



Guía del docente

# GRADDO QUINTO



## Alianza Educativa

Pablo Jaramillo Quintero  
*Director General*

Olga Lucía Vargas Riaño  
*Directora Académica*

Santiago Varela Londoño  
*Director de Proyectos*

Charlotte Greniez Rodríguez  
*Coordinadora desarrollo socioemocional*

## Equipo de adaptación y nuevos diseños 2019

Gloria Inés Rodríguez Ávila  
*Coordinadora*

Gloria Inés Rodríguez Ávila  
Daniela Minervini Fagresos  
*Diseños transición*

Daniela Minervini Fagresos  
*Primero a quinto de primaria*

Estefanía Suárez Cortés  
*Sexto a once secundaria*

Dérika Bautista Penagos  
*Corrección de estilo*

Amparo Carrizosa Bravo  
*Diseño y diagramación*

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

Inés Kudó  
*Dirección General*

Joan Hartley  
*Coordinación*

Luciana Velarde  
*Asistencia General*

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

ISBN: 978-958-99016-0-4

# Contenido

## **Unidad didáctica N. 1 "Conmigo mismo" 8**

Autoconcepto	Sesión 1/8	11
Autoconcepto II	Sesión 2/8	18
Autoeficacia	Sesión 3/8	29
Conciencia emocional	Sesión 4/8	36
Conciencia emocional II	Sesión 5/8	44
Manejo de emociones	Sesión 6/8	48
Postergación de la gratificación	Sesión 7/8	56
Tolerancia a la Frustración	Sesión 8/8	62

## **Unidad didáctica N. 2 "Con los demás" 70**

Toma de perspectiva	Sesión 1/7	74
Empatía	Sesión 2/7	81
Empatía II	Sesión 3/7	88
Comportamiento prosocial	Sesión 4/7	95
Escucha Activa	Sesión 5/7	100
Asertividad	Sesión 6/7	108
Manejo de conflictos	Sesión 7/7	115

## **Unidad didáctica N. 3 "Con nuestros desafíos" 124**

Motivación de logro	Sesión 1/9	128
Perseverancia	Sesión 2/9	135
Manejo del estrés	Sesión 3/9	142
Manejo del estrés II	Sesión 4/9	150
Generación creativa de alternativas	Sesión 5/9	154
Pensamiento crítico	Sesión 6/9	165
Identificación de consecuencias	Sesión 7/9	170
Identificación de consecuencias II	Sesión 8/9	177
Identificación de consecuencias III	Sesión 9/9	183

## Estimado docente: ¡Bienvenido a Navegar Seguro!

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

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

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

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

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

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

El desarrollo de competencias socioemocionales busca formar niños, niñas y adolescentes responsables con sus propias vidas, que persistan en la consecución de sus sueños y metas, que se ocupen de construir relaciones positivas con los demás. Esta es la base para que también entiendan el compromiso que tienen, como ciudadanos, de construir un orden social caracterizado por la convivencia pacífica, la participación democrática y la valoración de la diversidad.

## ¿Cómo están organizadas las unidades didácticas?

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

La primera unidad didáctica consta de ocho sesiones, la segunda de siete y la última cuenta con nueve planeaciones de clase, para un total de 24 sesiones. Estas tres unidades didácticas están organizadas desde las competencias propias del desarrollo individual hasta nuestra proyección a la sociedad y el mundo, pasando por la construcción de relaciones con los demás.

La primera unidad: "Conmigo mismo", incluye competencias individuales como el autoconocimiento y la autorregulación. La segunda unidad: "Con los demás", incluye competencias importantes para la construcción de relaciones armónicas y de cuidado con las demás personas. Por último, la tercera unidad: "Con nuestros desafíos", incluye aquellas competencias necesarias para trazar y conseguir nuestras metas, así como para tomar decisiones responsables.

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

Unidad	Competencia General	Competencia específica	Desempeños grado cuarto	Desempeños grado quinto	Desempeños grado sexto	
Unidad 1: "Conmigo mismo"	Autoconciencia	Autoconcepto	Identificar lo que me hace único y diferente.	Reconocer lo que a mis compañeros les gusta de mí y cómo me hace sentir eso.	Reconocer cómo me ve la gente que me quiere y cómo me hace sentir eso.	
			Pensar en actividades divertidas para tener alternativas al uso de dispositivos electrónicos y de la televisión.	Reconocer cómo la publicidad busca fomentar un concepto del cuerpo que no siempre es sano, y cómo esto puede afectar como me veo a mí mismo.	Ser consciente de las implicaciones de mis cambios físicos y emocionales.	
		Autoeficacia	Comprender que nuestra inteligencia puede crecer.	Confiar en mis capacidades aunque otros duden de mí.	Organizar mi tiempo para aprender mejor.	
		Conciencia emocional	Reconocer cuando siento vergüenza y pensar sobre cómo manejarla.	Medir mi rabia.	Darse cuenta cuando alguien se siente muy triste o molesto.	
			Reconocer cómo me estoy sintiendo en un determinado momento.	Observar cómo me estoy sintiendo en un determinado momento.	Identificar momentos en los que es necesario retomar la atención.	
		Autorregulación	Manejo de emociones	Diferenciar entre emociones agradables y desagradables, y reconocer algunas formas de manejar las desagradables.	Manejar mi rabia de manera sana.	Reaccionar con calma ante la rabia de otros.
	Postergación de la gratificación		Reconocer cómo me siento cuando no puedo hacer lo que quiero.	Controlar el impulso de hacer lo que me provoca.	Resistir la tentación de hacer trampa.	
	Tolerancia a la frustración		Reconocer cómo se siente la frustración y cuándo la siento.	Comprender y manejar la frustración cuando no haya nada que pueda hacer para cambiar una situación.	Enfrentar la frustración enfocándome en lo que puedo hacer.	
	Unidad 2: "Con los demás"	Conciencia social	Toma de perspectiva	Buscar más información para entender bien el punto de vista del otro.	Considerar cada punto de vista en una decisión grupal.	Tener en cuenta el punto de vista de todas las personas que se ven afectadas por mis decisiones.
			Empatía	Ponerme en el lugar de alguien que es maltratado por sus compañeros.	Ponerse en el lugar de las personas que viven con discapacidades.	Ponerse en el lugar de las personas que enfrentan discriminación en su vida cotidiana.
Enviar buenos deseos de amor y amistad a los demás.				Enviar buenos deseos a los demás.	Aprender a ser bondadoso consigo mismo y con los demás.	
Comportamiento prosocial			Reconfortar a los demás.	Ayudar en lo que soy bueno.	Incluir a los que se sienten excluidos.	
Comunicación positiva		Escucha activa	Verificar que entiendo lo que me quieren decir.	Preguntar para entender lo que le pasa al otro.	Preguntar y aclarar durante una conversación difícil.	
		Asertividad	Expresar lo que pienso y siento sin hacer daño a otros.	Responder defendiéndome de forma firme pero sin hacer daño a otros.	Defender a mis compañeros sin hacer daño a los otros.	
		Manejo de conflictos	Conocer e identificar las consecuencias de diferentes maneras de manejar conflictos.	Evaluar un problema con calma y pensar en soluciones.	Encontrar soluciones gana-gana para resolver un conflicto con alguien.	

Unidad	Competencia General	Competencia específica	Desempeños grado cuarto	Desempeños grado quinto	Desempeños grado sexto	
Unidad 3: "Con nuestros desafíos"	Determinación	Motivación de logro	Entender los errores como una oportunidad para aprender.	Automonitorear mis contribuciones al logro de una meta grupal.	Automonitorear mis contribuciones al logro de una meta grupal.	
		Perseverancia	Mantener el ánimo ante las dificultades.	Intentar algo múltiples veces hasta lograrlo.	Ajustar mis estrategias cuando no dan los resultados esperados.	
		Manejo del estrés	Identificar mis estresores y cómo manejarlos.	Cambiar mi forma de pensar, de negativa a realista.	Concentrarse en las fortalezas para superar el pensamiento negativo.	
			Dejar ir aquello que me preocupa.	Visualizar que suelto aquello que me preocupa.	Dirigir la atención sistemáticamente al cuerpo y la mente para reconocer las señales de estrés.	
		Toma responsable de decisiones	Generación creativa de alternativas	Elaborar una idea con detalles.	Mirar un problema desde una perspectiva diferente.	Elaborar un plan original detallado para resolver un problema.
			Pensamiento crítico	Cuestionar lo que leo para formar mi propia opinión.	Cuestionar lo que veo en los medios de comunicación para formar mi propia opinión.	Cuestionar la publicidad y su influencia en mi forma de pensar.
	Identificación de consecuencias		Identificar modos en que se puede actuar de forma segura frente a situaciones de riesgo.	Reconocer posibles situaciones de riesgo y las decisiones seguras que podría tomar para afrontarlas.	Cuidar de mí mismo al identificar las decisiones importantes para mi proyecto de vida.	
			Reconocer los lugares públicos y mi responsabilidad en su cuidado.	Identificar cómo puedo cuidar los lugares públicos de mi barrio.	Desarrollar mi pensamiento autocrítico y crítico con respecto a la responsabilidad propia, grupal y del Estado frente al cuidado de los bienes públicos.	
			Comprender el <i>ciberbullying</i> y sus consecuencias.	Tomar acciones para defenderme del <i>ciberbullying</i> .	Identificar las consecuencias del ciberacoso escolar que potencian la magnitud de su gravedad y buscar formas de detenerlo.	



Unidad didáctica

“Conmigo mismo”



## Unidad didáctica N. 1: “Conmigo mismo”

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

### Autoconciencia

A continuación encontrará cinco sesiones de clase que buscan desarrollar la Autoconciencia en los estudiantes de quinto grado como parte de las competencias socioemocionales “Conmigo mismo”.

Competencia general	Autoconciencia Conocernos, entendernos y confiar en nosotros mismos.		
Competencias específicas:	Autoconcepto	Autoeficacia	Conciencia Emocional
¿Qué es esta competencia?	Lo que pensamos de nosotros mismos.	Confiar en nuestra habilidad para lograr objetivos y para manejar situaciones difíciles o retadoras.	Saber lo que estamos sintiendo y por qué.
¿Cuál es el desempeño para el estudiante en cada clase?	Reconocer lo que a mis compañeros les gusta de mí y cómo me hace sentir eso.	Confiar en mis capacidades aunque otros duden de mí.	Medir mi rabia.
	Reconocer cómo la publicidad busca fomentar un concepto del cuerpo que no siempre es sano y cómo esto puede afectar como me veo a mí mismo.		Observar cómo me estoy sintiendo en un determinado momento.

### Autorregulación

La autorregulación, la otra competencia general que hace parte de la unidad didáctica “Conmigo mismo”, se puede desarrollar a través de tres competencias específicas: El manejo de emociones, la postergación de la gratificación y la tolerancia a la frustración.

Competencia general	Autorregulación Manejar con eficacia nuestras emociones, pensamientos y comportamientos en diferentes situaciones.		
Competencias específicas	Manejo de emociones	Postergación de la gratificación	Tolerancia a la frustración
¿Qué es esta competencia?	Regular nuestras emociones en armonía con nuestras metas.	Renunciar a una satisfacción inmediata por una meta u objetivo más importante y/o valorado.	Enfrentar dificultades sin que nos abrumen la rabia o la decepción.
¿Cuál es el desempeño para el estudiante en cada clase?	Manejar mi rabia de manera sana.	Controlar el impulso de hacer lo que me provoca.	Comprender y manejar la frustración cuando no haya nada que pueda hacer para cambiar una situación.

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

## Sesión 1/8

Unidad didáctica N.1  
"Conmigo mismo"

Competencia general:  
Autoconciencia

Competencia específica:  
Autoconcepto

# EL PODER DE LAS PALABRAS

Desempeño	Material para el aula
Reconocer lo que a mis compañeros les gusta de mí y cómo me hace sentir eso.	<ul style="list-style-type: none"><li>Un sobre de manila o una bolsa de papel con una cara pintada en la parte exterior.</li></ul>

## Guía de la sesión

### 1

#### Inicio

A partir de hoy iniciaremos una unidad, de ocho clases, en la que buscaremos conocernos más a nosotros mismos, confiar cada vez más en nuestras habilidades y manejar los momentos difíciles de manera adecuada.

En esta sesión vamos a reconocer algunas de las características positivas que nos hacen especiales.

Todos tenemos características que nos hacen únicos y diferentes a los demás (cómo nos vemos, cómo somos, lo que nos gusta, de dónde venimos, etc.).

Por ejemplo, algunas personas tienen el cabello largo y otras personas tienen el cabello corto, a algunas personas les gusta ver televisión y a otras personas no les gusta tanto, algunas personas son hábiles para escribir y otras son hábiles para hablar en público.

¿Pueden pensar en más ejemplos de características que hacen que las personas sean únicas y diferentes a los demás?

*Escuche algunas respuestas.*

Hoy vamos a identificar algunas de las características que nuestros compañeros perciben en nosotros, además, cómo las opiniones de los demás pueden influir en nuestra autoestima.

### 2

#### Desarrollo

Vamos a empezar con una actividad en la que participaremos todos<sup>1</sup>. Si su curso es muy grande puede pedir que 10 o 15 estudiantes se hagan en un círculo al frente y realicen la actividad.

*Muestre a sus estudiantes el sobre de manila o bolsa de papel con una cara pintada. Este personaje se llama "La persona de la bolsa".*

Uno por uno vamos a decirle algo ofensivo a "La persona de la bolsa". Cuando lo hagamos, le vamos a hacer una pequeña arruga (sin romperla). Luego, se la pasamos a un compañero.

1. Adaptado del programa Aulas en Paz [www.aulasenpaz.org](http://www.aulasenpaz.org) y Peace Games (2002-2003).

Inicie la actividad dando el ejemplo: Dígale algo ofensivo a "La persona de la bolsa", (por ejemplo, "Qué ojos tan feos tienes." "Eres tan desagradable."), arrúguela un poco y pásela al estudiante que tiene a su lado.

Es muy importante que les aclare que no le deben pegar ni insultar.  
Tampoco se debe comparar a "La persona de la bolsa" con ningún niño de la clase.

Cuando todos los niños hayan tenido la bolsa, pídale a un par de voluntarios que traten de quitarle las arrugas que le hicieron.

- ¿Qué emociones habría sentido "La persona de la bolsa" si fuera una persona real?  
*Respuesta sugerida: "La persona de la bolsa" habría sentido rabia, miedo, tristeza, frustración, etc. Cada arruga equivale a lo que sintió.*

Ahora intentemos quitar las arrugas de la "persona de la bolsa."

Estiré el papel lo más que pueda delante de todos sus estudiantes.

- ¿Será fácil o difícil "quitar las arrugas" en la vida real? ¿Por qué?

Ahora vamos a hacer un ejercicio opuesto a lo que hicimos con "La persona de la bolsa", por medio del cual reconoceremos las cosas más positivas que tenemos, algo para lo que seamos muy buenos o que hagamos bien.

Escuchen con atención las instrucciones:

- 1 Cada uno, en sus cuadernos de trabajo, escribirá su nombre en el centro de la hoja "¿Qué te gusta de mí?" (ver material para el estudiante).
- 2 Luego, cada uno pasará su cuaderno a un compañero que lo conozca muy bien.  
Esta persona tendrá 30 segundos para escribir, alrededor del nombre, 3 características **POSITIVAS** del dueño del cuaderno que recibió.
- 3 Es decir, algo que les guste mucho de esta persona (por ejemplo, su cabello, sus ojos, su estatura) o algo que consideren que hace muy bien (por ejemplo, que es muy bueno para contar historias, que ayuda a sus compañeros o que pinta bonito) o alguna característica personal (por ejemplo, que es chistoso, alegre, que ayuda a los demás, que es sonriente, que siempre saluda, etc.).

Podría escribir en el tablero: Características físicas, habilidades, formas de ser.  
Para que sus estudiantes puedan guiarse.

- 4 Repitan el ejercicio con otro compañero que los conozca bien y sepa cuáles son sus características positivas.
- 5 La actividad termina cuando reciban nuevamente su cuaderno con las anotaciones de sus dos compañeros.

La regla más importante del juego es escribir solo características positivas que hagan sentir bien a sus compañeros.

*Si algún estudiante dice que ninguno de sus compañeros lo conoce, pida a dos niños o niñas prosociales (que le gusta ayudar y cooperar) que le escriba algunas características positivas que haya visto de su compañero.*

*De ser necesario, recuérdelos esta regla varias veces durante el resto de la sesión.*

*Una vez que hayan terminado la actividad, los estudiantes leerán en silencio lo que sus compañeros escribieron en su cuaderno y encerrarán las tres características que más les gusten.*

*Continúe haciéndoles las siguientes preguntas.*

- ¿Quién quiere compartir lo que más le gustó sobre aquello que le escribieron?  
¿Qué sintieron al leerlo?
- ¿Por qué creen que debemos ser cuidadosos con lo que le decimos a los demás?

A veces tenemos características positivas que no percibimos en nosotros mismos, pero que los demás sí ven. Es muy importante reconocer esas características que nos hacen valiosos dentro del grupo.

# 3

## Cierre

Hoy hicieron un excelente trabajo porque identificaron características positivas de sus compañeros y se las hicieron saber.

- ¿Cómo se sintieron reconociendo características positivas en sus compañeros?

*Escuche algunas respuestas.*

# ¿QUÉ TE GUSTA DE MÍ?

Escribe tu nombre aquí:

# Guía complementaria para el docente

## 1. Conceptos clave

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

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

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

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

Para promover el desarrollo del autoconcepto en sus estudiantes es importante que usted los ayude a:

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

## 2. Consejos prácticos para docentes y padres.

Cuando hable con los niños sobre cómo son, puede ayudarlos a identificar características específicas y fácilmente comprensibles para ellos. Por ejemplo, puede ayudarles preguntándoles: "¿De qué color son tus ojos?" "¿Qué es lo que más te gusta hacer?", etc.

Sea muy cuidadoso de no fomentar comparaciones, ya que esto puede llevar a sus estudiantes a burlarse o a rechazar a otros por sus características. Reconocer cómo somos no necesariamente implica juicios sobre nuestras características y las de los demás. Fomente un clima de igualdad y respeto para reconocer nuestras diferencias sin juzgarlas.

Los padres de familia pueden apoyar el trabajo de auto-reconocimiento en sus hijos, desde el hogar, promoviendo actividades para identificar características personales; por ejemplo, invitándolos a que reconozcan sus características físicas en un espejo o preguntándoles qué les gusta hacer.

Tanto en la casa como en el colegio, intenten valorar y resaltar las cosas que los niños hacen bien, por ejemplo, cuando llevan a cabo actividades físicas o dibujos, puede decirles: "Te salió muy bien", "Corres muy rápido", etc.

Incluso, cuando les va a mostrar algo que pueden mejorar, recuerde mostrar siempre aspectos positivos antes de aquello que quiere que cambien. Por ejemplo, puede decirles: "Tus pases son muy buenos, pero podrías jugar mejor si incluyeras a tus otros compañeros en el partido". Esto puede aplicarse al momento de evaluar a sus estudiantes. Siempre recibirán mejor una sugerencia para mejorar si primero les hemos mostrado algo que hicieron bien; esto facilitará el aprendizaje. Por el contrario, si solo les mostramos aquello en lo que pueden mejorar, esto puede generarles frustración y desmotivación; además, puede afectar negativamente su autoconcepto.

### **3. Preguntas frecuentes.**

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

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

- **¿Cómo puedo ayudar a mi hijo o a mis estudiantes a tener un mejor autoconcepto?**

Es posible que los niños tengan características positivas que no perciben y se centren en percepciones muy generales y extremas de sí mismos (por ejemplo, "Soy muy feo", "Soy mala persona" o "Soy mal estudiante"). Los padres y docentes pueden ayudar a los niños a identificar características positivas específicas, visibles y concretas, por ejemplo, "Ayudas a otros con sus tareas cuando no entienden", "Cantas muy bien", "Compartes tu comida en el recreo", "Sonríes todas las mañanas" o "Eres muy bueno cuidando tu mascota".

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

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

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

## Sesión 2/8

Unidad didáctica N.1  
"Conmigo mismo"

Competencia general:  
Autoconciencia

Competencia específica:  
Autoconcepto

# ¡UN CUERPO SANO!

Desempeño	Material para el aula
Reconocer cómo la publicidad busca fomentar un concepto del cuerpo que no siempre es sano y cómo esto puede afectar como me veo a mí mismo.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lápices de colores o marcadores.</li></ul>

## Guía de la sesión

### 1

#### Inicio

Recordemos que estamos aprendiendo a conocernos más a nosotros mismos. El día de hoy hablaremos sobre la importancia de valorarnos tal y como somos, y en especial, de aceptar nuestro cuerpo.

Para empezar, abran sus cuadernos de trabajo en la hoja "Un mandala para mí" donde encontrarán la imagen de un mandala y, en el centro, un círculo que más adelante les diré para qué es.

*Puede explicar a sus estudiantes que un mandala es una palabra de origen indio y significa círculo en sánscrito, el idioma clásico de ese país. Cuando los coloreamos recibimos los siguientes beneficios: aumenta nuestra concentración y creatividad, y nos ayuda a relajarnos de forma natural.*

Ahora cierra tus ojos si te sientes cómodo haciéndolo. Si prefieres, los puedes dejar abiertos.

En este momento piensa en algo que te guste mucho de ti; puede ser algo de tu aspecto físico, como tu cabello o tus ojos; también puede ser algo que haces muy bien, como bailar, correr, dibujar, escribir, leer; o puede ser algo de tu forma de ser, como sonriente, alegre, cuidadoso, sociable, colaborador, entre otras.

Además, si lo deseas, tu respuesta puede ser secreta ¡Así que no dudes en ser honesto contigo mismo!

Ahora, en el centro del mandala, escribe aquello que pensaste que te gusta mucho de ti. Luego, en tu casa, puedes colorear el mandala como más te guste.

### 2

#### Desarrollo

Abren sus cuadernos de trabajo en la hoja "¿Publicidad Saludable?"<sup>2</sup>.

- ¿Qué es la publicidad y para qué sirve?

