida es un documento en el que las personas muestran sus habilidades, intereses y logros cuando están buscando un trabajo. Esta hoja de vida se publica para que, en caso de necesitar a esa persona, puedan llamarla para ofrecerle trabajo. La hoja de vida muestra aquellas cosas que creemos que nos describen mejor. Hoy cada uno diseñará su hoja de vida para un trabajo muy importante: ayudar a otros.



Organícelos en grupos de cuatro estudiantes y pídale que abran su cuadernillo en la hoja de trabajo “Mi hoja de vida: mis fortalezas y cualidades para ayudar” (véase el material para el estudiante). Pídale que, aunque cada uno va a completar y decorar creativamente su propia hoja de vida, pueden apoyarse en el grupo pidiéndoles ideas u opiniones a sus compañeros sobre lo que conocen de cada uno de ustedes. También es necesario que cada miembro del grupo traiga útiles escolares que esté dispuesto a compartir (por ejemplo, lápices de colores, regla, borrador, etc.) y les diga a los demás: “yo traigo _____; pueden usarlo si lo necesitan.”

Antes de empezar, repase los diferentes espacios que deben llenar en la hoja de vida; ofrezca y pida ejemplos para asegurar que las instrucciones queden claras. A medida que los estudiantes vayan completando sus hojas de vida, pase por los diferentes grupos para responder las preguntas que surjan y animarles a compartir ideas sobre opciones de ayuda. Asegúrese de que respondan las preguntas antes de decorar la hoja. Deles 10 minutos para terminar sus hojas.

Luego, si dispone de suficiente espacio en el salón, pídale que recorten sus hojas de vida y organicen una exposición de todas, a manera de galería, para que los estudiantes puedan conocer la ayuda que pueden obtener de sus demás compañeros.

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

- » ¿Cómo se sintieron llenando su hoja de vida?
- » ¿Qué fue fácil y qué fue difícil de esta actividad?
- » ¿Alguien quiere compartir cómo sus compañeros de grupo le ayudaron a llenar su hoja de vida?

3 Cierre

Hacer una hoja de vida como la que hicimos hoy nos permite recordar que todos tenemos formas distintas de ayudar a otras personas, pero, sobre todo, que todos podemos ayudar. Ayudar no necesariamente tiene que convertirse en algo muy difícil o significar un esfuerzo muy grande; también podemos ayudar a las personas que nos rodean con cosas simples y pequeñas del día a día.

- » ¿Qué fue lo que más les gustó de este ejercicio? ¿Para qué creen que les sirvió?
- » ¿Qué cosas nuevas aprendieron de sus compañeros que les puedan servir en el futuro?
- » ¿Por qué creen que las personas deben ayudarse entre sí?
- » Además de cosas materiales, ¿qué otras cosas podemos compartir?

Ayudar a otros es uno de los comportamientos más bonitos e importantes de los seres humanos y es lo que nos ayuda a construir no sólo mejores relaciones, sino también mejores amistades, familias y comunidades. Muchas de las cosas que logramos no serían posibles sin la ayuda de otros.

Material para el estudiante

Grado 5º

CUADERNO DE TRABAJO

Sesión 6/9

HOJA DE VIDA

Ayudo en lo que soy bueno.

Competencia

COMPORTAMIENTO PROSOCIAL

Mi hoja de vida: mis fortalezas y cualidades para ayudar

Mi foto

MI nombre

1. Soy bueno(a) para _____ y puedo ofrecer mi ayuda en esto si me necesitan.

2. Me gusta compartir esto: _____ y cuando lo hago me siento _____

3. Una situación que recuerdo en la que ayudé o compartí fue _____

4. Yo a veces necesito ayuda, en especial para _____

Por favor, no duden en buscarme si les interesa mi hoja de vida.

Firma _____

FOTOCOPIAR Y LUEGO RECORTAR LA COPIA

13

Guía complementaria para el docente

1 Concepto clave

Comportamiento prosocial: acción voluntaria cuya intención es la de beneficiar a otra persona o grupo de personas (Eisenberg & Mussen, 1989)¹⁴.

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 animarles 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 para incrementar la frecuencia de sus comportamientos. Usted puede, por ejemplo, ayudarles a identificar situaciones en las que otros necesiten ayuda, animarles a que lo hagan y valorar cuando esto ocurra.
- » Como adultos, siempre representamos un modelo a seguir para los niños, pues la observación directa es una manera muy poderosa de aprendizaje para ellos. Por tanto, es importante que usted practique con frecuencia la prosocialidad con otros delante del niño.
- » La empatía es una habilidad que está muy relacionada con la prosocialidad. Por tanto, trabajar en el desarrollo de la empatía en los niños es una manera efectiva de incrementar la frecuencia de sus comportamientos prosociales. Pregúnteles cómo se sienten las personas cuando necesitan ayuda y qué se podría hacer para ayudarles.

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

¹⁴ Eisenberg, N., & Mussen, P. H. (1989). *The roots of prosocial behavior in children*. New York, NY, US: Cambridge University Press.

evitar que los niños se comporten mal o hagan daño a otros y terminamos invirtiendo mucho tiempo en educarles 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 aula, del colegio y de 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 puede resaltar en el niño la cualidad específica y no sólo 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 ayudar o consolar a otros”, en vez de “buen trabajo por haber ayudado a Juan” o de darle un dulce o un premio por ayudar. Diversos estudios han mostrado que retroalimentar cualidades prosociales como parte del carácter del niño incrementa la frecuencia con la que se manifiestan estos comportamientos.

4 ¿Cómo puedo saber si mis estudiantes están ayudando a otros a partir de sus habilidades?

Puedo saber si mis estudiantes están ayudando a otros, si:

- » Identifican sus posibilidades de ayudar de acuerdo con sus capacidades, es decir, aquello para lo que son buenos.
- » Comparten sus cosas y ofrecen ayuda a otros en el curso o en el colegio.
- » Son sensibles a las necesidades de ayuda de otras personas.



Secuencia didáctica 3.

Comunicación y conflictos

Secuencia didáctica 3

Comunicación y conflictos

En esta tercera secuencia trabajaremos sobre el manejo pacífico de conflictos. Para esto exploraremos las habilidades básicas de comunicación para manejar estas situaciones que muchas veces se ven originadas o empeoradas porque no escuchamos a los demás o no sabemos expresarnos. Esta secuencia también incluye habilidades de negociación para que los estudiantes cuenten con estrategias concretas para manejar los conflictos de manera constructiva y pacífica.

Esta secuencia está compuesta por tres sesiones. En la primera los niños aprenderán a escuchar a los demás, a prestar atención atentamente y a no interrumpir.

En la segunda sesión los niños aprenderán a decir que no asertivamente, es decir, con firmeza y amabilidad, sin agresión.

En la tercera, aprenderán cómo turnarse, como mecanismo básico de negociación.

En la siguiente tabla se presentan las competencias que se desarrollan en esta secuencia y los objetivos de cada sesión.

Secuencia	Competencia	Objetivo
Comunicación y conflictos	Escucha activa.	Preguntar y aclarar durante una conversación difícil.
	Asertividad.	Defenderme sin hacer daño a otros.
	Manejo de conflictos.	Evaluar el problema con calma y pensar en soluciones.



Escucha activa

Competencia

EL MISTERIO

Objetivo

- » Preguntar y aclarar durante una conversación difícil.

Materiales para la sesión

- » Hojas en blanco.

Guía de la sesión

1 Inicio

¿Cuál es la misión de un detective privado? Su misión es resolver un misterio y, para esto, recolecta pistas. El detective usa diferentes estrategias en su investigación.

¿Cuáles creen que son esas estrategias?



Escuche algunas respuestas.

Una de sus estrategias más importantes es hacer buenas preguntas. ¿Para qué hace preguntas?



Escuche activamente a sus estudiantes.

Cuando escuchamos a los demás, estamos siendo detectives. Pero, a veces, para lograr entender bien el misterio, escuchar sin preguntar no es suficiente. Las preguntas no sólo pueden ayudarnos a entender mejor y aclarar una situación, sino que también le muestran a nuestro entrevistado que su historia nos interesa. Hoy vamos a jugar a ser detectives.

2 Desarrollo

Practicaremos preguntar como detectives mediante un juego llamado “el animal misterioso”. Para ello, van a formar parejas. El objetivo de este juego es adivinar el animal misterioso escogido por su pareja. Cada uno debe pensar en un animal cualquiera y, por turnos, la misión del otro será adivinar el animal haciendo preguntas sobre las características de este animal; por ejemplo, “¿vive en el mar o en la tierra?” o “¿tiene alas?”, en vez de preguntas como “¿es un gato?” o “¿es un perro?”.



Desarrolle un ejemplo frente a todo el curso para que sus estudiantes entiendan cómo es el juego.

Cuando adivinen el animal, cambien de turno.



Cuando todos hayan terminado el juego, utilice las preguntas presentadas a continuación para reflexionar con el grupo.

- » ¿Qué tan fácil o difícil fue adivinar el animal misterioso de su compañero?
- » Den ejemplos de las preguntas que les ayudaron a resolver el misterio.