2. Healthy Advertising. (2019). Recuperado 15 Noviembre 2019, de [https://classroom.kidshealth.org/classroom/6to8/problems/emotions/eating\\_disorders.pdf](https://classroom.kidshealth.org/classroom/6to8/problems/emotions/eating_disorders.pdf)

Permita que sus estudiantes participen.  
Puede complementar, si es necesario, con la siguiente definición:

*La publicidad es una forma de comunicación que busca informar y convencer a las personas para que actúen de una cierta forma (ej. comprar productos, comportarse de cierta manera, valorar algo específico, etc.) y la recibimos de distintos medios como, el cine, la radio, la televisión, la prensa, Internet, etc.*

Ahora, en su cuaderno de trabajo, en parejas observen con atención la imagen de la publicidad que está en la hoja "¿Publicidad Saludable?"

Ayude a sus estudiantes a formar parejas y permítales unos minutos para observar y comentar la imagen entre ellos. Luego realice las siguientes preguntas y escuche algunas respuestas:

- ¿Cómo son los chicos y chicas de las publicidades? ¿Sus cuerpos se parecen al de la mayoría de las personas que ustedes conocen o son muy diferentes?  
*Respuesta sugerida: La chica es muy delgada, sus brazos son extremadamente delgados, su rostro es angelical y lindo. El chico es musculoso y atlético, su rostro es muy bonito. La mayoría de las personas tenemos cuerpos muy diversos, con formas y tamaños diferentes.*
- ¿Creen que los cuerpos que son así, como los de la foto, son cuerpos saludables?  
*Respuestas sugeridas: No necesariamente. Es posible que la chica para mantenerse tan delgada tenga que comer muy poco para las necesidades del organismo, es posible que el chico tenga que tomar suplementos artificiales para tener esos músculos.*
- ¿Qué quiere lograr la publicidad al usar siempre el mismo tipo de modelos?  
*Respuestas sugeridas: Transmitirnos una idea de belleza que haga que compremos productos y servicios para buscar ser como los modelos.*

Pregunte a los estudiantes qué hacen ellos para tener un cuerpo saludable y escriba sus respuestas en el tablero.

¡Gracias chicos por aportar sus ideas! Para continuar, busquen en sus cuadernos la hoja "Sanos y reales, ¡cómo somos de verdad!". Leamos estos tips para tener cuerpos saludables.

Ahora pasaremos de espectadores, que observan la publicidad, a publicistas que crean la publicidad.

En grupos de tres, creen una publicidad dirigida a adolescentes (chicos y chicas de 12 a 18 años) para que valoren sus cuerpos como son y para que practiquen algún tip, ya sea de los que están escritos en el tablero o de los que acabamos de leer, para tener un cuerpo saludable. Para esto, pueden ir a sus cuadernos de trabajo y usar la hoja "Publicistas".

Dé el tiempo que considere conveniente para que sus estudiantes realicen la actividad, pida que algunos muestren sus trabajos a toda la clase.

¡Chicos, me gustaría ver sus anuncios publicitarios!

¿Quiénes quisieran compartirlos con todo el curso y contarnos un poco sobre estos?

# 3

## Cierre

¡Gracias chicos! Hoy hemos visto cómo a veces las imágenes publicitarias que observamos nos muestran un tipo de cuerpo que no necesariamente es saludable ni realista.

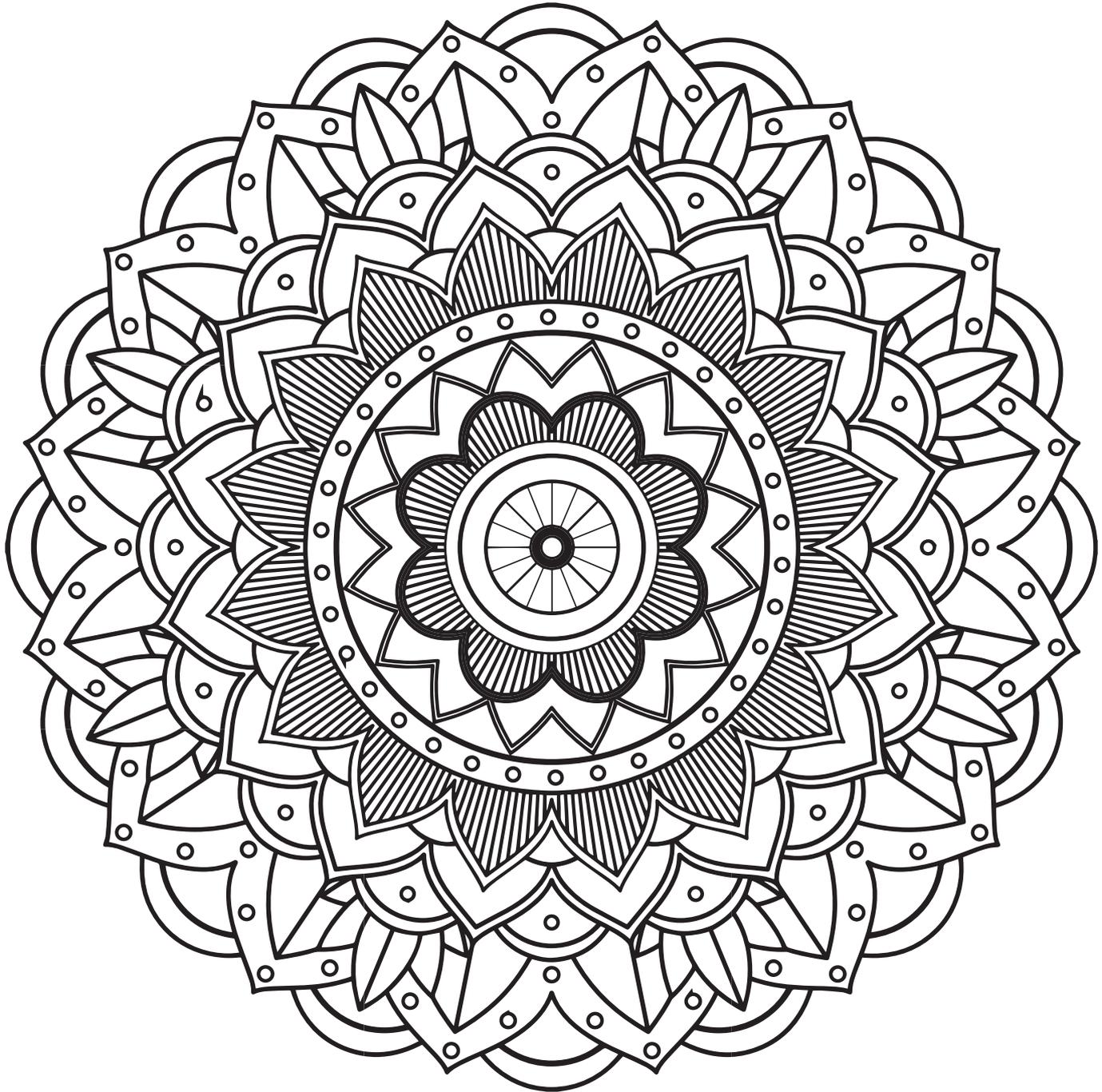
- ¿Qué otras formas hay para mantener nuestro cuerpo activo y saludable? ¿Con quién las podríamos compartir?

Realice las preguntas y escuche activamente a sus estudiantes.

- ¿Cómo nos puede afectar creer que lo ideal es tener cuerpos como los de la publicidad?  
*Respuestas sugeridas: Puede hacer que tengamos un concepto negativo de nosotros mismos y una baja autoestima injustificadamente. También puede hacer que compremos productos y servicios para parecernos a los modelos publicitarios.*
- ¿Qué podemos hacer para sentirnos satisfechos con nuestro cuerpo?  
*Respuestas sugeridas: Identificar lo que nos gusta de nuestro cuerpo, valorar lo que podemos hacer con él, entender que todos somos diferentes (incluido nuestro cuerpo) y que lo importante no es solo el aspecto sino que esté sano.*

Material para el estudiante

Un mandala para mí



Material para el estudiante

¿Publicidad Saludable?<sup>34</sup>



3. Tellis, T. (2017, April 21). The naked truth. Retrieved November 21, 2019, from <https://aurora.dawn.com/news/1141988>.

4. Three Decades of Thin: How The Fashion Business Promotes Anorexia. (2012). Retrieved 15 November 2019, from <https://www.businessinsider.com/three-decades-of-thin-how-the-fashion-business-promotes-anorexia-2012-3>

Sanos y reales, ¡cómo somos de verdad!

## TIPS PARA TENER UN CUERPO SANOS<sup>5</sup>

### ¡Come una amplia variedad de alimentos!



Aunque es posible que tengas un alimento favorito que te encante comer, lo mejor para tu cuerpo es seguir una dieta variada. Esto se debe a que si comes diversos alimentos, es más probable que consumas todos los nutrientes que tu cuerpo necesita para mantenerse sano, fuerte y funcionando de maravilla.

### ¡Escucha tu cuerpo!



#### ¿Qué sientes cuando estás lleno?

Cuando estés comiendo, nota cómo se siente tu cuerpo y aprende a identificar cuándo tu estómago se siente satisfecho. A veces, nos puede pasar que comemos demasiado porque no nos damos cuenta cuando estamos satisfechos. Comer demasiado te puede hacer sentir incómodo e incluso con baja energía ya que tu cuerpo debe trabajar en exceso para procesar los alimentos que consumiste. Adicionalmente, puedes sentir ardor en el estómago y un malestar general.

### ¡Hidrátate!



Tomar agua permite que se lleven a cabo muchas funciones importantes de tu cuerpo, incluido el funcionamiento adecuado de cada una de tus células. El agua también ayuda a mantener la temperatura normal de tu cuerpo, digerir los alimentos que consumes y eliminar lo que ya no necesitas. Consumir suficiente agua también te ayuda a mantenerte hidratado, permitiéndote moverte y sentirte bien.

Puedes ayudar a tu cuerpo tomando agua varias veces al día. Ya que sabes todo esto, ¡no olvides hidratarte muy bien durante el día!

5. ¡Ponte en forma! (2019). Recuperado 15 Noviembre 2019, de <https://kidshealth.org/es/kids/fit-kid-esp.html?WT.ac=pairedLink#catwellbeing-esp>

## ¡Limita el tiempo que pasas frente a una pantalla!



Es natural que te guste ver tele, videos y publicaciones en Internet, pero es necesario que manejes el tiempo que duras frente a una pantalla para que no se convierta en tu actividad principal.

## ¡Mantente activo!



No a todos nos gustan las mismas actividades o deportes. Tal vez a ti te apasione el karate, el voleibol o el baile. Practica con regularidad aquellas actividades que más te gusten, ya sea con tu familia, tus amigos o tú solo.

## Publicistas...

En grupos de tres, creen una publicidad dirigida a adolescentes (chicos y chicas de 12 a 18 años) para que valoren sus cuerpos como son y para que practiquen algún *tip* para tener un cuerpo saludable.

### 1. Conceptos clave

**Autocuidado:** Es el cuidado y cultivo de uno mismo, en el sentido amplio de la palabra, basado en el autoconocimiento y teniendo en cuenta aspectos físicos y emocionales. Son todas las actividades que realizan los individuos para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar (Martínez, 2018).

Promover el autocuidado en los niños puede favorecer los siguientes aspectos en su desarrollo:

- Mejora del autoconocimiento y la autoestima.
- Fomento de hábitos saludables.
- Desarrollo emocional adecuado.

### 2. Consejos prácticos para docentes y padres.

Fomente el autocuidado en los niños con sus palabras, haciéndole saber a cada niño que es único, que merece ser querido y que es capaz de cuidar de sí mismo.

Explique a los niños que existen muchas maneras de mantenerse saludables y cuidar de su cuerpo. Entre ellas están:

Mantener su cuerpo activo por medio del deporte y actividades físicas. Explíqueles que a todos los niños no les gustan los mismos deportes; por lo tanto, pueden practicar diferentes deportes o actividades físicas hasta encontrar lo que más disfruten.

Llevar una alimentación variada y saludable para recibir todos los nutrientes que necesitan. Es importante mencionar la necesidad de escuchar su cuerpo. En algunas ocasiones comemos muy rápido y no notamos cuando nos sentimos llenos, lo que nos puede llevar a sentirnos incómodos y comer más de lo que nuestro cuerpo necesita.

No espere hasta que su hijo sea mayor para comenzar a hablar sobre la imagen corporal. Los estudios demuestran que los niños forman opiniones sobre cómo debería verse un cuerpo a una edad mucho más temprana de lo que se creía anteriormente. La forma en la que hable sobre su cuerpo, el tipo de comida que come, las cantidades que sirve, si hace o no ejercicio y la importancia que le dé a su aspecto, también influirán en su hijo<sup>6</sup>.

.....  
<sup>6</sup>. Imagen corporal (niños y adolescentes). (2019). Recuperado 15 November 2019, from <https://es.familydoctor.org/imagen-corporal-ninos-y-adolescentes/>

### 3. Preguntas frecuentes.

- ¿Qué le puede decir a sus alumnos o a sus hijos cuando se sientan insatisfechos con su cuerpo?<sup>7</sup>

Si escucha que su hijo hace comentarios sobre su cuerpo, no los descarte. Hable sobre el comentario y haga preguntas. Por ejemplo, si su hija de 8 años dice que se siente gorda, no diga “no seas tonta” o “claro que no lo eres”. Pregúntele por qué cree eso. Esto le permitirá iniciar una conversación al respecto y le dará la oportunidad de hablar sobre lo que la hace especial. Puede direccionar la conversación para hablar sobre lo que es un cuerpo sano y que nuestros cuerpos a veces se ven diferentes a lo que vemos en la televisión y en las revistas.

.....  
7. Idem.

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

## Sesión 3/8

Unidad didáctica N.1  
"Conmigo mismo"

Competencia general:  
Autoconciencia

Competencia específica:  
Autoeficacia

# NO IMPORTA LO QUE DIGAN

Desempeño	Material para el aula
Confiar en mis capacidades aunque otros duden de mí.	N/A

## Guía de la sesión

# 1

### Inicio

A lo largo de esta unidad didáctica estamos aprendiendo a conocernos mejor a nosotros mismos y a reconocer nuestras fortalezas. Hoy aprenderemos que podemos lograr lo que nos proponemos así otras personas no crean lo mismo.

A veces queremos lograr cosas que pueden ser muy difíciles y algunas personas pueden dudar de nosotros y decirnos que no lo vamos a lograr. Sin embargo, varias de las personas que han logrado sus sueños han pasado por esto y no se dieron por vencidas.

Pensemos en un trabalenguas.

¿Conocen los trabalenguas?

Son muy difíciles de decir.

Por ejemplo, un trabalenguas puede ser:

“Pablito clavó un clavito.

¿Qué clavito clavó Pablito?”

¿Alguien lo puede repetir?

Traten de decírselo a un compañero.

- ¿Quién quiere decirlo en voz alta?
- ¿Quién puede decirlo muy rápido?
- ¿Qué pasaría si alguien les dice que no lo van a poder decir nunca?

*Permita que sus estudiantes participen.*

Hay momentos en que algunas cosas nos parecen muy difíciles y algunas personas pueden dudar que lo logremos. Sin embargo, todo lo que ahora nos parece fácil fue difícil en algún momento, podemos lograr las cosas aunque los demás duden.

Hoy vamos a hablar de esto y de las cosas que nos parecen fáciles y las que nos parecen difíciles.

# 2

## Desarrollo

¿Sabían ustedes que Shakira, una de las cantantes latinas más exitosas en el mundo, tuvo una mala experiencia con el coro de su colegio?

*Escuche algunas respuestas. Y leales la historia que aparece a continuación:*

A Shakira siempre le ha gustado mucho cantar, por eso quería pertenecer al coro de su colegio para practicar el canto y aprender a hacerlo mejor; sin embargo, la sacaron del coro y uno de sus profesores le dijo que su voz sonaba como la de una cabra. Shakira se puso muy triste; pero su padre le dijo que nunca se diera por vencida y que continuara trabajando por lo que quería.

*Haga las preguntas propuestas a continuación y escuche algunas respuestas.*

- ¿A quién le creyó más Shakira, a su profesor o a su padre?  
*Respuesta sugerida: A su padre.*
- ¿Ustedes creen que Shakira creyó que no cantaba bien y que su voz era fea?  
*Respuesta sugerida: Seguramente no, porque siguió trabajando por esto, hasta llegar a donde está.*
- ¿Qué habría pasado si ella hubiera creído que su voz no era buena?  
*Respuesta sugerida: De pronto se habría desanimado y no habría trabajado para obtener lo que quería.*
- ¿Ustedes creen que para Shakira fue fácil llegar a donde está y ser tan exitosa?  
*Respuesta sugerida: Probablemente fue difícil y es el fruto de muchos años de arduo trabajo.*

Así como le pasó a Shakira, a nosotros nos puede pasar que las personas duden que podemos aprender algo que queremos.

- ¿Alguna vez les ha pasado que ustedes quieran aprender algo que es muy difícil y otros hayan dudado y les hayan dicho que no lo podían lograr?
- ¿Cómo se siente uno en esta situación?
- ¿Qué pasaría si le hacemos caso a estas personas?
- ¿Qué podemos hacer para seguir intentándolo y no desanimarnos por la opinión de otras personas?

*Escriba las respuestas de sus estudiantes, de la última pregunta, en el tablero. Asegúrese de que estas ideas incluyan aspectos como: Pensar en lo que nos dirían otras personas que sí confían en nosotros; recordar situaciones en las que hemos aprendido cosas muy difíciles aunque tomen tiempo; apreciar cuánto hemos avanzado y lo que hemos logrado.*

Ahora vamos a escribir una carta para nosotros mismos, que nos servirá volver a leer cuando queramos aprender algo y haya personas que lo ponen en duda y piensen que no lo vamos a lograr.

Cada uno va a escribir su propia carta y va dirigirla a sí mismo.

Primero, van a poner su nombre y, luego, algo que hayan aprendido, de manera que puedan recordarlo y les dé confianza. Recuerden algo que hayan conseguido que les haya costado trabajo y de lo que se sientan muy orgullosos.

Después, van a poner algunos consejos para no rendirse ante los comentarios de personas que duden que ustedes puedan aprender cosas que se hayan propuesto. Pueden usar las ideas que están anotadas en el tablero.

Para escribir su carta, abran su cuaderno de trabajo en la hoja "Carta para mí mismo cuando alguien dude de mí" (ver material para el estudiante).

*Deles el tiempo que considere pertinente para que cada uno escriba su carta. Luego pida que, los que quieran, compartan su carta con el grupo.*

Vamos a guardar esta carta en un lugar muy especial y la vamos a leer cuando necesitemos ánimo y confianza para aprender lo que nos proponemos aunque nos lleve tiempo. Especialmente cuando otras personas duden de nosotros, como le pasó a Shakira.

# 3

## Cierre

Nos puede pasar que cuando queremos aprender cosas difíciles, algunas personas duden de nosotros y nos digan que no lo vamos a lograr.

- ¿Ustedes creen que la carta que escribimos nos puede ayudar en estas situaciones?  
¿Por qué?

*Escuche algunas respuestas.*

Material para el estudiante

Carta para mí mismo cuando alguien dude de mí

---

Fecha:

---

Querido (escribe tu nombre aquí)

---

Sé que quieres aprender algo y que te has esforzado pero todavía no lo logras. También sé que hay personas que dudan de ti y que no creen que lo vayas a conseguir. Para eso quería recordarte que tú lograste aprender...

(Escribe algo que hayas aprendido)

---

---

---

---

---

---

---

---

Fue difícil, te costó trabajo y te tomó tiempo. Por lo tanto, recuerda que cuando las personas duden de ti puedes:

---

---

---

---

---

---

---

---

Así podrás tener confianza y lograr aprender lo que te hayas propuesto, aunque haya personas que lo duden. Podrás triunfar como Shakira y como muchos otros lo han hecho.

---

Atentamente,

---

(Firma)

### 1. Conceptos clave

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

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

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

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

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

- Reconocer que aunque las cosas sean difíciles y les tome tiempo aprender, eventualmente podrán lograrlo.
- Reconocer momentos en los cuales hayan logrado aprender algo nuevo o encontrar una respuesta, aunque les haya costado trabajo y se hayan demorado.
- Desarrollar una mentalidad de crecimiento, de manera que sepan que pueden desarrollar su inteligencia y habilidad a partir de la práctica.

### 2. Consejos prácticos para docentes y padres.

Es importante ayudar a los niños a reflexionar sobre la importancia del esfuerzo para lograr aprender muchas cosas, incluso las que parecen más difíciles. Tenga una actitud de "No todavía" para las situaciones en las que los niños no puedan lograr algo o se les dificulte; en lugar de tener una actitud de "No puedo", ayúdeles a utilizar el "No todavía" asegurándoles que con esfuerzo, práctica, tiempo y las estrategias adecuadas, lo lograrán.

Recuerde que la autoeficacia desarrolla una percepción de "ser capaz". Como docente, procure desarrollar actividades en las que usted sabe que sus estudiantes serán exitosos, pero también deles seguridad para que afronten aquellas que serán difíciles de lograr. Para esto, puede mostrarles lo que pueden hacer y animarlos a que se esfuercen para lograr lo que aún les cuesta. Por ejemplo,

puede mostrarles que pueden resolver sumas sencillas y decirles que así también podrán hacer otras más complicadas, aunque al comienzo les parezcan difíciles.

No elogie a los niños por su capacidad. Esto puede llevarlos a pensar que las capacidades son fijas. Elogie, en cambio, el esfuerzo y la dedicación. Así enviará el mensaje de que las cosas se obtienen con trabajo y que no dependen de características individuales que no se pueden cambiar. Así también, los errores, en lugar de fracasos, se convierten en oportunidades de aprendizaje en el camino natural de desarrollar una habilidad o entender algo cada vez mejor.

### **3. Preguntas frecuentes.**

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

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

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

Puede hacerle preguntas como: “¿No eres bueno para eso o no te gusta?”. Tome ejemplos concretos de la vida del niño como, “Recuerda el día en que bailaste en... Lo hiciste muy bien” o “Yo he visto que dibujas bonito, por ejemplo, el dibujo que hiciste...”. Ayúdelo a ver que siempre es posible resaltar momentos en los cuales hicimos algo bien, aunque nos haya tomado tiempo lograrlo. También puede mostrarle que “todavía no” es tan bueno como quiere, pero que con tiempo y esfuerzo lo logrará. Esto promoverá una visión de mentalidad de crecimiento, que ayudará a fomentar su autoeficacia.