Puede anotarlas en el tablero.

- » ¿Qué pasaría si sólo hubieran podido hacer una pregunta? ¿Habrían adivinado?

Ahora vamos a practicar ser detectives, pero en una situación más retadora y que se parece más a los misterios de la vida real. Este misterio lo resolveremos entre todos.



Pida a un estudiante voluntario que pase al frente con su cuadernillo abierto en la hoja de trabajo “el misterio” (véase el material para el estudiante). Pídale que lo lea para sí mismo en silencio y haga de cuenta que es el personaje. Dígale al resto del curso que imagine que el estudiante es un amigo suyo que generalmente anda contento y de buen humor, pero que hoy ha llegado triste. Mientras el estudiante voluntario prepara su rol pídale al resto del grupo que vaya pensando en preguntas para hacerle y las escriban en sus cuadernos. Luego, pídale al estudiante voluntario que lea en voz alta a sus compañeros únicamente lo que está subrayado.

El misterio¹⁵

Lee **mentalmente** el siguiente párrafo. Esto fue lo que te pasó:

Anoche, cuando tu mamá llegó a la casa, reunió a toda la familia para contarles que el pago de su sueldo se iba a demorar más de lo normal y que, por esta razón, toda la familia iba a tener que ahorrar hasta que el siguiente pago llegara. Tu papá se molestó mucho porque con el sueldo de los dos estaban pensando pagar unas cuentas pendientes de la casa que eran urgentes. Por esta razón, ella y tu papá tuvieron una discusión, lo cual te dejó muy preocupado. Además, tú estás muy triste porque tu mamá te había prometido llevarte a cine, pero, por la demora de su sueldo, esto no será posible. Como viste que tus papás estaban discutiendo, tú decidiste no decir nada, aunque sigues sintiéndote muy mal. Al día siguiente, llegas al colegio y les cuentas a tus amigos.

Luego, lee lo que está subrayado para todo el salón y trata de mostrarte triste: **Ayer tuve un problema en mi casa y estoy triste y preocupado.**

OJO: cuando te hagan preguntas, deberás responder con la información del párrafo de arriba. Sólo responde a la información que te pregunten y trata de no dar muchos detalles, a menos que te los pidan con preguntas específicas.

Ahora pueden hacer preguntas, pero de manera ordenada. Sólo podrá preguntar la persona que yo señale y sólo señalaré a quien haya levantado la mano. ¿Qué le podríamos preguntar para resolver el misterio?



Si alguien pregunta algo sin haber recibido el permiso para usar la palabra, pida que esa pregunta no sea respondida y pase a alguna de alguien que haya levantado la mano.

Oriente a sus estudiantes de manera que las preguntas sean sólo para conseguir información y eviten, por ejemplo, hacer preguntas que implican consejos, como “¿por qué no les cuentas a tus papás?”.

Dé por terminado el ejercicio cuando vea que el estudiante voluntario haya dado toda la información que puede dar sobre la base del texto con el que contó. Luego, reflexione con el grupo utilizando las preguntas presentadas a continuación.

- a. ¿De qué nos sirvió hacerle preguntas a nuestro compañero?
- b. ¿Para qué nos podría servir aclarar la información que el otro nos está dando en un conflicto?

¹⁵ Caso y actividad adaptados de Aulas en Paz (www.aulasenpaz.org).

3 Cierre

Hemos hecho un buen trabajo como detectives resolviendo el misterio con preguntas.

- » ¿Cuáles son las ventajas de ser detectives en las relaciones con nuestros compañeros?
Respuestas posibles: *así podemos entenderles mejor, evitar malentendidos, apoyarles mejor cuando están tristes, hacerles sentir escuchados y hacer que les den más ganas de contarnos cosas.*
- » ¿Qué puede pasar cuando no hacemos suficientes preguntas para aclarar una situación?
Respuestas posibles: *recibimos información incompleta, ignoramos detalles que pueden ser muy importantes o interesantes y hasta se pueden generar malentendidos o conflictos.*

Material para el estudiante

Grado 5º
CUADERNO DE TRABAJO

Sesión 7/9
EL MISTERIO
Pregunto y aclaro durante una conversación difícil.