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

## Sesión 4/8

Unidad didáctica N.1  
"Conmigo mismo"

Competencia general:  
Autoconciencia

Competencia específica:  
Conciencia emocional

# EL TERMÓMETRO DE LA RABIA

Desempeño	Material para el aula
Medir mi rabia.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pelota u objeto, pequeño y suave, que se pueda lanzar.</li></ul>

## Guía de la sesión

### 1

#### Inicio

A lo largo de esta unidad didáctica hemos aprendido sobre nosotros mismos y nuestras fortalezas. El día de hoy nos concentraremos en nuestras emociones, en especial, en una muy importante: la rabia.

La rabia es una emoción 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 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 nos podamos ver. 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 lastiman, cuando alguien no me escucha, etc.

Comencemos. Siento rabia cuando...

*Diga lo que a usted le da rabia y luego láncela 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.*

*Vaya anotando en el tablero las situaciones que digan los estudiantes 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?

Las cosas que me dan rabia a mí puede que a otra persona no le molesten. A las situaciones que nos dan rabia las vamos a llamar **LOS ACTIVADORES** porque es como si ACTIVARAN la rabia.

Cada uno, en su cuaderno de trabajo, va a anotar sus activadores en la hoja "¿Cuáles son mis activadores?" (ver material para el estudiante). Los activadores pueden ser los que alcanzaron a mencionar con la pelota y otros que no hayan nombrado.

*Dele unos minutos para esto. Una vez que todos hayan terminado la actividad, invite a algunos estudiantes a que compartan sus activadores. Lance la pelota a tres estudiantes que estén levantando la mano.*

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

*Muestre la imagen.*

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 termómetro de la rabia para saber cuánta rabia sentimos en diferentes situaciones.

De las situaciones que están en el tablero y que más frecuentemente mencionamos, escojan la que menos rabia les da y anótenla al lado del termómetro de la rabia, 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).

Ahora, vamos a ver en grupo qué tanta rabia nos dan estas situaciones. Voy a leerles algunas situaciones 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?  
*Respuesta sugerida: No. Todos levantamos los brazos ante diversas situaciones porque no a todos nos producen rabia las mismas situaciones (o en la misma intensidad).*

- ¿Por qué creen que es importante saber qué nos da rabia?  
*Respuesta sugerida: Para conocernos y saber qué nos produce esta emoción; para no reaccionar o tomar decisiones apresuradas mientras nos sentimos así (en su lugar, podemos esperar a que estemos calmados para resolver el problema de manera amable y segura hacia nosotros mismos y hacia los demás).*
- ¿Por qué es importante saber qué tanta rabia nos da?  
*Respuesta sugerida: Así nos damos cuenta de que la rabia está subiendo y que debemos controlarla.*

La rabia es una emoción muy importante, pero mal manejada nos puede llevar a hacernos daño a nosotros mismos, a otras personas o a nuestras relaciones.

### 3

#### Cierre

Hoy aprendimos que no a todos nos da rabia lo mismo y que también la sentimos con diferente intensidad.

- ¿Alguno quisiera compartir que más aprendió el día de hoy?

*Escuche activamente a sus estudiantes y acoja sus emociones.*



Material para el estudiante

¿Cuáles son mis activadores?



---

**1.**

---

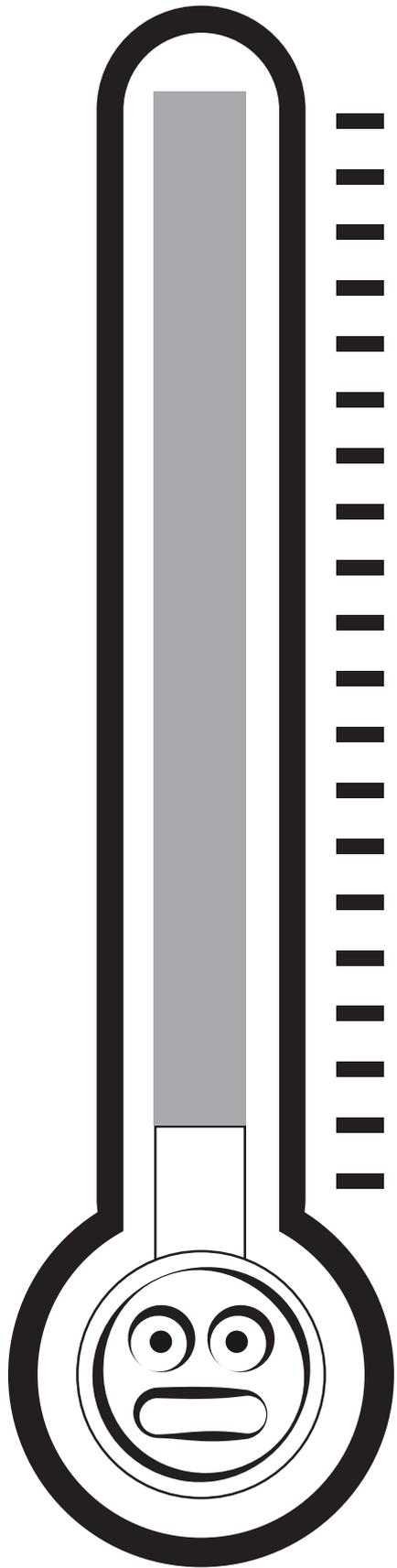
**2.**

---

**3.**

---

# Siento rabia con diferente intensidad



ALTA

MEDIA

BAJA

### 1. Conceptos clave

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

Para que los niños identifiquen sus emociones es importante que usted los 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 a la que late su corazón o cómo 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 preguntarle a los niños cómo se sienten. Especialmente, ayúdelos a identificar 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 o 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 ayudar a sus estudiantes o hijos a reconocer sus emociones cuando están haciendo sus tareas o desarrollando alguna actividad. El reconocimiento de las emociones ayuda a que los niños aprendan más y mejor.

### 3. Preguntas frecuentes.

- ¿Por qué es importante reconocer nuestras emociones?

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

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

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

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

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



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

**Sesión 5/8**

Unidad didáctica N.1 "Conmigo mismo"	Competencia general: Autoconciencia	Competencia específica: Conciencia emocional
---	--	---

# ¿CÓMO ES MI ESTADO DE ÁNIMO?

Desempeño	Material para el aula
Observar cómo me estoy sintiendo en un determinado momento.	N/A

## Guía de la sesión

1

### Inicio

A lo largo de esta unidad didáctica hemos aprendido a conocernos más a nosotros mismos, a reconocer nuestras fortalezas y a manejar nuestras emociones.

Para iniciar podría preguntar ¿Cómo se sienten hoy? y escuchar algunas respuestas.

2

### Desarrollo

Hoy vamos a hacer un ejercicio llamado "Haz estallar las nubes"<sup>8</sup>. Para iniciar, cierra los ojos. Si prefieres, los puedes dejar abiertos.

Ahora piensa en alguna situación ante la cual sientes rabia. ¿La tienes?

Imagina que tu rabia son varias nubes grises que te rodean la cabeza. Todos tenemos nubes así de vez en cuando.

Ahora piensa en algo que naturalmente te haga sentir tranquilidad. Tu pensamiento tranquilo es como un arcoíris que pasa a través de las nubes.

Observa cómo el arcoíris se funde en tu interior, como si fueran cintas de luz brillante. Siente la luz dentro de ti.

Algunas veces la luz hace estallar las nubes grises, mientras que en otras ocasiones las nubes deciden quedarse un rato más. No pasa nada. Puedes ser paciente con las nubes y contigo mismo.

Ahora abre tus ojos si estaban cerrados. ¿Chicos, cómo se sienten?

*Permita que sus estudiantes participen.*

3

### Cierre

¡Gracias chicos! Hoy hicieron un gran trabajo.

- ¿Qué cosas los hacen sentir tranquilos?

*Escuche activamente a sus estudiantes.*

8. Actividad adaptada de Stewart, W & Braun, M. (2017). *Niños Mindfulness*. Madrid: Gaia Ediciones.

### 1. Conceptos clave

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

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

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

Es importante que ayude a sus estudiantes a:

- **Comprender que la práctica constante de la atención plena nos ayuda a estar más tranquilos, calmados, así mismo, a disfrutar más el momento presente.**

Una manera de ayudar a sus estudiantes a visualizar concretamente estos beneficios de la atención plena es llenando una botella transparente con agua y arena. Cuando la botella se agita, la arena se revuelve y el agua se pone turbia (como nuestra mente cuando estamos agitados, estresados, distraídos o pensando en muchas cosas a la vez). Pero cuando la botella está muy quieta, la arena baja al fondo de la botella y el agua se pone clara (como nuestra mente cuando estamos tranquilos y calmados prestando atención plena al momento presente)<sup>9</sup>.

- **Practicar la atención plena en diferentes situaciones dentro y fuera del colegio.** Idealmente, la práctica de atención plena debe hacerse de manera constante y frecuente, por ejemplo, todos los días antes de iniciar clases o todos los días cuando los estudiantes regresan del recreo. La siguiente es una lista sugerida de actividades cortas (de aproximadamente 5 minutos de duración) para poner en práctica la atención plena con los estudiantes de manera constante:
- **Cerrar los ojos en silencio y sentarse en una posición recta pero relajada. Centrar nuestra atención en nuestra respiración, sintiendo y “observando” mentalmente cómo entra y cómo sale el aire de nuestro cuerpo.**

<sup>9</sup>. Tomado de la Guía del Docente del Programa Paso a Paso del Banco Mundial; basadas en el Programa RESPIRA de la Corporación Convivencia Productiva y Save the Children ([www.respiraeducacion.org](http://www.respiraeducacion.org))

Cerrar los ojos en silencio y sentarse en una posición recta pero relajada. Centrar nuestra atención en los sonidos que escuchamos a nuestro alrededor, empezando por los más lejanos y luego irnos acercando a los más cercanos, hasta llegar a concentrarnos en los sonidos de nuestro propio cuerpo y de nuestra propia respiración.

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

## **2. Consejos prácticos para docentes y padres.**

Las estrategias de atención plena pueden practicarse de manera formal, por ejemplo, a través de actividades guiadas por el docente en el aula de clase que estén intencionalmente destinadas a practicar atención plena. También, de manera informal en diferentes momentos de la vida cotidiana, por ejemplo, en la casa mientras comemos, mientras caminamos o simplemente tomándonos unos minutos diariamente para prestar atención de manera consciente al momento presente.

Una de las formas de conectarnos con el presente es, en silencio, cerrar los ojos por unos minutos y concentrarnos solamente en percibir nuestra respiración, “observándola” tal y como es, es decir, sin forzarla, sin cambiarla de ninguna manera. Tanto los padres de familia como los docentes pueden practicar con los niños esta estrategia de manera regular, por ejemplo, unos minutos todos los días antes de salir al colegio o antes de iniciar las clases.

## **3. Preguntas frecuentes.**

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

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

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

## Sesión 6/8

Unidad didáctica N.1  
"Conmigo mismo"

Competencia general:  
Autorregulación

Competencia específica:  
Manejo de emociones

# BAJANDO LA RABIA

Desempeño	Material para el aula
Manejar mi rabia de manera sana.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lápices de colores.</li></ul>

## Guía de la sesión

# 1

### Inicio

A lo largo de esta unidad didáctica hemos aprendido a conocernos más a nosotros mismos y a reconocer algunas de nuestras fortalezas y emociones. Hoy aprenderemos cómo manejar nuestras emociones para que no se salgan de control.

Algunas veces sentimos emociones tan grandes que hacemos o dejamos de hacer cosas sin quererlo realmente.

Por ejemplo, cuando sentimos mucha rabia podemos decir o hacer cosas que nos pueden lastimar a nosotros mismos, a otros o a nuestras relaciones; o cuando tenemos mucho miedo dejamos de intentar participar en actividades que nos gustan. Incluso, cuando estamos muy felices y muy emocionados, podemos hablar y movernos sin parar.

Hoy vamos a hablar acerca de cómo controlar nuestras emociones.

Pero antes, vamos a hacer un ejercicio. Pónganse de pie al lado de sus puestos.

Ahora tóquense las puntas de los pies, luego enderécense, después salten varias veces lo más alto que puedan en el lugar en el que están. Repitan esto por lo menos 5 veces.

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 se fuera a salir?
- ¿Cómo se siente el **estómago**? ¿Cómo en un nudo, como vacío?
- ¿Cómo se sienten los **brazos** y **piernas**? ¿Duros, apretados, con temblores, con hormigueos?

*Escuche algunas respuestas.*

# 2

## Desarrollo

Cuando sentimos emociones fuertes nuestros cuerpos también sienten muchas cosas parecidas a las que sentimos con la actividad anterior, especialmente cuando sentimos rabia.

A veces, cuando sentimos mucha rabia, parecemos carros sin control que no pueden frenar.

- ¿Qué pasa cuando los carros no pueden frenar?
- ¿Y qué pasa cuando nosotros tenemos mucha rabia y no nos detenemos?

*Escuche algunas respuestas.*

Vamos a aprender una estrategia para frenar cuando sentimos rabia y, así, poder controlarnos y actuar con calma.

Abran sus cuadernos de trabajo en la hoja "Semáforo" (ver material para el estudiante). Primero, vamos a ponerle los colores a las luces de semáforo.

*Deles algunos 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 continuar con nuestras actividades y pensar qué hacer con la situación que nos produjo rabia.

¡Vamos a practicar! A mi aviso, empiecen a saltar como carros sin control, con cuidado de no lastimarse o lastimar a alguien.

¿Listos? ¡Ya!

*Después de unos minutos, diga en voz alta para que lo escuchen:*

**1** “¡LUZ ROJA! ¡PARO!”

**2** “¡LUZ AMARILLA! ¡ME CALMO!”

Vamos a hacerlo usando las siguientes estrategias:

- Respiren profundamente por la nariz y boten el aire lentamente, al menos tres veces.
- Piensen en cosas que los calmen o distraigan su mente, por ejemplo, contando de atrás para adelante, desde el 10 hasta el 1, o diciéndose una palabra tranquila.
- Piensen en cosas que los calmen o distraigan su mente, por ejemplo, contando de atrás para adelante, desde el 10 hasta el 1, o diciéndose una palabra tranquila

*Si lo considera necesario, puede guiar la respiración y el conteo.*

- ¿Se sienten calmados?

*Escuche las respuestas de sus estudiantes. Continúe...*

**3** “¡LUZ VERDE! ¡SIGO!”

Ya que estamos calmados, podemos seguir con lo que estábamos haciendo de forma tranquila y pensar qué vamos a hacer con la situación ante la que sentimos rabia.

*Continúe pidiendo a los estudiantes que recuerden una situación que les produce mucha rabia y que realicen la actividad de la hoja de trabajo.*

*Dé el tiempo que considere necesario para que los estudiantes hagan la actividad.*

Puede pedir que algunos voluntarios compartan el desarrollo de la actividad.

**3**

### Cierre

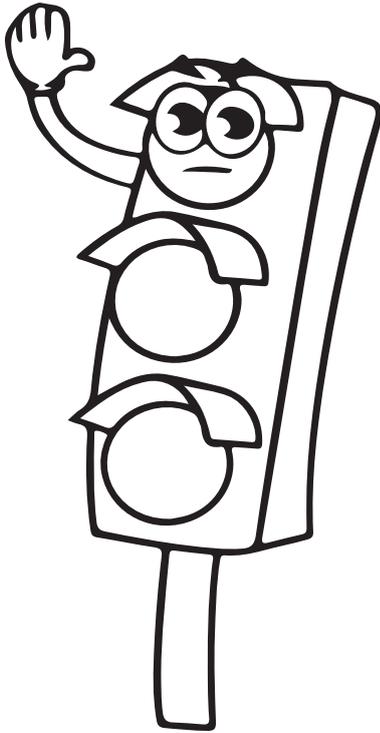
¡Muy bien chicos! Practicaron el ejercicio y lograron controlarse para luego continuar. Recuerden que pueden usar estas ideas cuando sientan mucha rabia.

- ¿Cuándo creen que pueden usar “Semáforo” aquí en el colegio?  
*Respuestas sugeridas: Cuando estén jugando con sus compañeros y se estrellen sin querer, cuando quieran decir algo y no los escuchen, cuando les quiten sus cosas, etc.*

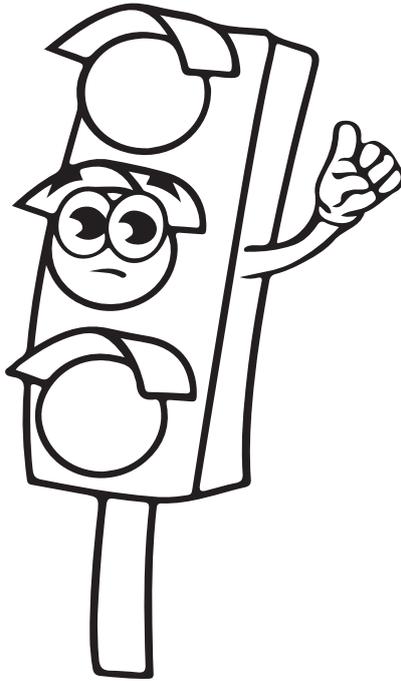
*Escuche algunas respuestas.*

Material para el estudiante

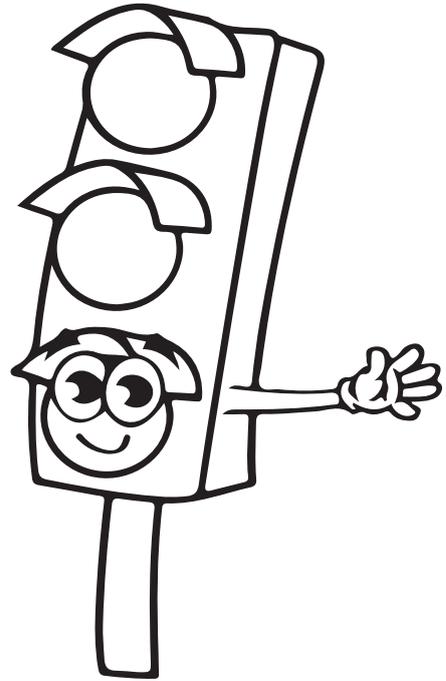
Semáforo



¡PARO!



¡ME CALMO!



¡SIGO!

Piensa en una situación que te produce mucha rabia, escríbela:

---

---

---

---

---

¿Si estás en esa situación, en qué momento debes parar?

---

---

---

---

---

¿Cómo te calmarías?

---

---

---

---

---

¿Después qué tendrías que hacer?	
Seguir con lo que estaba haciendo.	
Hablar con alguien sobre lo que me molesta.	
Distraerme porque no puedo cambiar la situación.	
Buscar ayuda.	



### 1. Conceptos clave

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

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

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

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

### 2. Consejos prácticos para docentes y padres.

No regañe a los niños cuando estén muy emocionados, ya que esto puede enviar el mensaje de que las emociones son malas. En lugar de hacer eso, puede ayudarles a identificar estas emociones diciéndoles cosas como: “Esto te emociona mucho”, “Estás muy enojado”, “Estás muy feliz” o “Esto te da miedo”.

Valide las emociones del niño y ayúdelo a manejarlas usando las técnicas que Navegar Seguro propone. Por ejemplo, pídale que se tome un momento para respirar lenta y profundamente varias veces o que utilice una palabra para tranquilizarse.

Una vez que 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 de no poder realizar una tarea que parece muy difícil o la alegría cuando logran resolverla. Ayudarlos a reconocer 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 frente a los niños, por ejemplo, cuando tiene que manejar la disciplina.

### 3. Preguntas frecuentes.

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

Utilice las situaciones cotidianas que puedan generar emociones en los niños. Aprenda a conocerlos para saber cuáles situaciones desencadenan qué emociones. Puede hacerles preguntas como, ¿Qué les da más rabia o más miedo, etc.? Enséñeles cómo calmarse y recuérdelos esto en los momentos en que están emocionados. Por ejemplo, dígalos: “¿Recuerdas cómo practicamos calmarnos?” o “Paren lo que están haciendo, respiren lenta y profundamente y piensen en algo que les haga sentir mejor...”. Practique usted estas técnicas para modelar estos comportamientos en los niños.

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

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

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

**Sesión 7/8**

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

# UN MENSAJE ESPECIAL

Desempeño	Material para el aula
Controlar el impulso de hacer lo que me provoca.	<ul style="list-style-type: none"><li>Una hoja en blanco para cada estudiante.</li></ul>

## Guía de la sesión

### 1

#### Inicio

A lo largo de esta unidad didáctica hemos aprendido acerca de nosotros mismos y algunas estrategias para el manejo de nuestras emociones. Hoy comprenderemos por qué en ciertas ocasiones debemos esperar.

Muchas veces, nos enfrentamos a situaciones que implican que controlemos nuestros impulsos y nuestras emociones para obtener un mejor resultado más adelante.

Pónganse de pie. Vamos hacer un juego. Nos vamos a quedar muy quietos, sin movernos, hacer o decir nada, por dos minutos completos. Yo voy a tomar el tiempo. El que se mueva o diga algo, se puede sentar y dejará de jugar.

*Comience a llevar el tiempo.*

¿Qué sintieron? ¿Fue fácil o difícil?

*Escuche las respuestas de algunos voluntarios.*

Hay momentos en que tenemos que controlarnos y esperar. Por ejemplo, si tenemos un examen y no controlamos el impulso de ver televisión o hacer otras cosas en lugar de estudiar durante el día, es posible que después tengamos que pasar la noche despiertos estudiando.

- ¿Pueden pensar en otras situaciones en las que tengamos que controlar nuestros impulsos para lograr algo mejor después?

*Escuche activamente a sus estudiantes.*

### 2

#### Desarrollo

Hoy vamos a entregarle un mensaje secreto a un compañero. Para empezar, formen parejas con alguien que esté ubicado cerca de ustedes.

Le pasaré una hoja a cada uno de ustedes donde deberán escribir qué les gusta de la forma de ser de su compañero y qué piensan de él, solo deben escribir cosas amables y positivas.

Es un mensaje secreto, por lo tanto, no deben mostrarle ni decirle a su compañero cuál es el mensaje que están escribiendo. Quien incumpla esta regla o mire la hoja de su pareja, perderá el derecho a recibir su mensaje.

Tienen 5 minutos para pensar, en silencio, en su mensaje y escribirlo. ¿Listos?  
Cuando terminen de escribir su mensaje, doblen la hoja hasta que quede lo más pequeña posible, de manera que nadie pueda ver lo que han escrito.