Competencia
ESCUCHA ACTIVA

El misterio ¹

Lee **mentalmente** el siguiente párrafo. Esto fue lo que te pasó:

Anoche, cuando tu mamá llegó a la casa, reunió a toda la familia para contarles que el pago de su sueldo se iba a demorar más de lo normal y que, por esta razón, toda la familia iba a tener que ahorrar hasta que el siguiente pago llegara. Tu papá se molestó mucho porque con el sueldo de los dos estaban pensando pagar unas cuentas pendientes de la casa que eran urgentes. Por esta razón, ella y tu papá tuvieron una discusión, lo cual te dejó muy preocupado. Además, tú estás muy triste porque tu mamá te había prometido llevarte a cine, pero, por la demora de su sueldo, esto no será posible. Como viste que tus papás estaban discutiendo, tú decidiste no decir nada, aunque sigues sintiéndote muy mal. Al día siguiente, llegas al colegio y les cuentas a tus amigos.

Luego, lee lo que está subrayado para todo el salón y trata de mostrarte triste:

Ayer tuve un problema en mi casa y estoy triste y preocupado.

OJO: cuando te hagan preguntas, deberás responder con la información del párrafo de arriba. Sólo responde a la información que te pregunten y trata de no dar muchos detalles, a menos que te los pidan con preguntas específicas.

¡Recuerda que debe ser difícil para tus compañeros adivinar el misterio!

1. Caso y actividad adaptados de Aulas en Paz (www.aulasenpaz.org).

15

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 capaces de expresar opiniones y deseos, pero también necesidades y temores. También podría significar ser capaces de pedir consejo y ayuda cuando se necesita (WHO, 1994)¹⁶.

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

Escucha activa: poner toda nuestra atención y conciencia a disposición de otra persona, escuchando con interés y sin interrumpir (Knights, 1985)¹⁷.

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)¹⁸.

¹⁶ World Health Organization [WHO] (1994). *School health education to prevent AIDS and STD: A resource package for curriculum planners*. Geneva: World Health Organization.

¹⁷ Knights, S. (1985). "Reflection and learning: the importance of a listener." En: Boud, D., Keogh, R., Walker, D. (Eds.) *Reflection: turning experience into learning*. New York: Nichols Publishing Company.

¹⁸ Merriam-Webster (2015). Disponible en: www.merriam-webster.com/dictionary/nonverbal.

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, mirándole a los ojos y parafraseando (repitiendo con sus propias palabras) lo que dice. Valide sus emociones (mostrándole que entiende por qué está sintiéndose 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 pueda ser lanzada entre ellos.
- » Resalte amablemente la importancia de no interrumpir a otros ni 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 escuchen con atención?**

Algunos niños se distraen más fácilmente que otros y les cuesta trabajo poner atención durante 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 le 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 vuelvan a explicarla 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, tanto en clase como en la casa, casos hipotéticos y reales en los que el niño practique las diferentes herramientas de escucha activa. En general, si usted practica la escucha activa con los niños y les 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 experiencias similares.

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

Elegir prestarle atención a un niño requiere de una disposición plena para escucharle 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 su autoestima. Asimismo, escucharle activamente es una manera de expresar nuestro respeto hacia él.

4 ¿Cómo puedo saber que los niños hacen preguntas para aclarar las situaciones?

Puedo saber que mis estudiantes muestran interés sin palabras, si:

- » Se miran a los ojos cuando se hablan.
- » Muestran interés por lo que el otro les quiere decir.
- » No se interrumpen.



Asertividad

Competencia

LA MEJOR DEFENSA

Objetivo

- » Defenderme sin hacer daño a otros.

Materiales para la sesión

No aplica.

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, podemos sentirnos disgustados o enojados cuando alguien nos pega, nos pone apodos, se burla de nosotros o nos dice palabras ofensivas.



Puede compartir una situación en la que alguien le haya dicho algo ofensivo o se haya burlado de usted.

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.

A veces, puede ser difícil saber cómo responder en estas situaciones porque cada respuesta puede llevar a diferentes resultados. Hoy aprenderemos algunas cosas que podemos hacer en estas situaciones.

2 Desarrollo

En algunos colegios hay personas que molestan a otros frecuentemente. Por ejemplo, les pegan, les ponen apodos o se burlan de ellos todos los días. Vamos a aprender hoy qué podemos hacer frente a estas situaciones en caso de que nos sucedieran a nosotros o a personas que conozcamos.

En general, cuando este tipo de situaciones suceden, podemos responder de tres maneras diferentes:

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 el tablero utilizando los siguientes encabezados: respuestas pasivas, respuestas agresivas y respuestas asertivas.

Ahora vamos a leer juntos la historia de Geppeto y León, que se encuentra en su cuadernillo (véase el material para el estudiante).

Geppeto y León

León es el estudiante más grande y fuerte de quinto grado. Además, tiene muchos amigos y compañeros que hacen todo lo que él les dice. Por ejemplo, el otro día León tenía hambre y obligó a Geppeto a comprarle comida en la tienda del colegio. Geppeto no tenía mucha plata, pero no fue capaz de decir que no e hizo lo que León le ordenó.