Luego, entregaremos la hoja cerrada a nuestra pareja, ¡no vale abrirla ni contarle a su compañero lo que dice su mensaje! El reto de todos va a ser esperar hasta el final de la clase para leer el mensaje que les dieron. ¡Vamos a ver si logramos cumplirlo!

*Proponga las preguntas presentadas a continuación y escuche algunas respuestas.*

- ¿Sienten deseos de leer su mensaje?
- ¿Es difícil controlarse?

Así como en este momento pueden estar sintiendo el deseo de leer su mensaje secreto o de contarle a su compañero lo que escribieron, hay muchas situaciones, en la vida cotidiana, en las que tenemos el deseo de hacer algo pero debemos esperar.

Para ayudarnos a esperar, vamos a pensar en estrategias para desviar la atención del deseo de mirar la hoja o de revelar el mensaje a su compañero.

- ¿Qué se les ocurre?

*Escuche activamente a sus estudiantes y anote las principales ideas en el tablero.*

*Por ejemplo, pensar en otras cosas, hablar de temas que no tengan nada que ver con los mensajes, cambiar de actividad para intentar olvidarse de los mensajes, etc. Pida a cada pareja que escoja la estrategia que mejor le parezca para alcanzar el reto y permita que la pongan en práctica.*

Permita que los estudiantes practiquen la estrategia para esperar. Cuando queden aproximadamente diez minutos para terminar la clase, permita que lean sus mensajes.

¡Felicitaciones! ¡Lograron la meta de esperar antes de abrir o revelar el mensaje!  
Pueden agradecer a su pareja por el mensaje.

*Proponga la pregunta presentada a continuación y escuche algunas respuestas.*

- ¿Pueden pensar en ejemplos en los que, a pesar de tener muchas ganas de hacer algo, tengan que resistir el deseo de hacerlo?  
*Respuestas posibles: Querer ver televisión pero tener que hacer las tareas, comer muchos dulces pero no hacerlo porque sería poco saludable, hacer ejercicio en vez de estar acostado, etc.*

# 3

## Cierre

Hoy hicieron un gran trabajo porque aprendieron y practicaron una estrategia para controlar los impulsos de hacer algo que deseaban (ver qué mensaje les habían dado o decirle a su compañero qué mensaje habían escrito).

- La estrategia que pusieron en práctica hoy, ¿cómo puede ayudarlos en las situaciones en las que tienen que esperar o dejar de hacer algo?

*Escuche activamente a sus estudiantes.*



### 1. Conceptos clave

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

Para promover la postergación de la gratificación en sus estudiantes es importante que usted les ayude a:

- Identificar situaciones en las que posponer la satisfacción de deseos o necesidades traerá consecuencias positivas posteriores.
- Identificar y practicar estrategias para controlar sus impulsos y posponer la satisfacción de determinados deseos o necesidades.

### 2. Consejos prácticos para docentes y padres.

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

Comprendan por qué posponer ese deseo o necesidad traerá resultados superiores o consecuencias positivas para ellos. Para esto, los padres y docentes pueden hacerles preguntas a los niños para ayudarlos a identificar dichas consecuencias positivas. Por ejemplo, si el niño dice que quiere dejar su tarea para después, usted puede pedirle que se imagine cómo se sentiría si la terminara ya y pudiera dedicarse a hacer otras cosas.

Como docentes, podemos ayudar a que nuestros estudiantes desarrollen su capacidad para postergar la gratificación, usando las pautas y rutinas del colegio como oportunidades para aprender a esperar. Sin embargo, esto no debe ser un castigo o algo forzado por la autoridad, debe ser más la comprensión tranquila de que hay cosas que tienen su tiempo y su lugar.

Identifiquen y practiquen estrategias que les sean útiles para controlar sus deseos o impulsos emocionales, como desviar la atención de la situación o cosa que se quiere posponer o evitar. Usted puede ayudar al niño a identificar la manera que mejor le funcione para desviar su atención. Por ejemplo, a algunos les funciona cantar; a otros, hacer alguna actividad física, etc.

### 3. Preguntas frecuentes.

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

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



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

**Sesión 8/8**

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

# ¡APRENDIENDO A ACEPTAR LA SITUACIÓN!

Desempeño	Material para el aula
Comprender y manejar la frustración cuando no haya nada que pueda hacer para cambiar una situación.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Información de Irene, Tony y Anita recortada (Una sola copia de cada papel, ver material para el docente).</li></ul>

## 1

### Inicio

A lo largo de esta unidad didáctica hemos aprendido a manejar nuestras emociones e impulsos. El día de hoy exploraremos diferentes escenarios en los cuales no es posible cambiar las cosas ante las que nos sentimos frustrados.

A veces, nos esforzamos mucho y no logramos lo que queremos. Por ejemplo, cuando practicamos un deporte, queremos ganar y no siempre lo logramos; o cuando estamos haciendo un trabajo, queremos que nos quede muy bien y, algunas veces, es muy difícil lograrlo.

Cuando esto pasa, sentimos frustración por no poder lograr algo que queremos.

¡Hoy vamos a comenzar con un juego! Tienen que mirar a los ojos a su compañero del lado, sin parpadear ni reírse. Muy serios. El primero que parpadee o se ría, pierde.

Vamos a ver cuánto tiempo podemos estar sin parpadear ni reírnos. Yo tomaré el tiempo. Vamos a intentar hacerlo primero por 30 segundos.

*Tome el tiempo.*

Ahora lo vamos a hacer por un minuto.

*Tome el tiempo y si lo considera apropiado, ajústelo para que la actividad sea retadora. Luego, hágales las preguntas propuestas a continuación:*

- ¿Lograron cumplir con el tiempo sin reírse ni parpadear?
- Quienes no lo lograron ¿qué emociones sintieron cuando se esforzaron y no lograron lo que querían?

## 2

### Desarrollo

- ¿Pueden pensar en situaciones, aquí en el colegio, en las que hayan sentido frustración por alguna situación que no hayan podido cambiar?

*Escuche algunas respuestas y acoja las emociones de sus estudiantes.*

El día de hoy vamos a conocer las situaciones de Irene, Tony y Anita, quienes cursan quinto grado al igual que ustedes y se sienten frustrados por algo que les sucedió.

Necesito tres voluntarios para representarlos. Cada uno nos contará lo que le está sucediendo y luego, en grupo, le recomendaremos qué hacer. ¿Quiénes se animan a representarlos?

*En la sección Material para el Docente encontrará tres recuadros con información acerca de cada uno de los personajes. Antes de iniciar la clase, recórtelos.*

*Entréguele un papel diferente a cada uno de los voluntarios.*

Vamos a ver qué dice Irene.

*Pídale al estudiante que tiene el papel con la información de Irene que lo lea para sí mismo y luego represente lo que le está pasando.*

*En seguida, haga las siguientes preguntas, escuche las respuestas de sus estudiantes y complemente si lo considera necesario.*

- ¿Irene puede hacer algo para cambiar lo que le está sucediendo?  
*Respuesta sugerida: No, no puede obligar a las niñas del grupo a aceptarla.*
- ¿Qué podría decirse a sí misma para aceptar su situación?  
*Respuesta sugerida: Debo aceptar esta situación y entender que se requiere tiempo para hacer amistades nuevas.*
- ¿Qué acciones podría tomar ahora o más adelante Irene para afrontar este tipo de situaciones?  
*Respuestas sugeridas: Buscar actividades que la hagan sentir bien y por medio de las cuales pueda conocer nuevos amigos, aceptar cómo se está sintiendo ahora y entender que con el tiempo se sentirá mejor.*

*Después de escuchar las respuestas, pídale al estudiante que tiene el papel de Tony que lo lea para sí mismo y después represente lo que le está pasando.*

*Luego haga las siguientes preguntas, escuche las respuestas de sus estudiantes y complemente si lo considera necesario.*

- ¿Tony puede hacer algo para cambiar lo que está sucediéndole?  
*Respuesta sugerida: No en este preciso momento.*
- ¿Qué podría decirse a sí mismo para aceptar su situación?  
*Respuesta sugerida: Esperaba participar en el juego, pero entiendo que no todos podemos jugar al tiempo.*
- ¿Qué acciones podría tomar ahora o más adelante para afrontar este tipo de situaciones?  
*Respuestas sugeridas: Hablar con sus compañeros y decirles que le gustaría tener la oportunidad de jugar la próxima vez que se reúnan a hacerlo; puede seguir practicando para mejorar e incluso buscar a otros compañeros que estén jugando otros deportes para aprender algo nuevo.*

*Después de escuchar las respuestas, pídale al estudiante que tiene el papel de Anita que lo lea para sí mismo y luego represente lo que le está pasando.*

*En seguida, haga las siguientes preguntas, escuche las respuestas de sus estudiantes y complemente si lo considera necesario.*

- ¿Anita puede hacer algo para cambiar su nota?  
*Respuesta sugerida: En este momento no, ya perdió el examen.*
- ¿Qué podría decirse a sí misma para aceptar su situación?  
*Respuesta sugerida: Aunque esperaba una nota más alta, puedo ver esto como una oportunidad para mejorar y seguir aprendiendo.*
- ¿Qué acciones podría tomar ahora o más adelante para afrontar este tipo de situaciones?  
*Respuestas sugeridas: Buscar nuevas estrategias de estudio, preguntarle al profesor cómo podría mejorar su calificación, identificar los errores que tuvo para aprender de ellos; hablar con sus padres y contarles sobre lo que sucedió y su plan de acción.*

*Permita que sus estudiantes participen.*

¡Gracias a quienes actuaron y también a quienes los escucharon y dieron sus sugerencias!

### 3

#### Cierre

Cuando nos sentimos frustrados podemos preguntarnos si es posible o no cambiar lo que nos está sucediendo. Si es posible, ideemos estrategias para hacerlo y en caso contrario, busquemos la calma y aceptemos que no siempre es posible obtener lo que deseamos.

- ¿Se les ocurre alguna otra estrategia positiva para afrontar situaciones frustrantes?  
*Respuestas sugeridas: Hablar con un adulto de confianza o un buen amigo y contarle cómo nos sentimos, respirar profundamente varias veces, reconocer y permitirnos sentir nuestras emociones para luego dejarlas ir, buscar actividades sanas que nos motiven y entretengan.*

*Escuche atentamente a sus estudiantes.*

## Material para el docente

### Irene, Tony y Anita

#### Soy Irene:

Soy nueva en el colegio y mi sueño es hacer parte de un grupo de amigas que veo que se apoyan y se divierten mucho juntas. Por lo tanto, las invito a mi casa, les hablo de los temas que les agradan y me muestro muy amable con ellas. Aun así, no logro pertenecer a su grupo.

Me siento muy mal por esto y pienso que he perdido el tiempo tratando de agradecerles.

Ahora debes hacer lo siguiente frente al grupo:

- Contar tu historia.
- Mostrarte triste y aburrida.
- Decir: **Quería con todas mis fuerzas pertenecer al grupo. Ahora no tendré amigas. Me siento muy frustrada.**

#### Soy Tony:

Me siento muy emocionado porque en los últimos días he practicado nuevos pases de fútbol con mi hermano. Así que no veo la hora de salir al recreo y jugar con mis amigos para mostrarles. Me reúno con ellos mientras seleccionamos los equipos, cuando de pronto escucho que Iván dice: "Lastima, Tony, quedaste por fuera porque ya completamos ambos equipos".

Me siento terrible; no solo quería demostrar mis nuevas habilidades y ahora no podré hacerlo, sino que mis amigos no me tuvieron en cuenta para participar.

Ahora debes hacer lo siguiente frente al grupo:

- Contar tu historia.
- Mostrarte desanimado y enojado.
- Decir: **Tenía demasiadas ganas de jugar y mostrar lo que he aprendido. Me siento frustrado.**

## Soy Anita:

El día de hoy el profe de Lenguaje entregó las calificaciones del último examen y recibí una nota por debajo de lo que me esperaba.

Me siento confundida, triste y enojada porque estudié durante toda la semana para el examen, sentía que conocía el material y esperaba sacar una mejor calificación. Además temo que mis padres se enojen conmigo y piensen que no estudié lo suficiente.

Ahora debes hacer lo siguiente frente al grupo:

- Contar tu historia.
- Mostrarte triste y enojada.
- Decir: **Esperaba sacar una nota más alta que la que saqué. Siento frustración por no haberlo logrado y temor de que mis padres se enojen conmigo.**

### 1. Conceptos clave

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

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

Para promover la tolerancia a la frustración en sus estudiantes es importante que usted los ayude a:

- Regular las emociones asociadas a la frustración en situaciones en las cuales se esfuerzan y no logran lo deseado.
- Desarrollar aceptación ante los logros que momentáneamente no se pueden alcanzar.
- Evaluar los pensamientos irracionales/negativos que surgen ante la frustración y cambiarlos por pensamientos racionales/positivos.
- Desarrollar valentía para que sigan esforzándose por aquello que sí pueden lograr.

### 2. Consejos prácticos para docentes y padres.

Cuando los niños se sientan frustrados porque no pueden lograr algo que desean, ayúdelos a manejar las emociones asociadas a la frustración, creando con ellos técnicas que tengan nombres divertidos. De esta manera, será más fácil para ellos recordarlas y aplicarlas.

Puede ayudarlos a identificar sus pensamientos irracionales/negativos como, "No sirvo para esto", y cambiarlos por pensamientos que les ayuden a establecer metas a corto plazo que les permitan acercarse al objetivo final: "Esta vez no pude lograrlo, pero puedo seguir practicando".

### 3. Preguntas frecuentes.

- ¿Cómo hacer que el niño se motive de nuevo cuando se esforzó, pero no logró lo que quería?

Discuta con el niño la importancia del esfuerzo cuando se quiere lograr algo. Invítelo a pensar que, si queremos algo que no logramos, tenemos que hacer otra cosa a cambio, como esperar, escuchar, esforzarnos más, etc. Es posible que por las emociones y pensamientos que surgen ante la frustración, el niño quiera rendirse y no volver a intentar alcanzar un objetivo; ayúdelo a manejar sus emociones y a evaluar sus pensamientos para que no lo afecten demasiado. Compartir ejemplos propios es una buena idea.

- **¿Cómo manejar la tristeza cuando no logramos algo que queremos, a pesar de habernos esforzado?**

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

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

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



The image features a solid teal background. A large, white, abstract shape is positioned in the center, resembling a stylized letter 'S' or a large bracket. Inside the upper curve of this white shape, the text "Unidad didáctica" is written in a black, sans-serif font. Below it, the phrase "“Con los demás”" is written in a teal, sans-serif font, enclosed in quotation marks.

Unidad didáctica  
“Con los demás”



## Unidad didáctica N. 2: “Con los demás”

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

### Conciencia social

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

Competencia general	Conciencia social Entender los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás.		
Competencias específicas:	Toma de perspectiva	Empatía	Comportamiento prosocial
¿Qué es esta competencia?	Entender una situación desde múltiples puntos de vista.	Ponerse en el lugar del otro, caminar en sus zapatos.	Acciones voluntarias para beneficiar a otros.
¿Cuál es el desempeño para el estudiante en cada clase?	Considerar cada punto de vista en una decisión grupal.	Ponerse en el lugar de las personas que viven con discapacidades. Enviar buenos deseos a los demás.	Ayudar en lo que soy bueno.

### Comunicación positiva

Para lograr una comunicación efectiva con los demás se necesita aprender a escuchar activamente, ser asertivo y manejar los conflictos de forma constructiva. En tres clases, se pretende que los estudiantes practiquen la escucha activa, que aprendan a expresar lo que sienten o piensan y que utilicen alguna estrategia para manejar los conflictos de forma constructiva.

Competencia general	Comunicación positiva Interactuar con cuidado y respeto por nosotros y por otros		
Competencias específicas	Escucha activa	Asertividad	Manejo de conflictos
¿Qué es esta competencia?	Prestar atención total a otra persona con interés genuino y respeto.	Abogar por nosotros mismos con confianza, honestidad y respeto.	Lidiar con el conflicto maximizando el aprendizaje y los resultados grupales.
¿Cuál es el desempeño para el estudiante en cada clase?	Preguntar para entender lo que le pasa al otro.	Responder defendiéndome de forma firme pero sin hacer daño a otros.	Evaluar un problema con calma y pensar en soluciones.



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

## Sesión 1/7

Unidad didáctica N.2  
"Con los demás"

Competencia general:  
Conciencia social

Competencia específica:  
Toma de perspectiva

# CONSTRUYAMOS UN PATIO NUEVO

Desempeño	Material para el aula
Considerar cada punto de vista en una decisión grupal.	<ul style="list-style-type: none"><li>Fotocopias y recortes de los roles para la actividad "¡Construyamos un patio nuevo!" (Un juego por cada grupo de cuatro estudiantes, ver material para el docente).</li></ul>

## Guía de la sesión

### 1

#### Inicio

Hoy iniciaremos una unidad, de siete clases, en la que realizaremos actividades que nos ayudarán a tener mejores relaciones con los demás.

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 le guste. Pero, ¿qué pasaría si varias personas tuvieran que comprar un solo tarro de helado del mismo sabor para todos?

*Escuche activamente a sus estudiantes.*

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

### 2

#### Desarrollo

El día de hoy vamos a realizar una actividad llamada "¡Construyamos un patio nuevo!". Para empezar los dividiré en grupos.

*Divida a sus alumnos en grupos de cuatro estudiantes y entregue uno de los roles (previamente fotocopiados y recortados) – director, señor de la limpieza, estudiante, profesor – a cada uno de los miembros del grupo y pídale que no muestren su papel a sus compañeros.*

Ahora, en sus grupos, van a realizar un juego de roles. Esto no es una dramatización ni tampoco una representación. Se trata más bien de hacer el rol de la persona que les tocó de la manera más real y posible. ¿Listo, chicos?

Se ha presentado la siguiente situación: el colegio donde estudian o trabajan recibió una donación de dinero. Algunos de los miembros del colegio, que cada uno de ustedes representa, están muy emocionados con la donación y les gustaría usarla para construir un patio nuevo, mientras que otros piensan que esta no es una buena idea.

En sus grupos van a conversar sobre lo que cada uno piensa en esta situación. Cada uno deberá explicar a los demás miembros del grupo por qué considera que se debería o no construir un patio nuevo, basados en lo que dice en la descripción de su rol.

Van a tener unos cuantos minutos para estudiar su rol y luego cada miembro del grupo tendrá tres minutos para explicar lo que piensa a sus compañeros. Yo tomaré el tiempo y les avisaré cuando sea el momento de que empiece a hablar cada uno.

*Dé el tiempo que considere necesario para que los estudiantes estudien y preparen su rol.*

¿Listos? Ahora el "director" tendrá tres minutos para explicar al resto de su grupo su posición.

*Tome el tiempo. Permita tres minutos para esto.*

Tiempo. Ahora es el turno del "estudiante" de explicar a las demás personas de su grupo su posición.

*Permita tres minutos para esto.*

Tiempo. Ahora es el turno del "señor de la limpieza" de explicar su posición.

*Permita tres minutos para esto.*

Tiempo. Por último, el "profesor" contará ahora con tres minutos para explicar su posición a los demás integrantes de su grupo.

*Permita tres minutos para esto.*

¡Muy bien chicos! Ahora vuelvan a sus puestos. Quisiera escuchar algunas respuestas a las siguientes preguntas:

- Después de escuchar a sus compañeros, ¿lograron entender lo que los otros estaban pensando? ¿Les pareció fácil o difícil?
- Después de entender lo que los demás estaban pensando, ¿alguno de ustedes cambió la opinión que tenía al inicio sobre la construcción del patio?
- ¿Por qué vemos una misma situación 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 tenemos distintos intereses, etc.*

*Escuche algunas respuestas.*

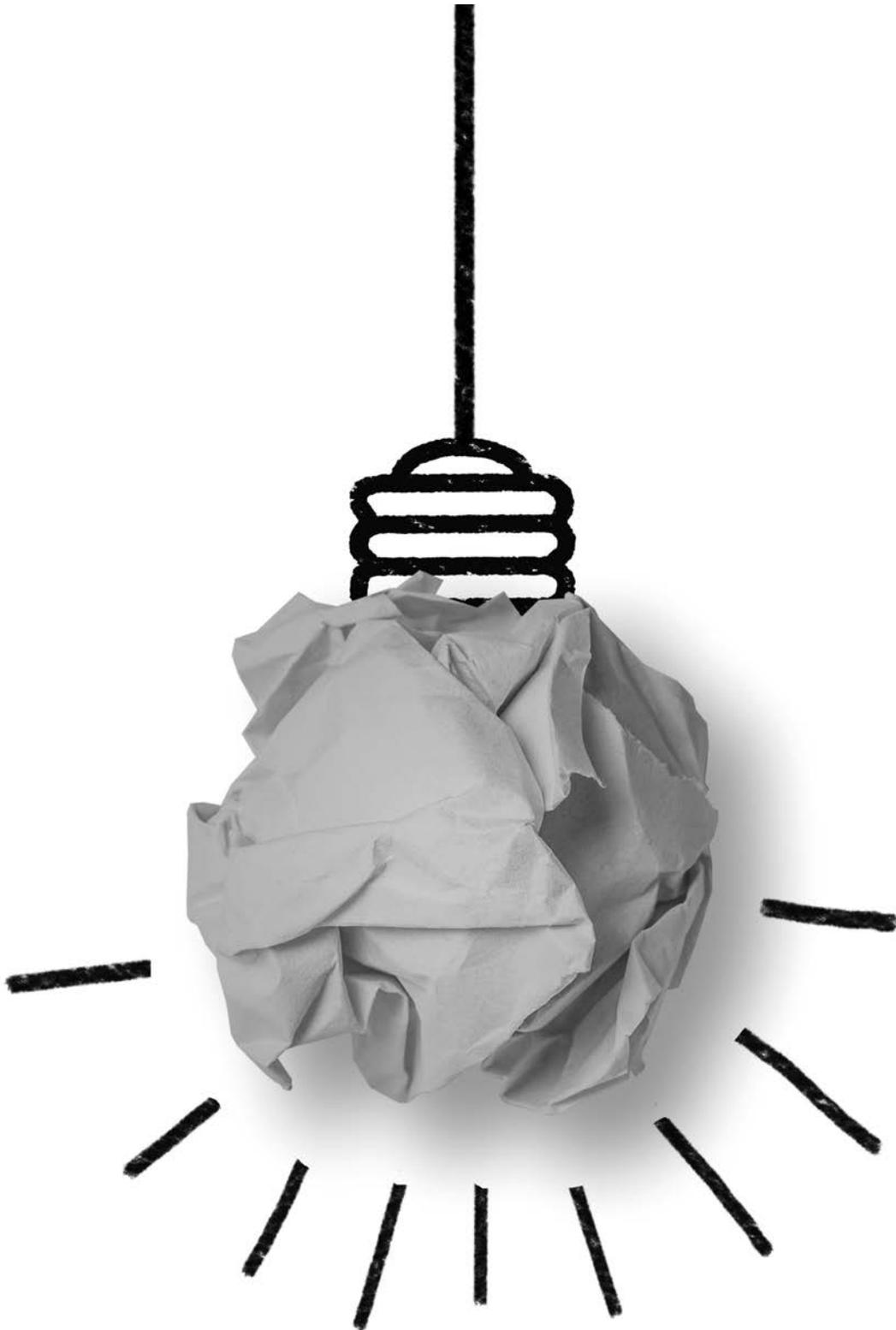
# 3

## Cierre

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

- ¿Por qué es importante ver las opiniones y los puntos de vista de otras personas?