Geppeto, por el contrario, es un estudiante pequeño, tímido y callado. No tiene muchos amigos ni amigas, y algunos dicen que es muy raro porque en los recreos se la pasa solo.

A León le parece muy gracioso el aspecto de Geppeto y se burla permanentemente de él, llamándolo “Geppeto, cabeza de petardo”.

Geppeto se siente muy frustrado con esta situación. Ir al colegio se ha vuelto una pesadilla para él, pues sabe que, desde que llega hasta que sale, León le hará la vida imposible.

- » ¿Qué pasará si Geppeto responde pasivamente, es decir, no hace nada para defenderse?
Por ejemplo, León seguirá molestándolo y la situación seguirá.
- » ¿Qué pasará si Geppeto responde agresivamente, es decir, intenta insultar o pegarle a León para defenderse?
Por ejemplo, León se enojará y es posible que lo agrede físicamente; la situación empeorará.
- » ¿Qué otras maneras no agresivas de defenderse podría usar Geppeto en este caso?



Escriba en el tablero todas las opciones no agresivas que sus estudiantes sugieran. Por ejemplo, pedirle a un amigo que lo acompañe y decirle a León, entre los dos, que pare de molestarlo.

- » ¿Qué maneras no agresivas podríamos tener para defender a Geppeto?
Por ejemplo, pedirle a León que pare, no reírnos de sus burlas, decirle que no son graciosas.
- » ¿Qué ventajas tiene responder de manera asertiva (es decir, ni agresiva, ni pasiva)? y ¿qué desventajas tiene responder de manera pasiva o agresiva frente a situaciones como las de Geppeto?



Escuche activamente a sus estudiantes y anote las principales ideas en el tablero. Por ejemplo, no hacer nada frente a la situación hará que las cosas no cambien y León siga molestando a Geppeto; responder de manera agresiva hará que León responda con más agresión y la situación empeore.

Ahora formaremos grupos de tres personas. Vamos a leer juntos la historia de Pipe y Rosita que encontrarán en su cuadernillo (véase el material para el estudiante).

Pipe y Rosita

Rosita es la estudiante más popular de quinto grado. Tiene muchos amigos y amigas y, en el recreo, todos sus compañeros quieren estar con ella.

Sin embargo, Rosita no siempre es amable con todos. Específicamente, le parece divertido molestar a Pipe, un estudiante callado y solitario que siempre se sienta en la última fila del salón de clases.

Rosita sabe que Pipe es muy inteligente y todas las semanas lo amenaza para que le haga sus tareas. Le dice: “cuidado, Pipe. Ya sabes que si no me traes lista la tarea de matemáticas para mañana, les voy a decir a todos que quieres ser el novio de Lorená”.

Pipe, avergonzado, no es capaz de defenderse porque sabe que Rosita es muy popular y todos sus compañeros hacen lo que ella dice. Se siente frustrado y enojado, y no sabe qué hacer para que Rosita deje de amenazarlo.

Cada grupo deberá hacer dos listas en su cuadernillo. En la primera, anotarán las acciones asertivas (no agresivas) que podría usar Pipe para defenderse en este caso. En la segunda, anotarán las acciones asertivas que podrían usar para defender a Pipe, si fueran una persona de su curso.



Cuando todos los grupos hayan terminado el ejercicio, invite a dos o tres grupos a representar, frente a todo el curso, alguna de las opciones de sus listas. Para cada opción que los grupos representen, proponga las preguntas presentadas a continuación.

- » ¿Esta opción es asertiva (es decir, no busca hacerle daño a la otra persona)?
- » ¿Creen que esta opción puede funcionar para que Rosita deje de amenazar a Pipe? ¿Por qué?

3 Cierre

Hoy han hecho un gran trabajo practicando respuestas asertivas frente a situaciones de agresión.

¿Por qué creen que las respuestas asertivas pueden ser mejores que responder agresivamente o no hacer nada?

Responder de manera clara, calmada y firme pero no agresiva frente a las agresiones de los demás nos permite defendernos de manera adecuada. Si no hacemos nada o respondemos agresivamente, lo más probable es que la situación continúe o empeore (por ejemplo, que la otra persona siga agrediéndonos constantemente e incluso con mayor intensidad).

Material para el estudiante

Grado 5º
MATERIAL DE TRABAJO

5º/5 LA MEJOR DEFENSA
Me defiendo sin hacer daño a otros. ASERTIVIDAD

Geppeto y León

León es el estudiante más grande y fuerte de quinto grado. Además, tiene muchos amigos y compañeros que hacen todo lo que él les dice. Por ejemplo, el otro día León tenía hambre y obligó a Geppeto a comprarle comida en la tienda del colegio. Geppeto no tenía mucha plata, pero no fue capaz de decir que no e hizo lo que León le ordenó.

Geppeto, por el contrario, es un estudiante pequeño, tímido y callado. No tiene muchos amigos ni amigas, y algunos dicen que es muy raro porque en los recreos se la pasa solo.

A León le parece muy gracioso el aspecto de Geppeto y se burla permanentemente de él, llamándolo "Geppeto, cabeza de petardo".

Geppeto se siente muy frustrado con esta situación. Ir al colegio se ha vuelto una pesadilla para él, pues sabe que, desde que llega hasta que sale, León le hará la vida imposible.

16

Grado 5º
MATERIAL DE TRABAJO

Pipe y Rosita

Rosita es la estudiante más popular de quinto grado. Tiene muchos amigos y amigas y, en el recreo, todos sus compañeros quieren estar con ella.

Sin embargo, Rosita no siempre es amable con todos. Específicamente, le parece divertido molestar a Pipe, un estudiante callado y solitario que siempre se sienta en la última fila del salón de clases.

Rosita sabe que Pipe es muy inteligente y todas las semanas lo amenaza para que le haga sus tareas. Le dice: "cuidado, Pipe. Ya sabes que si no me traes lista la tarea de matemáticas para mañana, les voy a decir a todos que quieres ser el novio de Lorena".

Pipe, avergonzado, no es capaz de defenderse porque sabe que Rosita es muy popular y todos sus compañeros hacen lo que ella dice. Se siente frustrado y enojado, y no sabe qué hacer para que Rosita deje de amenazarlo.

17

Grado 5º
MATERIAL DE TRABAJO

¿Qué podría hacer Pipe para que Rosita deje de amenazarlo? Piensen en la mayor cantidad de respuestas asertivas, es decir, NO agresivas que puedan.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¿Qué podríamos hacer para defender a Pipe y que Rosita deje de amenazarlo? Piensen en la mayor cantidad de respuestas asertivas, es decir, NO agresivas que puedan.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

18

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Agresión: acción que causa daño psicológico o físico a otra persona (APA, 2015)¹⁹. Esta definición se centra en los efectos del comportamiento (daño causado) y no en la intención. Si uno causa daño a otra persona involuntariamente, se considera una agresión.

Asertividad: poder abogar por nosotros mismos o por nuestras posiciones sin recurrir a la agresión ni vulnerar los derechos de otros (Peneva & Mavrodieva, 2013)²⁰.

Bullying (acoso, intimidación, hostigamiento): conducta agresiva que busca causar malestar o daño. Involucra un desbalance de poder entre el agresor y la víctima, y ocurre de manera repetida y sistemática (APA, 2004)²¹. Es un tipo de victimización entre pares (estudiantes) que puede darse de diversas formas, incluyendo el *bullying* físico; las bromas y apodosos; la exclusión social; el acoso sexual entre pares; *bullying* sobre raza, etnicidad, religión, discapacidad, orientación sexual e identidad de género; y el *cyberbullying* o *bullying* cibernético (APA, 2004; Limber, 2002; Olweus, 1993; Nansel, et al., 2001)²². Para que los niños desarrollen la habilidad de defenderse sin hacer daño a otros, es importante que usted les ayude a:

.....

¹⁹ APA (2015). Tomado de: www.apa.org/topics/anger/index.aspx.

²⁰ Peneva, I., & Mavrodiev, S. (2013). A historical approach to assertiveness. *Psychological Thought*, 6(1): 3-26.

²¹ APA (2004). *Resolution on Bullying Among Children and Youth*. Tomado de: <http://www.apa.org/about/policy/bullying.pdf>.

²² APA (2004). *Resolution on Bullying Among Children and Youth*. Tomado de: <http://www.apa.org/about/policy/bullying.pdf>; Limber, S.P. (2002). Addressing youth bullying behaviors. En: *Proceedings of the Educational forum on Adolescent Health on YouthBullying*. Chicago: American Medical Association; Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Malden, MA: Blackwell Publishing; Nansel, T. R., Overpeck, M., Pilla, R. S., Ruan, W. J., Simons-Morton, B., & Scheidt, P. (2001). Bullying behaviors among US youth: Prevalence and association with psychosocial adjustment. *Journal of the American Medical Association*, 285, 2094-2100.