*Escuche algunas respuestas.*



## ¡Construyamos un patio nuevo!

---

### **1. Tú serás el director.**

El colegio del cual eres director recibió una donación de dinero y los niños de quinto grado han solicitado usarlo para construir un nuevo patio de recreo. Sin embargo, como director del colegio sabes que eso puede ser muy costoso y piensas que el dinero de la donación se debería gastar 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 elementos deportivos y juegos de mesa.

---

### **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; en cambio, propones que el patio actual podrían usarlo en varios turnos para solucionar los problemas de espacio.

---

### **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 ese dinero 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 que hay disponible junto al colegio. Allí, solo tendrían que poner una cerca o un muro para encerrar el lugar y ¡listo!

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

---

### **4. Tú serás un profesor de quinto primaria.**

En el colegio donde trabajas se recibió una donación de dinero. Tus alumnos van a proponer que se use para hacer un patio nuevo porque el que hay, al parecer, es muy pequeño para que grandes y chicos 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 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 tus estudiantes pasarán mejores recreos y podrán jugar lo que los divierte.

---

### 1. Conceptos clave

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

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

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

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

### 2. Consejos prácticos para docentes y padres.

Ante una situación en la cual puedan existir desacuerdos, como un conflicto interpersonal, ayude al niño para que trate de entender el punto de vista de los demás y reconocer que este puede ser diferente del propio. Para ello puede hacer preguntas como, “¿Qué crees que está pensando la otra persona?” o “¿Por qué crees que esta persona se siente de esa manera?”.

Al leer historias o cuentos, pregunte al niño por los puntos de vista de los diferentes personajes. Por ejemplo, “¿Qué piensa este personaje y qué piensa el otro?”. También puede hacerles preguntas para que ellos piensen e imaginen diferentes explicaciones como, “¿Qué pudo haber pasado?” o “¿Qué pasó en realidad?”.

### 3. Preguntas frecuentes.

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

En muchas situaciones, de la vida cotidiana, pueden surgir diferentes puntos de vista, 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 que 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 que sentimos lo que los demás están sintiendo o, al menos, experimentamos emociones similares a las de ellos.



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

**Sesión 2/7**

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

# ¿QUÉ SE SIENTE?

Desempeño	Material para el aula
Poder ponerse en el lugar de las personas que viven con discapacidades.	N/A

## Guía de la sesión

### 1

#### Inicio

Ya hemos visto que es muy importante tratar de entender cómo los demás ven y sienten las cosas. El día de hoy seguiremos aprendiendo a entender a los demás, en especial a aquellas personas que viven alguna situación particular.

Todas las personas tenemos características que nos hacen sentir parte de un grupo. Por ejemplo, el grupo de los estudiantes, las mujeres, los indígenas, bogotanos, afrocolombianos, etc.

En ocasiones, las personas agreden a quienes pertenecen a un grupo distinto al suyo, los tratan de manera diferente, los rechazan o excluyen de manera injusta, solamente por pertenecer a cierto grupo social. A esto se le llama discriminación.

- ¿Han visto o saben de alguna situación de discriminación?

*Escuche activamente a sus estudiantes.*

Hoy vamos a conocer la historia de un colombiano que fue víctima de discriminación.

### 2

#### Desarrollo

¿Saben ustedes qué significa tener una discapacidad?

*Escuche activamente a sus estudiantes.*

La discapacidad es la falta o limitación de alguna facultad física o mental que imposibilita o dificulta el desarrollo normal de la actividad de una persona. Por ejemplo, la ceguera, no tener una parte del cuerpo o no poder caminar son condiciones de discapacidad.

¿Conocen a alguien que viva con 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 viven con alguna discapacidad.

*Pida a los estudiantes que se cubran los ojos con sus dos manos y que caminen por el salón. Deles unos minutos para este ejercicio y, luego, haga las preguntas presentadas a continuación.*

- ¿Por qué sería difícil vivir sin ver?
- ¿Qué emociones puede experimentar una persona que vive con una discapacidad?

*Escuche las respuestas de algunos voluntarios y acoja sus emociones.*

Puede ser difícil vivir la vida con alguna discapacidad. Sin embargo, muchas personas logran tener una vida satisfactoria a pesar de vivir con alguna discapacidad. Vamos a conocer el caso de una persona así.

Abran su cuaderno de trabajo en la hoja que tiene por título "Jeison Aristizábal<sup>10</sup>" (ver material para el estudiante).

*Lea con los estudiantes la historia. Luego realice las preguntas sugeridas y escuche a sus estudiantes.*

- ¿Por qué creen que Jeison era discriminado cuando niño?
- ¿Qué emociones sentía Jeison cada vez que escuchaba burlas sobre él por su discapacidad?

*Luego de terminar la lectura, pida a sus estudiantes que le escriban una carta a Jeison Aristizábal siguiendo la guía de la hoja "Mi carta para Jeison" de su cuaderno de trabajo (ver material para el estudiante). Podrán contarle sobre el ejercicio que hicieron en clase y sus emociones frente a lo que él pudo haber sentido cuando fue discriminado. Una vez que todos hayan terminado el ejercicio, permita que algunos voluntarios compartan sus cartas con el resto del salón.*

### 3

#### Cierre

Es importante ponernos en el lugar de las personas que viven con alguna 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, además, podemos ayudarlos a que se sientan mejor y evitar discriminarlos nosotros también.

- ¿Qué podríamos hacer nosotros para evitar que otras personas discriminen a quienes están en alguna situación de discapacidad?  
*Respuestas posibles: Contarles sobre nuestra experiencia, explicarles qué se siente tener una discapacidad o limitación, hablarles del caso que aprendimos en la clase de hoy, etc.*

*Escuche las respuestas de sus estudiantes.*

10. Castedo, A. (2016, Junio 28). La inspiradora historia de Jeison Aristizábal, el joven que está cambiando el significado de la parálisis cerebral y la discapacidad en Colombia. Recuperado el 31 de octubre de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-36652528>

## Material para el estudiante

### Jeison Aristizábal

Jeison es un joven de Cali que nació con un problema en la cadera y con parálisis cerebral, por lo que creció con dificultades para hablar, caminar y mover sus brazos.

Durante su niñez, muchos lo discriminaban por su condición y hacían chistes crueles sobre él porque caminaba o hablaba diferente. Incluso en varios colegios no lo aceptaron por esto mismo, pero Jeison y María Emilia, su madre, siguieron luchando e insistiendo hasta que finalmente aceptaron a Jeison en un colegio de su ciudad.

A los 17 años Jeison conoció a otros jóvenes como él que lo inspiraron. Muchos tenían su misma condición, pero no podían caminar y tampoco tenían la posibilidad de acceder a una silla de ruedas para movilizarse. Jeison decidió ayudarlos y luchar por ellos. Quería cambiar la percepción de los demás hacia las personas con discapacidad y quería luchar contra la discriminación que sufrían.

Por lo tanto, Jeison empezó a visitar los periódicos locales de su ciudad para pedir que le dejaran publicar unos cuantos renglones pidiendo sillas de ruedas, fisioterapia y atención médica adecuada para niños y jóvenes con diversas discapacidades.

Persistió en su sueño y esfuerzo por ayudar a los demás, y con mucho esfuerzo y el apoyo de su madre, Jeison montó un centro de ayuda para niños en situación de discapacidad en la sala de su casa.

Poco a poco, este centro fue creciendo, recibió donaciones de personas particulares y del Estado colombiano; hoy en día el centro que Jeison inició en su sala es una construcción de cinco casas y atiende a más de 500 niños y niñas con discapacidades como síndrome de Down, autismo o parálisis cerebral.

Jeison además siguió estudiando y formándose académicamente; en la actualidad Jeison es comunicador social y está terminando su segunda carrera como abogado.

En el 2016 Jeison recibió dos premios maravillosos: fue reconocido como Héroe CNN y el Congreso colombiano le otorgó la Medalla de la Cruz de Caballero.

Jeison dice que lo que lo ha llevado a ayudar a más niños es creer que cada ser humano debe cumplir sus sueños.

## Mi carta para Jeison

Esríbele una carta a Jeison siguiendo la guía propuesta a continuación:

Fecha:

Estimado Jeison:

En clase leímos tu historia de vida, lo que viviste desde niño y la discriminación que afrontaste. Al leerla yo me sentí (escribe cómo te sentiste al escuchar la historia de Jeison.)

Finalmente, quiero felicitarte por todos tus logros, los premios que has recibido y la manera como luchas por otros niños y jóvenes. (Escríbele un mensaje de felicitación a Jeison).

Atentamente,

### 1. Conceptos clave

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

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 e injustamente 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, con preguntas como por ejemplo: "¿Cómo te sentirías tú si te ocurriera eso?" o "¿Cómo te sientes tú por lo que le pasó a esta persona?". Usted puede desarrollar en ellos el hábito de examinar sus propias reacciones ante las emociones de los otros. Al leer historias o cuentos, pregunte al niño por las emociones de los personajes y pregúntele cómo lo hacen sentir las situaciones que ellos viven.

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, las dejan fuera de los juegos o 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?".

### 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 tienen facilidad para entender la perspectiva de los demás. Esto les permite llevar mejores relaciones interpersonales.

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

Ambas habilidades están altamente relacionadas; sin embargo, mientras que la toma de perspectiva se refiere a un proceso cognitivo en el que 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 que 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 irreplicable. 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 información sobre sus características o entorno inmediato puede ayudarlos a reconocer y valorar la diversidad.

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

**Sesión 3/7**

Unidad didáctica N.2  
"Con los demás"

Competencia general:  
Conciencia social

Competencia específica:  
Empatía

# BONDAD CON CADA PASO

Desempeño	Material para el aula
Enviar buenos deseos a los demás.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cinta adhesiva o de enmascarar.</li><li>• Campana o algo que pueda hacer las veces de una campana.</li></ul>

## Guía de la sesión

# 1

### Inicio

¡Buenos días chicos! El día de hoy continuaremos aprendiendo a desarrollar relaciones positivas con quienes nos rodean, así como lo hemos venido haciendo a lo largo de esta unidad didáctica.

Vamos a iniciar sintiendo nuestra respiración<sup>11</sup>.

¿Sabes dónde sientes la respiración? ¿Alguna vez has intentado sentirla? ¡Vamos a hacerlo ahora!

Empieza sacudiendo un poco tu cuerpo. Ahora siéntate bien derechito y luego quédate muy quieto.

Respira profundamente y luego deja salir todo el aire hacia afuera.

Sigue respirando profundamente, tomando aire y luego sacándolo todo.

Mientras respiras de esta manera, intenta identificar dónde sientes el aire, en qué parte de tu cuerpo.

¿Lo sientes en la nariz o en la boca? ¿En el pecho o en la barriga? ¿En el dedo pequeño del pie izquierdo o en las mejillas?

Mientras respiras, sigue el aire mentalmente al entrar y al salir de tu cuerpo. Inhala y exhala. Inhala y exhala nuevamente. ¿En qué parte de tu cuerpo sientes el aire?

Vuelve a tomar aire bien hondo y luego permite que salga todo el aire.

¿Chicos, pudieron sentir el aire en sus cuerpos? ¿En qué parte lo sintieron?

*Escuche atentamente a sus estudiantes.*

11. Willey, K. and Betts, A. (2017). Respira como un oso. Málaga: Editorial Sirio.

# 2

## Desarrollo

Hoy vamos a hacer un ejercicio de imaginación llamado "Bondad con cada paso"<sup>12</sup> que nos permitirá enviar nuestros buenos deseos a otras personas mientras caminamos de manera consciente, es decir despacio, en silencio y atentos a cada paso que damos.

*Este ejercicio requiere de espacio para realizarse ya que los niños deben caminar en línea recta de un lugar a otro (aproximadamente 3-5 metros).*

*Por lo tanto, puede hacerlo en el aula, moviendo los pupitres hacia un rincón del salón, en un salón sin pupitres o también en un espacio al aire libre donde los niños se puedan desplazar cómodamente.*

*Una vez haya definido el espacio, trace una línea recta con cinta adhesiva para indicar la salida y otra para indicar la llegada. Si prefiere, puede simplemente indicar con objetos del salón, los puntos de salida y de llegada.*

¿Listos chicos?

Yo tocaré la campana para dar la señal de inicio (puede reemplazarla con un aplauso, pero no con un pito).

Cuando la escuchen, deben empezar a caminar entre los dos puntos que hemos señalado mientras escuchan mis instrucciones. ¡Vamos a iniciar!

*Si no dispone de una campana, puede dar la señal de manera verbal o con algún elemento que considere apropiado.*

12. Actividad adaptada de Kaiser Greenland, S. (2016). *Juegos mindfulness*. Madrid: Gaia Ediciones.

**1** Cuando escuches la campana o el aplauso, comienza a caminar lentamente hacia la línea que indica el final del recorrido.

*Toque la campana o dé un aplauso.*

**2** En silencio, transmite a ti mismo un buen deseo cada vez que des un paso. Puede ser algo como: **deseo ser fuerte y feliz, o espero sentirme tranquilo y contento y que desaparezcan mis miedos.** Puedes usar estos deseos, o bien, expresar otros con los que te sientas más cómodo.

Cuando llegues al final del recorrido, gírate despacio y espera a escuchar la campana o el aplauso que dará la señal para volver a empezar. Mientras esperas, sigue enviándote buenos deseos.

*Espere a que todos sus alumnos hayan llegado y, a continuación, toque la campana.*

**3** Mientras caminas hacia el punto de partida, con cada paso que des, manda un maravilloso deseo a un ser querido. Con tus propias palabras y en silencio, trásmítele algo como: **espero que seas feliz o deseo que estés sano, fuerte y seguro.**

Cuando llegues a la otra línea, gírate lentamente y espera a escuchar la campana o el aplauso que dará la señal para volver a empezar. Mientras esperas, sigue enviándole buenos deseos a la persona que escogiste.

*Espere a que todos sus alumnos hayan llegado y, a continuación, toque la campana o dé un aplauso.*

**4** Vamos a hacerlo una vez más. Esta vez envía un buen deseo silencioso, con cada paso, a alguien que conozcas muy poco. Con tus propias palabras exprésale algo como: **espero que estés contento y que tengas todo aquello que necesites.** Recuerda que también puedes usar tus propias palabras para enviar tus buenos deseos a esta persona.

Cuando llegues a la otra línea, gírate lentamente y espera a escuchar la campana o el aplauso para volver a empezar. Mientras esperas, sigue enviándole buenos deseos a la persona que escogiste.

*Espere a que todos sus alumnos hayan llegado y, a continuación, toque la campana o dé un aplauso.*

**5** Vamos a realizar el ejercicio por última vez. Ahora, cada vez que des un paso, envía un lindo deseo al planeta, a todas las personas y a todas las cosas que lo componen. Con tus propias palabras expresa mentalmente algo como: **deseo que todos seamos felices y estemos sanos y seguros, y que todos seamos fuertes y vivamos en paz.**

*Una vez todos sus estudiantes hayan finalizado el ejercicio, pídales que se sienten en sus puestos (o en un círculo en el suelo si están al aire libre) y realice las siguientes preguntas:*

- ¿Alguien quiere compartir sus deseos? Puede ser aquel que escogieron para ustedes mismos, para los demás o para todo el mundo.
- ¿Cómo se sintieron al enviar sus buenos deseos a ustedes mismos? ¿Y a los demás?

*Escuche activamente a sus estudiantes y acoja sus sentimientos.*

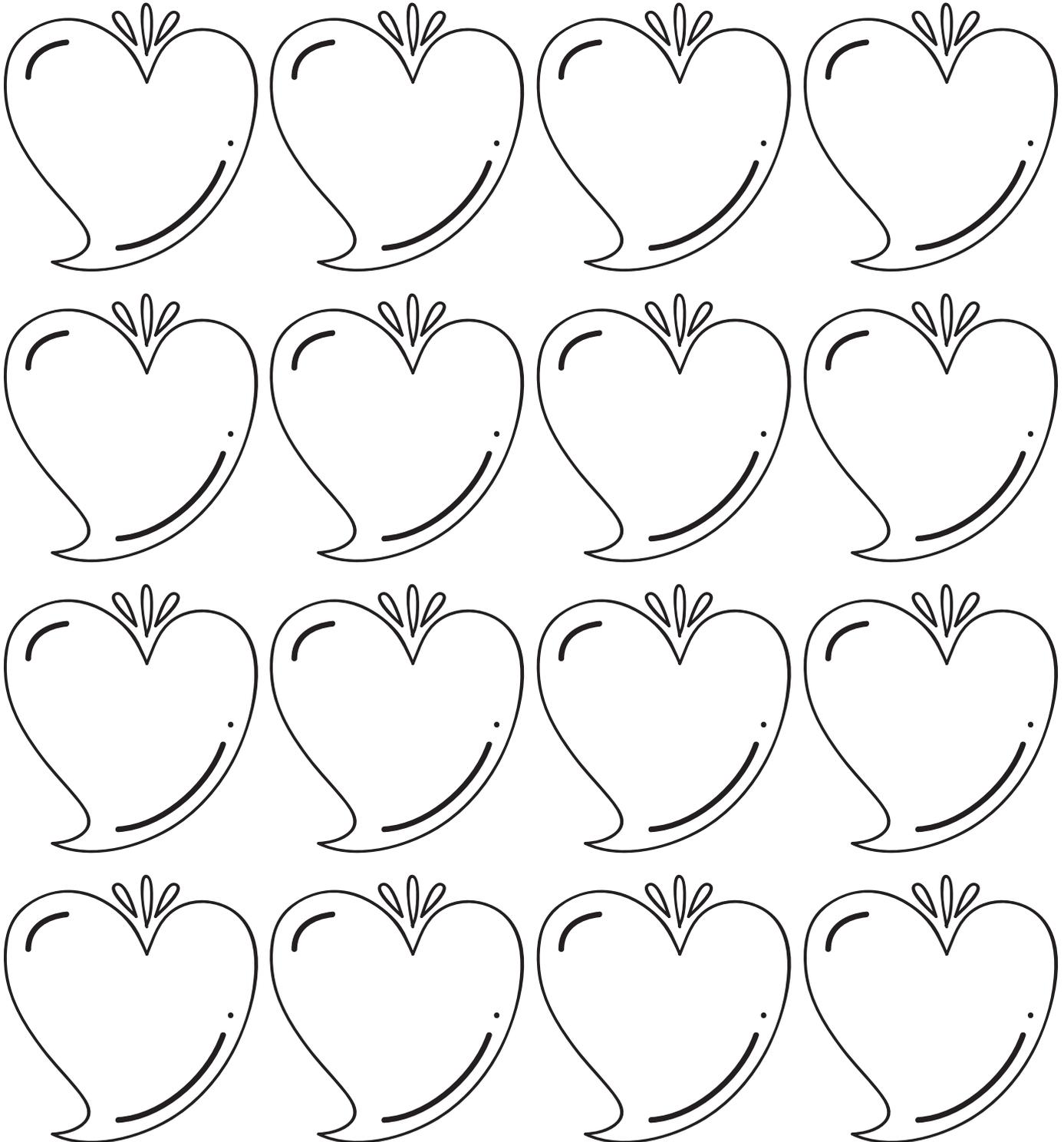
# 3

## Cierre

Todos tenemos el poder de enviar buenos deseos a quienes tenemos cerca y a quienes están más lejos, a nuestros seres queridos y a aquellas personas que no conocemos.

- ¿Hay alguien más a quien les gustaría enviarle un maravilloso deseo? ¿A quién, cuál deseo sería?

*Escuche activamente a sus estudiantes y acoja sus sentimientos.*



### 1. Conceptos clave

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

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

Atención plena es lo opuesto a:

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

**Bondad amorosa:** La meditación de bondad amorosa (*Loving Kindness Meditation*), también llamada "Metta" es un tipo especial de meditación budista que tiene como objetivo cultivar actitudes amables e incondicionales hacia uno mismo y los demás. La operación psicológica central es seguir generando las intenciones amables de uno hacia ciertos objetivos. En general, los practicantes repiten silenciosamente algunas frases como, "que seas feliz" o "que estés libre de sufrimiento" hacia los objetivos.

El budismo afirma que esta práctica cultiva cuatro actitudes sublimes llamadas "cuatro inconmensurables": (1) bondad amorosa, que se refiere a la amistad desinteresada; (2) compasión, que se refiere a la voluntad de cesar el sufrimiento del angustiado; (3) alegría apreciativa, que se refiere a sentir felicidad por el éxito o la fortuna de los demás; y (4) ecuanimidad, que se refiere a la calma hacia el destino de los demás basada en la sabiduría. (Zeng, Chiu, Wang, Oei & Leung, 2015)

### 2. Consejos prácticos para docentes y padres.

Las estrategias de atención plena pueden practicarse de manera formal, por ejemplo, a través de actividades guiadas por el docente en el aula de clase que estén intencionalmente destinadas a practicar atención plena. También, de manera informal en diferentes momentos de la vida cotidiana, por ejemplo, en la casa mientras comemos, mientras caminamos o simplemente tomándonos unos minutos diariamente para prestar atención de manera consciente al momento presente.