- » Identificar la diferencia entre expresarse asertivamente, expresarse agresivamente y no hacer nada frente a una situación que les 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 les afecta.
- » Practicar maneras de expresarse asertivamente frente a diferentes situaciones, dentro y fuera del colegio.

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 les hacen sentirse incómodos o enojados. Los adultos podemos ayudarles 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 del colegio, 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, calmadas 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 aserti-

va frente a situaciones que nos generan rabia. Por ejemplo, se puede reaccionar asertivamente para corregir a los niños cuando hagan algo que nos moleste, en lugar de responder impulsivamente (agrediendoles o imponiendo castigos exagerados para hacerles 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 rabia por alguna situación y se la expresamos 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 trata de una situación de *bullying* es necesario que el docente o adulto intervenga inmediatamente con todas las partes involucradas para frenar este comportamiento. 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 las 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 rabia 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.

4 ¿Cómo puedo saber que los niños están respondiendo con claridad y firmeza, sin agredir?

Puedo saber que mis estudiantes están expresando lo que piensan y sienten sin hacer daño a los demás, si:

- » Pueden diferenciar las respuestas asertivas de las agresivas y las pasivas.
- » Hablan de sí mismos y lo que sienten, no de los demás y lo que hicieron.



Manejo de conflictos

Competencia

CERA

Objetivo

- » Evaluar el problema con calma y pensar en soluciones.

Materiales para la sesión

- » No aplica.

Guía de la sesión

1 Inicio

Todos hemos tenido problemas con algún amigo o compañero en algún momento. Es normal que, a veces, no podamos ponernos de acuerdo en ciertas cosas o que tengamos puntos de vista diferentes. ¿A ustedes les ha pasado algo así?



Escuche activamente a sus estudiantes.

Aunque estas situaciones son normales, algunas veces nos causan problemas y nos traen consecuencias que no queremos. Por ejemplo, algunas veces podemos pelear y dejar de ser amigos, o hacer daño a otros o a nosotros mismos. Sin embargo, podemos aprender a buscar soluciones que sean buenas para todos, aprovechando estas situaciones para que, en lugar de ser problemas, se conviertan en oportunidades. Hoy vamos a aprender una estrategia para manejar estas situaciones.

2 Desarrollo

Muchas veces actuamos impulsivamente frente a los conflictos y esto nos lleva a hacer cosas que no nos hacen bien y que pueden empeorar la situación en lugar de mejorarla. Vamos a conocer unos pasos muy sencillos que pueden ayudarnos a manejar mejor estas situaciones. La estrategia que vamos a conocer se llama “CERA” y sus pasos son:

1. **Cálmate**, sobre todo si sientes rabia. Busca la manera de calmarte para poder solucionar la situación.
2. **Evalúa**. Analiza la situación: ¿Cuál es el problema? ¿Qué quieres lograr?
3. **Resuelve**. Haz una lluvia de ideas de todo lo que se te ocurra para poder solucionar esta situación.
4. **Actúa**. Escoge la mejor opción para todos y actúa sin agresión.

¿Cuáles son los principales pasos?

Respuesta: *cálmate, evalúa, resuelve y actúa. Asegúrese de que sus estudiantes entiendan cada paso.*

¡Ahora vamos a actuar! ¿Quiénes quieren ser voluntarios para actuar frente al grupo?



Seleccione dos voluntarios o, de no haberlos, a dos estudiantes que usted sepa que pueden hacerlo bien.

La situación es la siguiente: uno de los dos le prestó un cuaderno al otro, pero él no se lo ha devuelto. El que lo prestó lo necesita con urgencia porque tiene que hacer una tarea importante. Ya se lo ha pedido varias veces a su compañero, pero este no se lo ha devuelto.

Van a representar esta situación y, luego, entre todos, vamos a pensar en cómo podemos utilizar la estrategia CERA para enfrentar una situación como esta.



Después de hacer la representación, guíe la utilización de la estrategia CERA de la manera presentada a continuación; para cada pregunta, escuche las respuestas de algunos voluntarios.

- » **Primer paso: CÁLMATE.** ¿Cómo podrían calmarse?
- » **Segundo paso: EVALÚA.** Analiza el problema. ¿Cuál es el problema aquí? ¿Qué es lo que quiere cada uno?
- » **Tercer paso: RESUELVE.** Piensa en muchas opciones para solucionar el problema. Vamos a hacer una lluvia de ideas y a anotar en el tablero todo lo que se nos ocurra.
- » **Cuarto paso: ACTÚA.** ¿Cuál de estas opciones es mejor para los dos? ¿Por qué agredir no parece tan buena opción?

¡Vamos a actuar nuevamente! Vuelvan a hacer la representación, pero esta vez vamos a poner en práctica una de las soluciones propuestas.



Invite al estudiante que se encuentra representando al niño que prestó el cuaderno a elegir una de las soluciones propuestas para la representación.

Una vez terminada la representación, proponga las preguntas presentadas a continuación y escuche las respuestas de algunos voluntarios: ¿Qué cambió? ¿Fue mejor? ¿Por qué?

Ahora ¡practiquemos todos! En parejas, piensen en otra situación problemática y representen cómo la solucionarían usando la técnica CERA.



Luego de las representaciones, guíe la reflexión con las preguntas presentadas a continuación y escuche las respuestas de algunos voluntarios.

- » ¿Cómo les fue?
- » ¿Qué fue fácil y qué fue difícil?
- » ¿Cómo podemos hacerlo mejor?

Vamos a ver la representación de un par de parejas. ¿Quién quiere mostrarnos lo que lograron para salir del conflicto?

3 Cierre

- » ¿Qué aprendimos hoy?
- » ¿Cuáles son los pasos de la estrategia CERA?
- » ¿En qué situaciones podemos usarlos?

Todos tenemos conflictos con otros. De nosotros depende que manejemos estas situaciones agresivamente o que busquemos soluciones que nos sirvan a todos. Los pasos de la estrategia CERA nos pueden servir para esto. La próxima vez que tengamos un problema con un compañero usemos lo que aprendimos hoy para poder lograr mejores soluciones.

Material para el estudiante

Grado 5º
CUADERNO DE TRABAJO

Sesión 9/9 CERA
Evalúo el problema con calma y pienso en soluciones.

Competencia
MANEJO DE CONFLICTOS

Ante un conflicto...

- 1. Calmate.** sobre todo si tienes rabia. Busca la manera de calmarte para poder solucionar la situación.
- 2. Evalúa.** Analiza la situación: ¿cuál es el problema? ¿Qué quieres lograr?
- 3. Resuelve.** Haz una lluvia de ideas de todo lo que se te ocurra para poder solucionar esta situación.
- 4. Actúa.** Escoge la mejor opción para todos y actúa sin agresión.

19

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Conflicto interpersonal: lucha o enfrentamiento entre dos o más personas como resultado de incompatibilidad, desacuerdo o diferencias entre ellas (Rahim, 2011)²³. El conflicto forma parte de nuestra vida en sociedad y refleja la diversidad de los seres humanos. En estas situaciones las emociones y sentimientos juegan un papel muy importante, y la relación entre las partes puede salir fortalecida o deteriorada en función de cómo sea el proceso de manejo o resolución del conflicto (Torrego, 2003)²⁴.

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)²⁵. Según Rahim (2011)²⁶, 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, el análisis 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.

.....

²³ Rahim, M. A. (2011). *Managing conflict in organizations*. Third Edition. Transaction Publishers.

²⁴ Torrego, J.C. (2003). *Medición de conflicto en instituciones educativas*. Madrid: Narcea.

²⁵ Rahim, M.A. (2002). Toward a theory of managing organizational conflict. *International Journal of Conflict Management*, Vol. 13 Issue: 3, pp.206-235, <https://doi.org/10.1108/eb022874> Permanent.

²⁶ Rahim, M. A. (2011). *Managing conflict in organizations*. Third Edition. Transaction Publishers.

- » 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, más bien, “¿qué pasó?”.
- » Ayude a que los niños se calmen y entiendan el punto de vista de la otra persona.
- » Ayude a que los niños tengan una estrategia de manejo de conflictos como CERA: Cálmate, Evalúa, Resuelve y Actúa.
- » Muéstreles cómo las acciones agresivas pueden empeorar la situación.

3 Preguntas frecuentes

» ¿Los conflictos son malos?

No. Los conflictos son parte normal de las interacciones humanas. No son buenos ni 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 usted maneja 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 estrategias de manejo de conflictos como CERA.

4 ¿Cómo puedo saber que los niños analizan un problema calmadamente para buscar soluciones?

Puedo saber que los niños analizan un problema calmadamente para buscar soluciones, si:

- » No usan la agresión para manejar los conflictos.
- » Abordan los problemas con estrategias ordenadas, como CERA.
- » Llegan a soluciones creativas de beneficio mutuo.

Ministerio de Educación Nacional
Calle 43 N° 57-14
Centro Administrativo Nacional, CAN
Bogotá, D.C. - Colombia
Conmutador: (+571)2222800
Fax: (+571) 2224953

Línea gratuita fuera de Bogotá 018000910122
Línea gratuita Bogotá (+571) 3078079