Una de las formas de conectarnos con el presente es, en silencio, cerrar los ojos por unos minutos y concentrarnos solamente en percibir nuestra respiración, "observándola" tal y como es, es decir, sin forzarla, sin cambiarla de ninguna manera. Tanto los padres de familia como los docentes pueden practicar con los niños esta estrategia de manera regular, por ejemplo, unos minutos todos los días antes de salir al colegio o antes de iniciar las clases.

### 3. Preguntas frecuentes.

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

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

- ¿Para qué pueden servir las visualizaciones?

Puesto que los niños se concentran en una sola cosa con exclusión de todo lo demás, las visualizaciones constituyen juegos de anclaje que desarrollan la concentración y la atención focalizada. La visualización de esta sesión está basada en las prácticas de la bondad amorosa, un elemento esencial de la meditación clásica. La bondad amorosa enriquece los juegos de anclaje al inspirar un profundo agradecimiento por todos los seres vivos, cultivar la empatía y alimentar la compasión.



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

**Sesión 4/7**

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

# HOJA DE VIDA

Desempeño	Material para el aula
Ayudar en lo que soy bueno.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Útiles escolares de los estudiantes.</li><li>• Colores.</li></ul>

## Guía de la sesión

### 1

#### Inicio

A lo largo de esta unidad didáctica hemos aprendido acerca de los pensamientos y emociones de los demás con el fin de entenderlos mejor. En la sesión de hoy aprenderemos a ayudarnos los unos a los otros.

Todos tenemos la habilidad de ayudar a otros de diferentes maneras, no hay una única manera de ayudar. Podemos ayudar en algo para lo que nosotros somos buenos o talentosos. Por ejemplo, si un estudiante es muy bueno pintando, puede enseñarle a alguien a dibujar, o si un estudiante es más alto que otro, puede ayudarlo a alcanzar un libro en la biblioteca.

- ¿Podrían darme otros ejemplos de cómo podemos ayudar a los demás?

*Escuche a sus estudiantes.*

También podemos ayudar a otros en cosas simples, como a sostener el morral mientras se amarran los zapatos, o mostrarles dónde queda un lugar si están perdidos.

Compartir es otra manera muy importante de ayudar. Por ejemplo, podemos dejar que alguien use nuestros colores cuando esa persona no tiene o los necesita.

- ¿Podrían darme otros ejemplos de cómo podemos compartir?

*Escuche activamente a sus estudiantes.*

### 2

#### Desarrollo

¿Alguna vez han oído hablar de la “Hoja de Vida”?

*Permita que sus estudiantes participen.*

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, la puedan llamar para ofrecerle trabajo.

La hoja de vida muestra aquellas cosas que creemos nos describen mejor.

Hoy cada uno diseñará su hoja de vida para un trabajo muy importante: Ayudar a otros.

Ahora voy a leerles una nota del diario de Emiliana, una estudiante a quien acaban de cambiar de colegio y no conoce a nadie, por lo que se siente un poco sola en los recreos.

*Organice a los estudiantes en grupos de cuatro estudiantes y pídale que abran su cuaderno de trabajo en la hoja "Mi hoja de vida: Mis fortalezas y cualidades para ayudar" (ver material para el estudiante).*

*Explíqueles 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, colores, regla, borrador, etc.) y diga a los demás: "Yo traigo \_\_\_\_\_; pueden usarlo si lo necesitan."*

*Antes de empezar, repase los diferentes espacios a llenar de la hoja de vida; ofrezca y pida ejemplos para asegurar que las instrucciones queden claras. A medida que los estudiantes vayan completando su hoja de vida, pase por los diferentes grupos para responder las preguntas que surjan y animarlos a compartir ideas entre ellos sobre opciones de ayuda. Asegúrese de que respondan las preguntas antes de decorar la hoja.*

*Deles el tiempo que considere necesario para terminar sus hojas.*

*Luego haga 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 lo ayudaron a llenar su hoja de vida?
- ¿Por qué creen que las personas deben ayudarse entre sí?
- Además de cosas materiales, ¿qué otras cosas podemos compartir?

### 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 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?

*Escuche a sus estudiantes y acoja sus emociones.*

Material para el estudiante

Mi hoja de vida: Mis fortalezas y cualidades para ayudar

Mi Nombre	
-----------	--

**1.** Soy bueno 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:

### 1. Conceptos clave

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

### 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 animarlos 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 a incrementar la frecuencia de sus comportamientos. Usted puede, por ejemplo, ayudarles a identificar situaciones en las que otros necesiten ayuda, animarlos a que lo hagan y valorar cuando esto ocurra.

Como adultos, siempre representamos un modelo a seguir para los niños, ya que la observación directa es una manera muy poderosa de aprendizaje para ellos. Por lo tanto, es importante que, frecuentemente, usted practique la prosocialidad con otros delante del niño.

La empatía es una habilidad que está muy relacionada a la prosocialidad. Por lo tanto, trabajar en el desarrollo de la empatía con los niños es una manera efectiva de incrementar la frecuencia de sus comportamientos prosociales. Pregúnteles cómo se sienten las personas en situaciones en las que podrían necesitar ayuda pero no la obtienen.

### 3. Preguntas frecuentes.

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

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

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

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

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

## Sesión 5/7

Unidad didáctica N.2  
"Con los demás"

Competencia general:  
Comunicación positiva

Competencia específica:  
Escucha activa

# PREGUNTO Y ENTIENDO

Desempeño	Material para el aula
Preguntar para entender lo que le pasa al otro.	N/A

## Guía de la sesión

# 1

### Inicio

A lo largo de esta unidad didáctica hemos aprendido varias cosas importantes para llevarnos bien con otras personas. El día de hoy aprenderemos una forma original para comprender lo que otra persona nos quiere decir.

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

- ¿Cuáles creen que son esas estrategias?

*Escuche activamente a sus estudiantes.*

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 actuando como detectives. Las preguntas no solo pueden ayudarnos a entender mejor y aclarar una situación, sino que también le muestran a nuestro compañero que su historia nos interesa.

# 2

### Desarrollo

Practicaremos preguntar como detectives mediante un juego llamado “Adivina mi animal”. Para ello, van a formar parejas. El objetivo de este juego es adivinar el animal 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?”.

Cuando adivinen el animal, cambien de turno.

*Una vez que todos hayan terminado el juego, utilice las preguntas presentadas a continuación y escuche algunas respuestas.*

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

*Puede escribirlas en el tablero.*

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

Ahora voy a entregar una situación de la vida real a uno de ustedes. Esa persona nos contará en una frase lo que le pasa y, entre todos, le haremos muchas preguntas para tratar de entender a profundidad lo que le está sucediendo realmente<sup>13</sup>.

*Escoja a un estudiante y pídale que pase al frente, indíquele que lea en su guía para el docente la situación y lo que debe hacer.*

*Pídale que lo lea para sí mismo en silencio y pretenda que es el personaje.*

*Dígale al resto de los niños que imaginen que el estudiante es un amigo de ellos, 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.*

*Luego, pídale al estudiante voluntario que lea en voz alta, a sus compañeros, **únicamente lo que está subrayado en el relato**, y que responda las preguntas de sus compañeros solamente con la información que leyó.*

Ahora pueden hacer preguntas a su compañero de manera ordenada. Solo podrá preguntar la persona que yo señale y solo señalaré a quien esté levantando la mano.

¿Qué le podríamos preguntar a nuestro compañero para entender a profundidad lo que le está sucediendo realmente?

*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 esté levantando la mano.*

*Oriente a sus estudiantes de manera que las preguntas sean solo para conseguir información y eviten, por ejemplo, hacer preguntas que implican consejos, como "¿Por qué no le cuentas a tus papás?".*

*Dé por terminado el ejercicio cuando vea que el estudiante voluntario ha dado toda la información que puede dar sobre la base del texto que leyó. Luego, haga las preguntas presentadas a continuación y escuche sus respuestas.*

13. Caso y actividad adaptada de Aulas en Paz ([www.aulasenpaz.org](http://www.aulasenpaz.org)).

- ¿De qué nos sirvió hacerle preguntas a nuestro compañero?
- ¿Cuáles son las ventajas de preguntar a profundidad en las relaciones con nuestros compañeros?  
*Respuestas posibles: Así podemos entenderlos mejor, evitar malentendidos, apoyarlos mejor cuando están tristes, hacerlos sentir escuchados y hacer que les den más ganas de contarnos cosas.*
- ¿Qué puede pasar cuando no hacemos suficientes preguntas para conocer qué le está pasando a alguien?  
*Respuestas posibles: Recibimos información incompleta, ignoramos detalles que pueden ser muy importantes, la otra persona no se siente escuchada, no comprenderemos qué le está pasando.*

# 3

## Cierre

Hicieron un buen trabajo preguntando y pidiendo aclaraciones para entender lo que realmente le estaba sucediendo a su compañero.

- ¿Qué aprendieron hoy?

*Escuche activamente a sus estudiantes.*

### Pregunto y entiendo

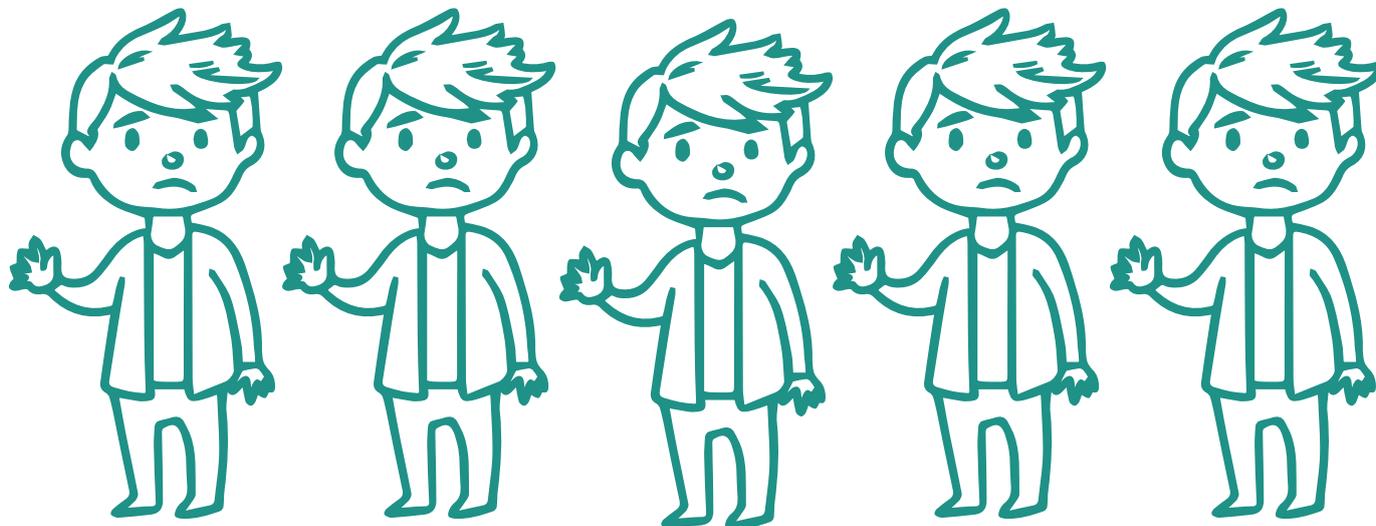
*Lee el siguiente párrafo en silencio. Esto fue lo que te pasó:*

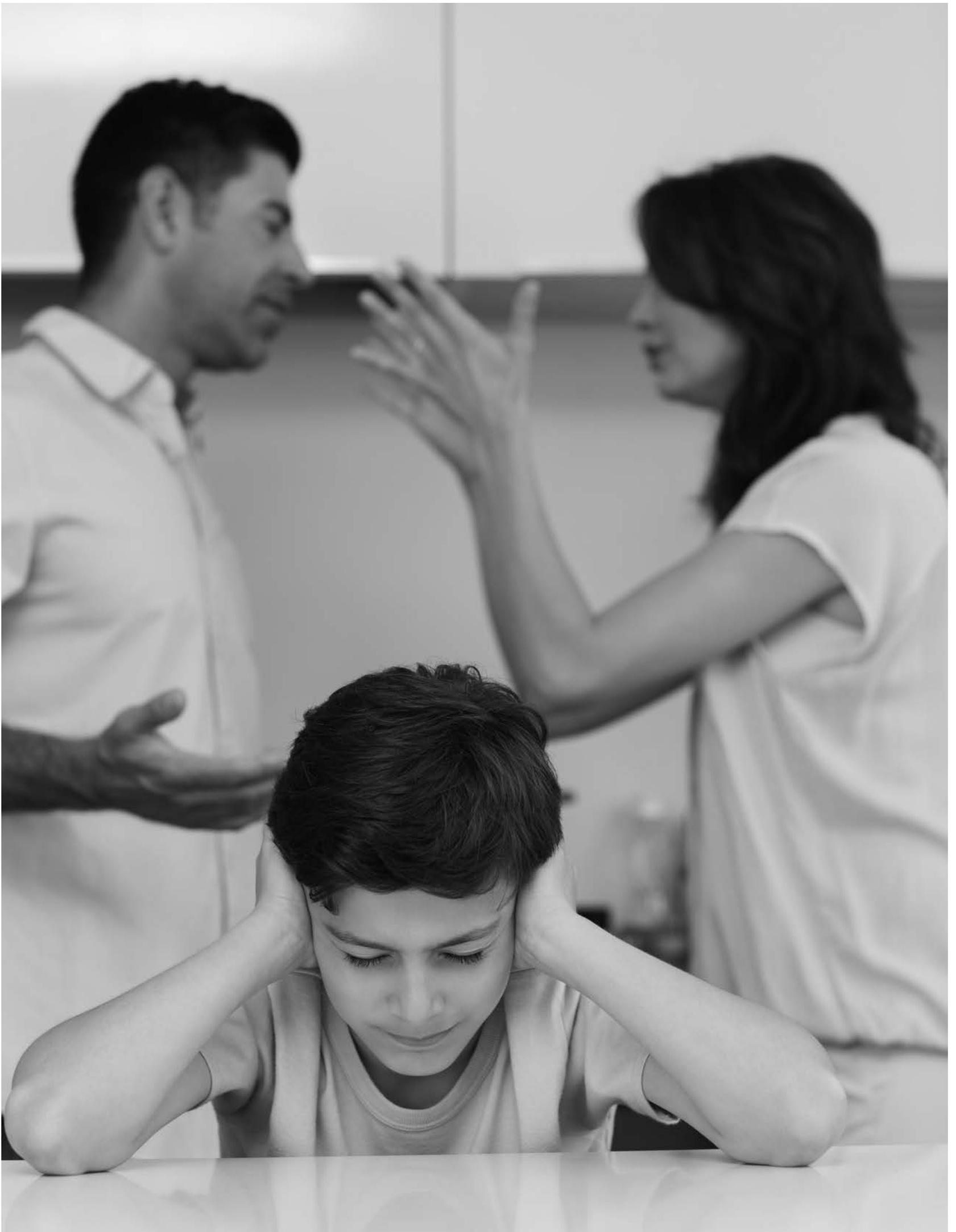
Anoche, cuando tu mamá llegó a la casa, reunió a toda la familia para contarles que el pago de su sueldo se iba a demorar más de lo normal y que, por esta razón, toda la familia iba a tener que ahorrar hasta que el siguiente pago llegara. Tu papá se molestó mucho porque con el sueldo de los dos estaban 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 había prometido llevarte al 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 te sigues sintiendo muy mal. Al día siguiente, llegas al colegio y les cuentas a tus amigos lo siguiente:

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

*Lee lo que está subrayado para todo el salón y trata de mostrarte muy triste.*

*OJO: Cuando te hagan preguntas deberás responder con la información del párrafo de arriba. Solo 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 lo que te sucede!*





### 1. Conceptos clave

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

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

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

Es una técnica específica de comunicación que requiere prestar atención cuidadosa a las palabras y el lenguaje no verbal del otro, repitiendo ideas y frases clave, de rato en rato, para confirmar que estamos entendiendo bien, además, 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.

### 2. Consejos prácticos para docentes y padres.

Uno de los aspectos más relevantes para que los niños entiendan la importancia de la escucha activa es que los adultos sepan escucharlos. Modele la escucha activa con el niño acercándose, preguntándole qué le pasa, mirándolo a los ojos y parafraseando (repitiendo con sus propias palabras) lo que dice. Valide sus emociones (mostrándole que entiende por qué se está sintiendo así). Pero, por encima de todo, escuche con genuino interés lo que el niño le comunica.

En clase o en casa usted puede usar un objeto que simbolice el uso de la palabra, de manera que solo podrá hablar quien tenga en sus manos este objeto; esto asegurará que nadie lo interrumpa. Puede usar esta técnica, por ejemplo, cuando quiera conocer la opinión del grupo. El objeto puede pasar de mano en mano y quien lo tenga puede optar por hablar, o pasarlo a otro compañero; incluso, puede hacerse con una pelota suave que puedan lanzarse entre ellos.

Resalte amablemente la importancia de no interrumpir a otros o a usted, y de esperar el momento apropiado o el turno para hablar. Algunos niños están tan entusiasmados o impacientes por contarle algo que pueden hacerlo en momentos inoportunos. Usted puede cordialmente 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 cuando 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, “¡Noté que te esforzaste por escucharme y es evidente que me pusiste mucha atención!”. Esto le indicará al niño que sus esfuerzos por escuchar a otros están siendo valorados.

### **3. Preguntas frecuentes.**

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

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

- **¿Cuál es la mejor manera de enseñarle a los niños a escuchar con atención?**

Los juegos de roles o representaciones pueden ser opciones divertidas para que los niños practiquen sus técnicas de escucha activa. Puede trabajar, en clase o en casa, casos hipotéticos y reales en los que el niño practique las diferentes herramientas de escucha activa. En general, si usted practica la escucha activa con los niños y los hace sentirse 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 escucharlo activamente. Cuando un niño se siente escuchado, siente que sus ideas, emociones y pensamientos son valiosos para otras personas y son dignos de ser compartidos, lo que refuerza la autoestima del niño. Asimismo, escucharlo activamente es una manera de expresar nuestro respeto hacia él.

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

## Sesión 6/7

Unidad didáctica N.2  
"Con los demás"

Competencia general:  
Comunicación positiva

Competencia específica:  
Asertividad

# LA MEJOR DEFENSA

Desempeño	Material para el aula
Responder con claridad y firmeza, pero sin agredir.	N/A

## 1

### Inicio

Durante esta unidad didáctica hemos aprendido a ayudar y escuchar a otras personas. Hoy veremos cómo podemos defendernos sin agredir a los demás.

Hay situaciones en las que otras personas nos dicen o hacen cosas que no nos gustan o ante las cuales sentimos rabia. Por ejemplo, cuando alguien nos pega, nos pone apodosos, 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 haya sentido rabia, 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. Eso es lo que aprenderemos hoy.

## 2

### Desarrollo

En algunos colegios hay personas que molestan a otros frecuentemente. Por ejemplo, los empujan, se burlan de ellos continuamente, o los maltratan de otras maneras. Hoy vamos a aprender qué podemos hacer frente a este tipo de situaciones en caso de que nos sucedan a nosotros o a nuestros compañeros.

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

*Escriba estos tres conceptos en el tablero utilizando los siguientes encabezados: respuestas pasivas, respuestas agresivas y respuestas asertivas.*

- 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.

Abran sus cuadernos de trabajo en la hoja "Pipe y Rosina" para leer, todos juntos, la historia de estos dos amigos (ver material para el estudiante). ¿Algún voluntario quiere leerla en voz alta?

*Después de que hayan leído la historia, puede hacer las siguientes preguntas y escuchar algunas respuestas.*

- ¿Qué puede pasar si Pipe responde pasivamente, es decir, no hace nada para defenderse?  
*Respuesta sugerida: Rosina seguirá molestándolo y la situación seguirá.*
- ¿Qué puede pasar si Pipe responde agresivamente, es decir, intenta insultar o pegarle a Rosina para defenderse?  
*Respuesta sugerida: Rosina se enojará y es posible que lo agrede físicamente o continúe con las ofensas y amenazas verbales; la situación empeorará.*

Ahora formen grupos de tres estudiantes. En sus grupos van a pensar en formas asertivas de reaccionar frente a esta situación. Para hacerlo, a cada grupo le pasaré una hoja de papel donde deberán hacer dos listas.

La primera lista debe llevar el título "Acciones asertivas de Pipe". Allí anotarán todas las acciones (no agresivas) que podría usar Pipe para defenderse de las amenazas de Rosina.

En la segunda lista, titulada "Acciones asertivas de otros compañeros", deberán anotar las acciones asertivas que podrían usar los compañeros de clase de Pipe para defenderlo.

*Una vez que todos los grupos hayan terminado el ejercicio, invite a dos o tres grupos a representar, frente a toda la clase, 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, de forma firme le pide a Rosina que se detenga sin agredirla)?
- ¿Creen que esta opción puede funcionar para que Rosina deje de amenazar a Pipe? ¿Por qué?

*Escuche activamente a sus estudiantes.*

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).

Si ser asertivo no funciona es necesario que busquen un adulto de confianza que pueda ayudarlos a detener la situación.

# 3

## Cierre

¡Gracias chicos! 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?

*Escuche activamente a sus estudiantes.*

## Material para el estudiante

### Pipe y Rosina

Rosina 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, Rosina no siempre es amable con todos. Específicamente, le parece divertido molestar a Pipe.

Rosina 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, le voy a decir a todos que quieres ser el novio de Lorena".

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

### 1. Conceptos clave

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

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

**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). Es un tipo de victimización entre pares (estudiantes) que puede darse de diversas formas, incluyendo el *bullying* físico, las bromas y apodos, 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).

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

- Identificar la diferencia entre expresarse asertivamente, expresarse agresivamente y no hacer nada frente a una situación que nos afecta.
- Identificar las ventajas de expresarse de manera asertiva.
- Identificar las consecuencias negativas de expresarse agresivamente o de no hacer nada frente a una situación que nos afecta.
- Practicar maneras de expresarse asertivamente frente a diferentes situaciones dentro y fuera 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 los hacen sentir incómodos o enojados. Los adultos podemos ayudarlos en este proceso haciéndoles preguntas como, "En lugar de pegarle, ¿qué hubieras podido decirle a tu amigo para que dejara de molestarte?" o "¿Cómo puedes decirle de manera amable a tu compañero que deje de tratar mal a los demás?". Conflictos, peleas y agresiones cotidianas dentro y fuera 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 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 ejemplo. Esto se puede hacer durante nuestras interacciones con los niños respondiendo de manera asertiva 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 (agrediéndolos o imponiendo castigos exagerados para hacerlos sentir mal).

Otra manera de promover la asertividad en los niños es pedirles que nos den retroalimentación sobre nuestra propia manera de comunicarnos. Por ejemplo, cuando sintamos rabia por alguna situación y se lo expresemos a otra persona, podemos preguntarles a los niños “¿Cómo lo hice? ¿Creen que respondí de manera clara y firme pero no agresiva?”.

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

### 3. Preguntas frecuentes.

- ¿Por qué es importante aprender a expresarnos asertivamente?

En general, podemos responder de tres maneras diferentes frente a situaciones que nos generan 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 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 otros.

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

## Sesión 7/7

Unidad didáctica N.2  
"Con los demás"

Competencia general:  
Comunicación positiva

Competencia específica:  
Manejo de conflictos

# CERA

Desempeño	Material para el aula
Evaluar un problema con calma y pensar en soluciones.	<ul style="list-style-type: none"><li>Fotocopias y recortes de los roles de la actividad “¡Devuélveme mi libro!” (Un juego de fotocopias por cada pareja de estudiantes – ver material para el docente).</li></ul>

## Guía de la sesión

# 1

### Inicio

A lo largo de esta unidad didáctica hemos aprendido a escuchar atentamente y a expresar lo que queremos de manera clara y firme. El día de hoy continuaremos aprendiendo estrategias efectivas para resolver situaciones de conflicto con los demás.

Todos hemos tenido problemas con un 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 pueden causarnos problemas o traer consecuencias que nos molestan.

Por ejemplo, algunas veces, podemos pelear con alguien de una manera tan fuerte que perdemos la amistad que existía o, incluso, le hacemos daño a otros o a nosotros mismos.

Sin embargo, ante los problemas o conflictos con otros, podemos aprender a buscar soluciones que favorezcan a todos, aprovechando estas situaciones para que, en lugar de convertirse en 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 vez de mejorarla.

El día de hoy vamos a conocer unos pasos muy sencillos que nos pueden ayudar a manejar mejor los conflictos. La estrategia que vamos a conocer se llama **“CERA”** y sus pasos son los siguientes:

<b>Cálmate</b>	
<b>1</b>	<u>C</u> álmate, sobre todo si sientes rabia. Usa estrategias para calmarte para poder solucionar la situación.
<b>Evalúa</b>	
<b>2</b>	<u>E</u> valúa. Analiza la situación: ¿Cuál es el problema? ¿Qué quieres lograr? ¿Qué quiere la otra persona?
<b>Resuelve</b>	
<b>3</b>	<u>R</u> esuelve. Haz una lluvia de ideas de todo lo que se te ocurra para poder solucionar esta situación.
<b>Actúa</b>	
<b>4</b>	<u>A</u> ctúa. Escoge la mejor opción para todos y actúa sin agresión.

- ¿Cuáles son los pasos principales?  
*Respuesta: Cálmate, evalúa, resuelve y actúa.*

¡Ahora todos van a realizar un juego de roles! Primero los dividiré en parejas.

*Divida a sus estudiantes en parejas y entregue un rol diferente (previamente fotocopiado y recortado) a cada miembro de la pareja. Es decir, en cada pareja debe haber una Andrea y un Ricardo.*

En silencio cada uno debe leer lo que piensa y siente su personaje.

*Permita unos cuantos minutos para que cada uno lea su rol.*

*Es pertinente recordarles que:*

- *No deben compartir las instrucciones de su rol su con pareja.*
- *Cada pareja realizará la conversación entre Andrea y Ricardo en sus puestos.*

Antes de realizar el juego de roles, abran sus cuadernos de trabajo en la hoja "Ante un conflicto, **CERA**", para que tengan en cuenta esta estrategia en el juego de roles que harán en un momento.

No olviden que mientras hacen sus roles, deben imaginar qué están sintiendo sus personajes y actuar como si pensarán y sintieran igual que ellos.

*Luego de unos 10 o 15 minutos indique a los estudiantes que comiencen su juego de roles. Puede pasar por cada puesto para asegurarse que estén haciendo la actividad. Cuando todos terminen realice las siguientes preguntas y escuche a sus estudiantes:*

- ¿Cómo les fue en la conversación?
- ¿Pudieron llegar a algún acuerdo? ¿A cuál?

# 3

## Cierre

Todos tenemos conflictos con otros. De nosotros depende que manejemos estas situaciones de manera positiva y que busquemos soluciones que nos sirvan a todos.

- ¿Cuáles son los pasos de la estrategia **CERA**? ¿En qué situaciones los podemos usar?

*Escuche atentamente a sus estudiantes y valide sus respuestas.*



## Material para el docente

### ¡Devuélveme mi libro!<sup>14</sup>

#### Instrucciones confidenciales para Andrea:

La semana pasada le presté un libro a Ricardo, un muchacho nuevo en el colegio. Él me aseguró que me lo devolvería hoy lunes. Estoy muy molesta porque lleva toda la mañana escondiéndose de mí. Yo le presté el libro porque parecía una buena persona y porque sé que para él era difícil conseguirlo. Yo creí que él cumpliría. Ahora creo que se está escondiendo porque se quiere quedar con el libro. No debí confiar en él. Estoy muy preocupada porque no voy a poder leer el libro y hacer el resumen para la clase de español. El libro en realidad no me importa. Lo que me preocupa mucho es no presentarle el resumen a la profesora. Como voy tan mal, si no lo presento puedo perder la materia. ¡Tengo que encontrar a Ricardo y exigirle que me devuelva mi libro ya!

#### Instrucciones confidenciales para Ricardo:

Llevo toda la mañana escondiéndome de Andrea. Ella me prestó un libro la semana pasada. Yo le aseguré que se lo devolvería hoy lunes. Lo terminé de leer el sábado. Pero ayer domingo, en el parque, me robaron el morral donde tenía el libro. Ahora no sé qué hacer. Mis padres no tienen dinero para comprar otro libro y reponérselo a Andrea. Como soy nuevo en este colegio, no tengo amigos que me puedan prestar ese dinero. Un compañero, que se llama Jorge, me dijo que me prestaba el libro, pero yo sé que Andrea quiere que le devuelva su propio libro. Voy a perder mi única oportunidad de hacer amigos en este colegio. ¡No sé qué hacer!

14. Juego de roles creado por Chau, E. Departamento de psicología, Universidad de los Andes. Bogotá, Colombia.

Material para el estudiante

Ante un conflicto:

## CERA

<b>Cálmate</b>	
<b>1</b>	<u>C</u> álmate, sobre todo si sientes rabia. Usa estrategias para calmarte para poder solucionar la situación.
<b>Evalúa</b>	
<b>2</b>	<u>E</u> valúa. Analiza la situación: ¿Cuál es el problema? ¿Qué quieres lograr? ¿Qué quiere la otra persona?
<b>Resuelve</b>	
<b>3</b>	<u>R</u> esuelve. Haz una lluvia de ideas de todo lo que se te ocurra para poder solucionar esta situación.
<b>Actúa</b>	
<b>4</b>	<u>A</u> ctúa. Escoge la mejor opción para todos y actúa sin agresión.

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 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?

### 1. Conceptos clave

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

**Manejo de conflictos:** Limitar los aspectos negativos del conflicto e incrementar los positivos para lograr un máximo aprendizaje y resultados para el grupo (Rahim, 2002). Según Rahim (2011), para lograr esto necesitamos preocuparnos por nosotros y por los demás y colaborar para llegar a una solución mutuamente aceptable a través de la apertura, el intercambio de información, y la examinación y la exploración de las diferencias. Otras formas menos sanas de manejar los conflictos son: evitar la confrontación, imponer nuestras opiniones o métodos sobre otros, o ignorar lo que nos preocupa para hacer felices a los demás.

### 2. Consejos prácticos para docentes y padres.

Detenga con firmeza cualquier situación agresiva que se presente, por ejemplo, gritos, insultos, golpes, burlas, etc.

En ningún caso actúe con agresión, siempre actúe con calma. Esté atento a no gritar, no agredir físicamente y a no decir cosas hirientes.

Utilice los conflictos como oportunidades de aprendizaje. No busque culpables preguntando cosas como, "¿Quién empezó?" Puede preguntar "¿Qué pasó?".

Ayude a que los niños se calmen y entiendan el punto de vista de la otra persona.

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 o malos en sí mismos. Bien manejados son oportunidades para fortalecer nuestras relaciones, aprender de nosotros mismos y abordar situaciones difíciles de una manera constructiva para nosotros mismos y para los demás.

- **¿Conflictos y peleas son lo mismo?**

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

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

Como primera medida, revise cómo maneja usted sus conflictos con otros. Este es un poderoso modelo que seguramente sus hijos o estudiantes seguirán. Tome las situaciones de conflicto como oportunidades de aprendizaje y proponga a los niños que usen turnos, compartan, elijan algo que todos quieran o, incluso, que pongan en práctica la estrategia de manejo de conflictos aprendida en esta sesión.





Unidad didáctica  
"Con nuestros desafíos"



## Unidad didáctica N. 3: “Con nuestros desafíos”

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

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

### Determinación

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

Competencia general	<b>Determinación</b> Perseguir nuestras metas con resolución y propósito.		
Competencias específicas	Motivación de logro	Perseverancia	Manejo del estrés
¿Qué es esta competencia?	Impulsarnos a triunfar.	Continuar esforzándonos para lograr nuestras metas a pesar de las dificultades.	Tomar medidas para que las presiones y tensiones de la vida no nos quiebren.
¿Cuál es el desempeño para el estudiante en cada clase?	Monitorear mis contribuciones al logro de una meta grupal.	Intentar algo múltiples veces hasta lograrlo.	Cambiar mi forma de pensar, de negativa a realista.
			Visualizar que suelto aquello que me preocupa.

### Toma responsable de decisiones

Para que los estudiantes aprendan a elegir opciones constructivas para sí mismos, para las personas cercanas, para su comunidad, para la sociedad y para su entorno, es necesario que desarrollen su pensamiento crítico, que aprendan a generar alternativas creativas como parte de la búsqueda de soluciones y que consideren las consecuencias de sus decisiones; con este fin se han planeado cinco clases.

Competencia general	Toma responsable de decisiones Elegir opciones constructivas y respetuosas.		
Competencias específicas:	Generación creativa de alternativas	Pensamiento crítico	Identificación de consecuencias
¿Qué es esta competencia?	Imaginar muchas maneras de resolver un problema, pensar en posibles acuerdos gana-gana en un conflicto.	Cuestionar las premisas que subyacen a nuestras formas habituales de pensar y actuar.	Tener en cuenta los distintos efectos de cada alternativa de acción.
¿Cuál es el desempeño para el estudiante en cada clase?	Mirar un problema desde una perspectiva diferente.	Cuestionar lo que veo en los medios de comunicación para formar mi propia opinión.	Reconocer posibles situaciones de riesgo y las decisiones seguras que podría tomar para afrontarlas.
			Identificar cómo puedo cuidar los lugares públicos de mi barrio.
			Tomar acciones para defenderme del <i>ciberbullying</i> .

Unidad didáctica N. 3  
"Con nuestros desafíos"  
-Motivación de logro-

## Sesión 1/9

Unidad didáctica N.3  
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:  
Determinación

Competencia específica:  
Motivación de logro

# META GRUPAL, ESFUERZO TOTAL

Desempeño	Material para el aula
Automonitorear mis contribuciones al logro de una meta grupal.	N/A

## Guía de la sesión

### 1

#### Inicio

Hoy iniciaremos una nueva unidad de actividades donde aprenderemos a perseguir nuestras metas con resolución y propósito. El día de hoy nos concentraremos en cómo conseguir una meta grupal.

Todos tenemos sueños y metas que queremos lograr y algunas de estas metas las compartimos con otras personas. Por ejemplo: ¿Cuál creen ustedes que es la meta de un equipo de baloncesto? ¿Qué pasa si alguien del equipo no cumple bien su función?

*Permita que sus estudiantes participen.*

Así como un equipo de baloncesto debe contar con el compromiso de todos, las metas que nos trazamos con nuestra familia, nuestros amigos o nuestro curso, necesitan que todos estemos comprometidos.

- ¿Cómo se sabe que un equipo de baloncesto está cumpliendo con sus metas?

*Escuche activamente a sus estudiantes.*

Hoy vamos a aprender a evaluar cómo vamos en el cumplimiento de nuestras metas, para poder asegurarnos de que las estamos logrando.

### 2

#### Desarrollo

Hay cosas que podemos hacer como curso, en donde cada uno de nosotros tiene que comprometerse, como los jugadores de un equipo de baloncesto o de cualquier otro deporte grupal.

- ¿Qué deporte de equipo les gusta más? ¿Cuántos jugadores hay en cada equipo?
- ¿Qué aporta cada jugador al equipo?

*Permita que los estudiantes participen y anote las ideas en el tablero.*

Hoy vamos a conocer y usar una herramienta que nos ayudará a ver si estamos logrando nuestras metas. Primero vamos a definir cuáles son esas metas.

- ¿Cuáles creen que son sus metas grupales? ¿Metas que quieran lograr como curso?

Algunos ejemplos pueden ser: que nos vaya bien en una evaluación, tener el salón más bonito del colegio, tratarnos mejor entre nosotros, nunca burlarnos de nadie, ayudar a los que lo necesitan, prestar más atención en clase, etc.

*Permita que los estudiantes participen y anote las ideas en el tablero.*

Tienen muchas metas posibles. Vamos a ver cuál escogen. Cada uno va a escoger la que más le guste y yo voy a poner una seña en la que vaya escogiendo cada uno, para ver cuál tiene más votos.

*Anote la meta escogida en un lugar visible.*

- **¿Están de acuerdo con que esta sea su meta como curso? ¿Cómo creen que pueden cumplir esta meta? ¿Qué necesitan? ¿Qué tiene que hacer cada uno?**

*Permita que los estudiantes participen y anote las ideas en el tablero.*

Para lograr su meta de grupo todos tienen que poner de su parte, así como lo hace un equipo deportivo. Vamos a ver si logran cumplir su meta en esta semana.

Cada uno va a identificar lo que tiene que hacer individualmente para lograr la meta grupal. Abran sus cuadernos de trabajo en la hoja "Mi seguimiento" (ver material para el estudiante). Este cuadro les permitirá hacer un seguimiento diario de cómo va cada uno con relación al cumplimiento de su parte de la meta.

Lo primero que van a anotar en sus cuadernos es la meta grupal para tenerla siempre presente.

Luego, cada uno va a anotar lo que tiene que hacer para contribuir a la meta del grupo, es decir, una meta personal que ayudará a alcanzar la meta grupal.

Si la meta como grupo es tener un salón más limpio, ¿cuál puede ser tu contribución para esto?

Por ejemplo, no botar papeles al suelo, recoger un papel del piso si lo ven, no ensuciar sus pupitres o limpiarlos, etc.

Cada uno va a escoger una meta personal (solo una) que aporte a la meta del curso (meta grupal) y la va a escribir en el cuadro.

*Deles un tiempo para esto.*

La idea es que este cuadro les sirva para ver si están cumpliendo su meta y lo llenen a diario. Por ejemplo:

- **Si alguien anotó que no iba a botar papeles en el suelo y el primer día botó muchos, ¿qué debe marcar?**

- Si el segundo día, solo botó uno, ¿qué debe marcar?
- Si el tercer día no botó ninguno, ¿qué debe marcar?

*Permita que los estudiantes participen y anote las ideas en el tablero.*

Ahora compartan con un compañero su meta individual que aporta a la meta grupal.  
¿Son diferentes? ¿Son iguales?

*Deles un tiempo para esto.  
Luego, pregunte si alguien quiere compartir con todo el grupo su meta individual.*

Para darle seguimiento a la meta grupal que escogieron y entender si cada uno está cumpliendo su parte les voy a pedir que, en sus casas, continúen llenando el cuadro de seguimiento todos los días por una semana. Necesitan muy poco tiempo para hacerlo y, de esta manera, podrán saber si están cumpliendo su meta individual y haciendo su aporte a la meta del curso.

- ¿Ustedes creen que van a lograr cumplir lo que se propusieron?
- ¿Para qué creen que puede servir llenar este cuadro?
- ¿Qué pasa si se les olvida llenarlo un día?

*Escuche activamente a sus estudiantes.*

*Opcional: En caso de contar con tiempo suficiente la semana siguiente a la realización de esta actividad, sería beneficioso hacerle seguimiento, en grupo, al ejercicio realizado por los niños en sus casas.*

### 3

#### Cierre

Hoy aprendimos una estrategia para hacerle seguimiento a las metas grupales y la contribución que cada uno hace para lograr cumplirlas.

- ¿Se les ocurren otras actividades o metas para las cuáles nos pueda servir usar este cuadro?

*Escuche activamente a sus estudiantes.*

Material para el estudiante

## Mi seguimiento

<b>1</b>	Anota la meta de tu curso.			
<b>2</b>	Anota tu propia meta (solo una). Esto es lo que puedes hacer tú para que tu curso alcance la meta propuesta.			
<b>3</b>	Cada día marca con una equis ("X"): Si lo lograste, si no lo lograste o si lo lograste un poco. Si quieres, puedes escribir alguna idea que se te ocurra para poder mejorar y hacerlo mejor al día siguiente.			
La meta de mi curso es:				
Para cumplirla yo tengo que:				
	<b>No lo logré.</b>	<b>Lo logré un poco.</b>	<b>¡Lo logré!</b>	<b>¿Cómo puedo mejorar?</b>
Día 1				
Día 2				
Día 3				
Día 4				
Día 5				
Día 6				
Día 7				

### 1. Conceptos clave

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

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

### 2. Consejos prácticos para docentes y padres.

Es importante recordar que la motivación de logro es algo que está dentro del niño y que le permite desempeñar tareas con gusto, disfrutando de ellas, con el deseo de ser mejor o de lograr la excelencia. La motivación de logro también le permite al niño disfrutar los nuevos retos y valorar sus propios esfuerzos. Sin esta, los niños se desempeñan solo para complacer a otros o para evitar regaños. Muchas de las estrategias que decidimos usar como adultos cuando queremos que nuestros niños se desempeñen bien, académicamente o en otras actividades, pueden aumentar o disminuir significativamente su motivación hacia el logro de metas. Como adultos podemos ayudar a que los niños no pierdan su motivación de logro y se enfoquen en sus metas, partiendo de lo que ellos quieren lograr y no solamente de lo que a nosotros nos gustaría.

Ayude a los niños a que escojan y establezcan sus propias metas, pero procure que estas metas sean realistas, es decir, viables y que estén a su alcance, por ejemplo, "Voy a practicar las tablas de multiplicar por media hora" y no "Quiero saberme todas las tablas ya". Puede ayudarlos con preguntas como, "¿Qué quieres practicar hoy?" o "¿Cuál de estas cosas quieres empezar a aprender?".

Una vez que el niño tenga metas establecidas, puede ayudarle a monitorear su progreso para mantenerse enfocado en el logro de lo que quiere. Puede usar herramientas de auto-monitoreo como las de esta sesión.

No compare su desempeño con el de otros niños o con el de sus hermanos.

Procure retroalimentar el esfuerzo con frases como "Me gusta cómo estás practicando esta tarea". Si retroalimenta el resultado no se enfoque en cualidades positivas generales del niño, sino en las características del logro; por ejemplo dígame, "Has pintado un dibujo muy expresivo", en vez de "¡Eres un niño excelente!". Cuando quiera retroalimentar algo que el niño puede mejorar, trate de sugerir estrategias alternativas como, "Podrías tratar de ponerle más colores a esta parte del dibujo", en vez de dar negativas generales sobre el resultado como, "El dibujo no te quedó bien".

### 3. Preguntas frecuentes.

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

Una forma es mostrar entusiasmo por los intereses o pasatiempos de sus hijos y alentarlos a que exploren temas que les gusten. Otra forma es dando el ejemplo, es decir, mostrando entusiasmo por cosas que usted aprendió y compartir con ellos información sobre sus propios intereses y las metas en las que está enfocado. También puede ayudarles a que identifiquen los pasos que tienen que dar para lograr sus metas y hacerle seguimiento a cada uno.

- **¿Qué puedo hacer para que los niños cumplan las metas que se proponen?**

Ayúdeles a establecer metas realistas y que estén a su alcance, así los niños pueden monitorear más fácilmente el progreso de estas metas con respecto a indicadores específicos. Por ejemplo, si el niño se propuso leer un libro corto para el final de la semana, usted puede pedirle que diariamente anote el número de páginas que leyó. Puede incluso haber una meta diaria que pueda seguir. A la mitad de la semana usted puede pedirle al niño que le cuente las cosas interesantes que ha leído del libro hasta ese momento, el progreso que ha hecho y lo que le falta.

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

**Sesión 2/9**

Unidad didáctica N.3  
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:  
Determinación

Competencia específica:  
Perseverancia

# EL LABERINTO DE LA PERSEVERANCIA

Desempeño	Material para el aula
Intentar algo varias veces hasta lograrlo.	<ul style="list-style-type: none"><li>• 15 libros (de cualquier tipo).</li></ul>

## 1

### Inicio

A lo largo de esta unidad didáctica estamos viendo cómo podemos enfrentar nuestros retos para alcanzar lo que queremos. El día de hoy hablaremos sobre la importancia de persistir para lograr un objetivo.

¿Han visto un bebé aprendiendo a caminar? ¿Cómo es? ¿Comienza a caminar de un momento para otro con seguridad o le cuesta trabajo?

*Escuche activamente a sus estudiantes.*

Cuando un bebé se cae aprende a caminar mejor y a tener más equilibrio. Lo mismo sucede cuando aprendemos a montar en bicicleta.

- ¿Recuerdan cuando aprendieron a hacerlo? ¿Qué les pasaba al principio?
- ¿Qué aprendemos cuando nos caemos?

Hoy vamos a hablar de la importancia de seguir intentando hasta lograr lo que queremos. Es muy importante tener una mente positiva y seguir perseverando porque, así, podremos alcanzar nuestras metas.

*Permita que sus estudiantes participen.*

## 2

### Desarrollo

¡Vamos a practicar la persistencia!

Necesito tres voluntarios que intentarán lograr la siguiente meta:  
Caminar frente a todo el salón sosteniendo 5 libros en la cabeza sin que se caigan.

Mientras los voluntarios caminan, los demás pueden animarlos y darles ideas de cómo lograr que no se les caigan los libros. ¿Quiénes se animan a pasar al frente?

*Escoja 3 voluntarios. Si es necesario, con ayuda de sus estudiantes, mueva las sillas y las mesas del salón de clases de tal manera que cuenten con espacio para moverse libremente.*

*Entregue a cada voluntario 5 o más libros y establezca turnos para que realicen la actividad frente a sus compañeros. Cada voluntario contará con tres intentos para cumplir la meta de caminar 20 pasos con 5 o más libros en la cabeza.*

*Una vez los tres voluntarios hayan hecho el ejercicio, realice las siguientes preguntas:*

- ¿Cómo les fue? ¿Lograron llegar a la meta en el primer intento?
- ¿Qué aprendían en cada intento?
- Si no lo lograron, ¿qué necesitarían hacer para lograrlo?

Ahora todos vamos a practicar cómo ser perseverantes, abran sus cuadernos de trabajo en la hoja "Un laberinto para perseverar" (ver material para el estudiante).

Deberán empezar el camino, para atravesar el laberinto, por donde dice "inicia aquí" e intentar llegar hasta el final cumpliendo las siguientes reglas:

<b>1</b>	No levantar el lápiz.
<b>2</b>	No devolverse.
<b>3</b>	No tocar las paredes ni atravesarlas.

Si hacen alguna de estas tres cosas, deberán borrar lo que hayan trazado y volver a iniciar.

Tendrán 15 minutos para completar su laberinto. Podrán borrar lo trazado y volver a iniciar cuantas veces sea necesario. ¡Y empezamos ya!

*Tome el tiempo y pasados los 15 minutos, realice las siguientes preguntas:*

¡Muy bien chicos!

- ¿Lograron completar el laberinto? ¿Fue fácil o fue difícil?
- ¿Qué emociones sentían cuando se equivocaban?  
*Respuestas sugeridas: Rabia y frustración.*
- ¿Qué pasa si nos dejamos llevar por emociones desagradables y desistimos?  
*Respuestas sugeridas: Perdemos la oportunidad de aprender algo nuevo o de lograr un objetivo.*

### 3

#### Cierre

¡Felicitaciones! Hoy intentaron algo difícil de lograr. Aun así, no desistieron, aprendiendo de sus equivocaciones y buscando nuevas formas de completar el laberinto. Es decir, ¡perseveraron!

- ¿En qué situaciones creen que serviría perseverar?  
*Respuestas sugeridas: Cuando queremos mejorar en alguna materia que se nos dificulta, si queremos aprender un deporte nuevo, si tenemos una meta que vemos muy difícil de alcanzar.*

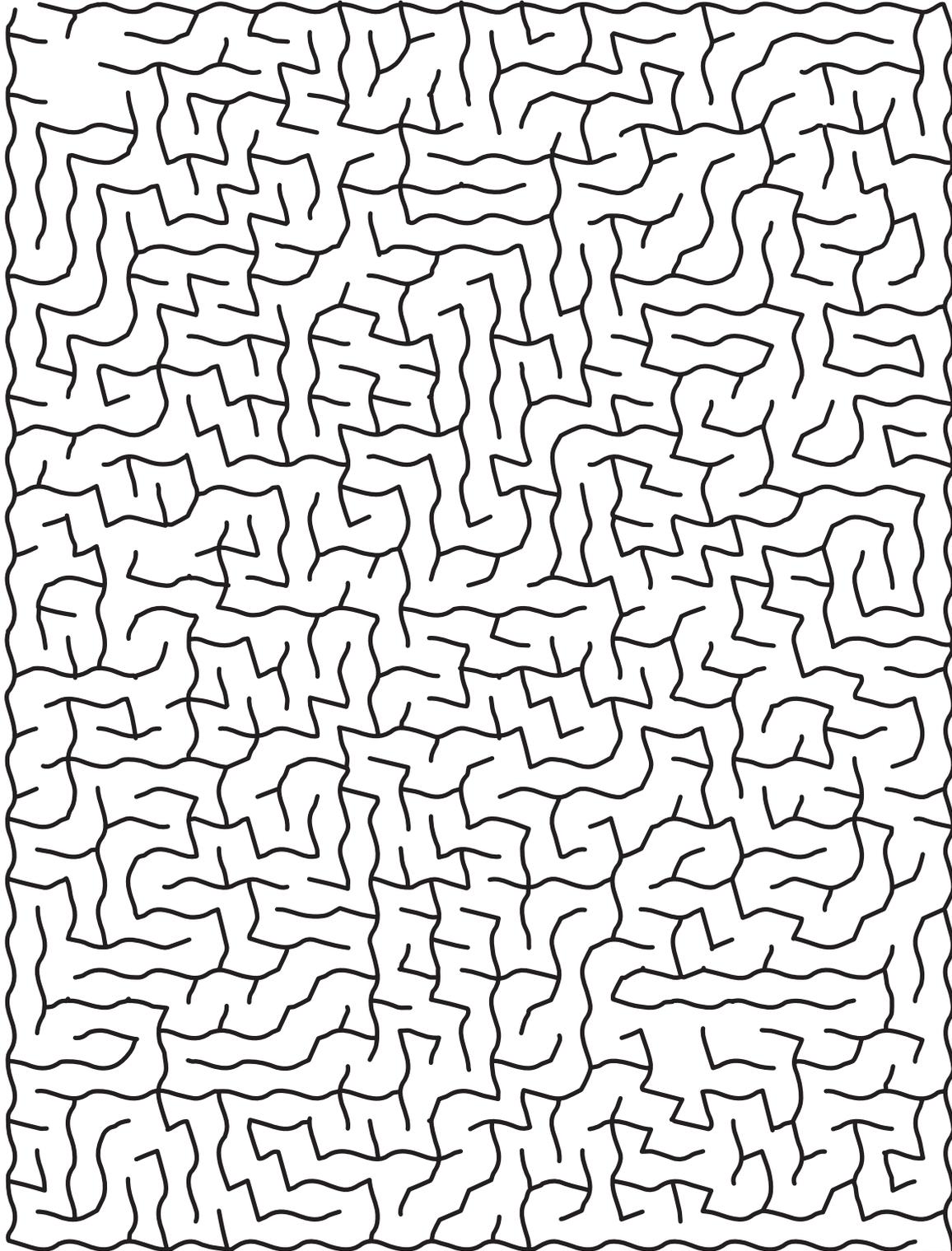
*Escuche activamente a sus estudiantes y acoja sus emociones.*

Material para el estudiante

Inicia aquí



Un laberinto para persistir<sup>15</sup>

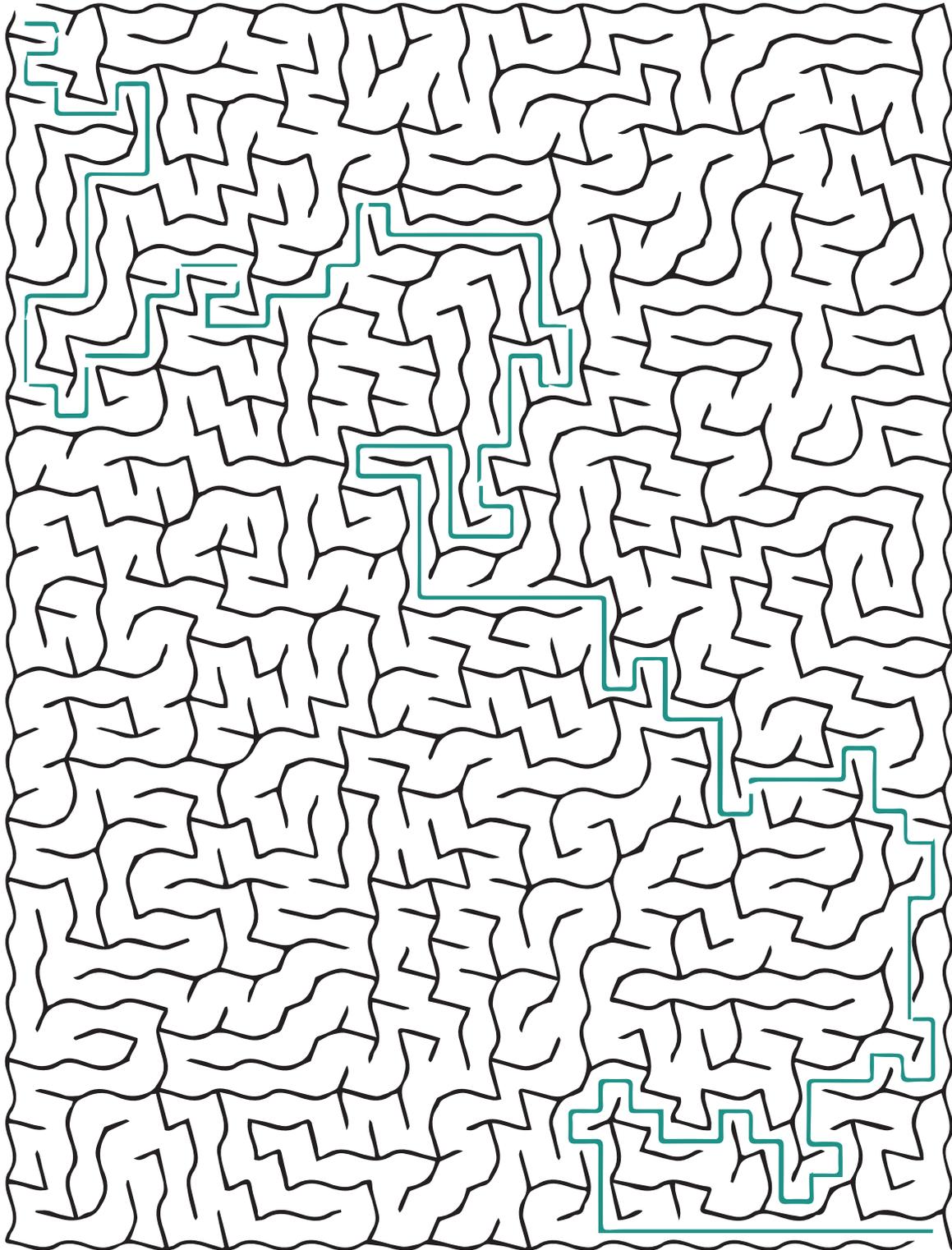


Finaliza aquí

15. Bumgardner, J. KrazyDad Printable Puzzles, Mazes and More! Recuperado Noviembre 21 de [https://cdn.krazydad.com/mazes/sfiles/KD\\_Mazes\\_CH\\_v5.pdf](https://cdn.krazydad.com/mazes/sfiles/KD_Mazes_CH_v5.pdf)

Material para el docente

Un laberinto para persistir: respuesta<sup>16</sup>



16. Bumgardner, J. KrazyDad Printable Puzzles, Mazes and More! Recuperado Noviembre 21 de <https://krazydad.com/mazes/answers/index.php?fmi=CH&book=5&puzn=2>

### 1. Conceptos clave

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

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

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

- Reconocer que aunque las cosas sean difíciles y les cuesten mucho trabajo, podrán lograrlas si se esfuerzan y perseveran.
- Aprender de sus errores y usarlos para aprender.
- Reflexionar sobre las emociones y pensamientos que surgen ante el fracaso para poder definir estrategias que les permitan perseverar y, así, alcanzar sus objetivos.

### 2. Consejos prácticos para docentes y padres.

Validemos sus emociones de frustración, rabia o tristeza. Por ejemplo, podemos decirles: “Entiendo que te sientas triste porque no te fue bien en el examen aunque hayas estudiado mucho” o “A mí también me da rabia que algunas cosas no me salgan como yo esperaba”.

Les ayudemos a regular sus emociones buscando diferentes estrategias para superar esos fracasos y seguir intentando lograr el objetivo propuesto. Algunas estrategias que se les pueden sugerir a los niños son las siguientes:

- Usar los errores como oportunidades de aprendizaje, por ejemplo, preguntándoles qué aprenden de ellos.
- Intentar no caer en los mismos errores y cambiar la manera de abordar el problema o de desarrollar la tarea. Por ejemplo, si sabemos que estudiar en silencio, intentando memorizar las temáticas, no nos funciona para aprobar los exámenes, podemos intentar otras maneras de estudiar, como usar dibujos, hacer resúmenes o estudiar en grupo.
- Establecer pequeñas metas que sean alcanzables y que apunten al objetivo final. Por ejemplo, si queremos llegar a ser muy buenos guitarristas, podemos empezar por tocar muy bien canciones más fáciles y, poco a poco, ir aprendiendo otras más difíciles.

- Parar por un momento y retomar la tarea después. Hay situaciones en las que parar un rato y volverlo a intentar después puede ser útil para calmarnos y despejarnos un poco. Por ejemplo, si no estamos pudiendo resolver un ejercicio de matemáticas, puede ser positivo descansar un rato y retomar el ejercicio unos minutos después.

### 3. Preguntas frecuentes.

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

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

- **Cómo usar los errores como fuente de aprendizaje?**

No regañe o critique al niño por los errores que comete, al contrario, ayúdelo a reconocer lo que puede aprender de ellos. Por ejemplo, si no lee bien o si se le dificulta un ejercicio de matemáticas o una actividad física, en lugar de decirle que lo hace mal y que tiene que mejorar, usted puede preguntarle qué puede aprender de cada error o de cada fracaso. Así, podrá reconocer que cada error que cometemos nos puede ayudar a acercarnos a la meta. Puede recordarle cómo los errores que cometía cuándo estaba aprendiendo cosas, le ayudaron a hacerlo mejor. Por ejemplo, cuando se caía al aprender a andar en bicicleta, aprendía a tener más equilibrio y a hacerlo mejor.

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

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

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

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

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

## Sesión 3/9

Unidad didáctica N.3  
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:  
Determinación

Competencia específica:  
Manejo del estrés

# PIENSA POSITIVO

Desempeño	Material para el aula
Cambiar mi forma de pensar, de negativa a realista.	N/A

## Guía de la sesión

# 1

### Inicio

A lo largo de esta unidad didáctica hemos aprendido la importancia de buscar, con perseverancia, nuestras metas individuales y grupales; es posible que, en este camino, nos encontremos con momentos donde sintamos estrés.

¡Vamos a iniciar con un ejercicio de imaginación!

Cerremos los ojos para imaginar que nos sucede lo que les contaré a continuación:

**Suena el teléfono. Contestamos y esa persona nos pide memorizar un mensaje importante.**

**Mientras lo tratamos de escuchar 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 el brazo izquierdo, 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 brazo.**

¿Qué sintieron al imaginar que les sucedía todo esto?

*Escuche las respuestas de algunos voluntarios y acoja sus emociones.*

Ahora 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.

Ahora vuelvan a sus sitios. Esta es tan solo una situación para entender lo que es el estrés.

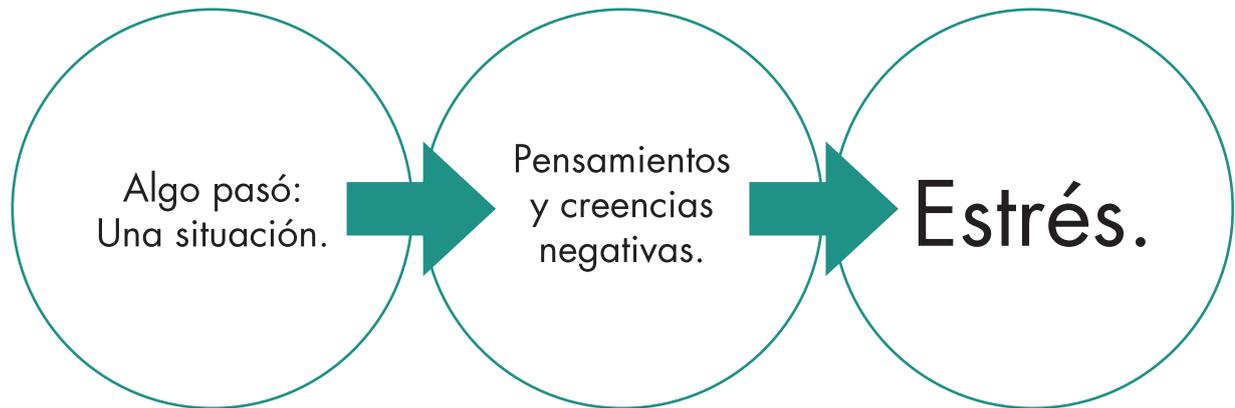
El estrés es el resultado de lo que nuestro entorno (familia, compañeros y colegio) pide de nosotros y de la capacidad que tenemos para responder a esas exigencias. El estrés también puede venir de nuestro interior y de las exigencias que nos hacemos a nosotros mismos.

Hoy nos vamos a enfocar 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 lo iba ayudar 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 pídeles a sus estudiantes que le den alternativas positivas para ese pensamiento; permita máximo tres intervenciones.*

Ahora abran sus cuadernos de trabajo en la hoja “De carga negativa a carga positiva” (ver material para el estudiante). Vamos a completar esta hoja, pero primero, vamos a definir qué es un pensamiento negativo y uno positivo.

### **Negativo:**

Un pensamiento negativo es aquel que no se puede comprobar si es verdadero y, al repetirlo en nuestra mente, nos produce intranquilidad y nervios. Por ejemplo, “No voy a volver a tener amigos ni amigas”. A veces, este tipo de pensamientos se manifiestan a manera de conclusiones apresuradas.

### **Positivo:**

Un pensamiento positivo es realista (ni pesimista ni muy optimista) y, al repetirlo en nuestra mente nos hace sentir esperanzados porque estamos llegando a conclusiones más sabias y balanceadas. Por ejemplo, “He tenido buenos amigos antes, pronto conoceré otros”.

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

*Escuche activamente a sus estudiantes.*

Entre todos, desarrollemos la siguiente situación descrita en hoja de trabajo. ¿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.

*Una vez hayan realizado la actividad en parejas, puede hacer las siguientes preguntas al grupo.*

- ¿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?  
*Respuestas sugeridas: Usar técnicas de respiración, distraerse con alguna actividad divertida o buscar apoyo o consuelo en amigos y familiares.*

*Escuche activamente a sus estudiantes.*

# 3

## Cierre

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

- ¿En qué otras situaciones podrían utilizar esta estrategia?

*Escuche activamente a sus estudiantes.*

Material para el estudiante

Lo que me estresa...

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

### 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). En palabras de Selye (1974): "El estrés no es lo que te pasa, sino cómo reaccionas a eso".

**Manejo del estrés:** Hacernos cargo de nuestro estilo de vida, pensamientos, emociones y de la manera como lidiamos con los problemas para afrontar el estrés, reducir sus efectos dañinos e impedir que se 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 muy 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 siempre es fácil encontrar un pensamiento útil para toda circunstancia. Puede ayudarles 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, reforcemos positivamente aquellos momentos en los que sí pidieron apoyo. Puede decirles, por ejemplo, "Es una buena pregunta, me alegra que hayas venido a preguntarme" o "Me alegra poder ayudarte, acuérdate que estoy aquí si me necesitas".

Si los niños se acercan a contarle sus preocupaciones, escúchelos atentamente y valide las emociones que están sintiendo ayudándolos a identificarlas (por ejemplo, "Veo que esa situación te pone nervioso"). Cuando hayan terminado, puede cambiar el tema a algo más relajante.

### 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 las 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 los niños. Algunos niños comienzan a criticarse a sí mismos más frecuentemente por su desempeño o apariencia, se ven más irritables o intranquilos que de costumbre y, 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 atento a cambios de comportamiento cuando estos factores estén más presentes.

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

Aunque cada niño es diferente y los factores que estresan a uno puede que a otro no, los problemas familiares, las dificultades económicas de la familia y la violencia e inseguridad en el barrio suelen generar estrés en los niños de esta edad. Además, si los niños tienen dificultades académicas es probable que esto incremente su nivel 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, nos puede parecer difícil manejarlas. Ante todo, mantenga la calma. Dele la oportunidad de que exprese lo que está sintiendo, y luego valide sus emociones diciendo cosas como "Veo que esto te enoja mucho", "Es una situación difícil", "Es algo que asusta mucho". Después de que se ha expresado la emoción, puede ayudarlo a calmarse diciendo algo como, "Tomemos un momento para calmarnos". (Recuerde que puede utilizar las herramientas de manejo de emociones de este programa). Cuando esté más calmado ayúdelo a pensar en formas para manejar la situación y evalúe si necesita apoyo adicional de otras instancias dentro o fuera del colegio.



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

## Sesión 4/9

Unidad didáctica N.3  
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:  
Determinación

Competencia específica:  
Manejo del estrés

# UNA LLUVIA MUY ESPECIAL

Desempeño	Material para el aula
Visualizar que suelto aquello que me preocupa.	N/A

## Guía de la sesión

### 1

#### Inicio

Durante esta unidad didáctica hemos aprendido a identificar las cosas que nos causan estrés. En la clase de hoy nos imaginaremos soltando aquellas cosas que nos preocupan, esta es una forma de manejar el estrés.

Vamos a iniciar con un ejercicio llamado Aprieta y Suelta<sup>17</sup> que nos permitirá relajarnos mientras reconocemos las diferentes partes de nuestro cuerpo.

Para iniciar, siéntate cómodamente en tu silla. Si lo deseas puedes cerrar tus ojos. Si prefieres, los puedes dejar abiertos.

Presta atención a tus pies. Mueve los dedos. Imagina que se llenan de una luz brillante. Aprieta fuerte los músculos de los pies, mantén la tensión y luego aflójala.

Ahora centra tu atención en tus piernas. Ahora son ellas las que se llenan de la luz brillante. Aprieta muy fuerte los músculos de las piernas, mantén la tensión y luego aflójala.

Ahora imagina que la luz brillante va subiendo lentamente por cada una de las partes de tu cuerpo: la barriga, los brazos, los hombros, el cuello y la cara.

Muy lentamente ve apretando y aflojando todas estas partes de tu cuerpo una a una. No olvides imaginar que se llenan de una luz brillante y cálida.

Cuando hayas terminado, haz tres respiraciones suaves y lentas, siente cómo tu cuerpo relajado se hunde en la silla que tienes debajo.

Ahora abre tus ojos suavemente si estaban cerrados. Respira tranquilamente y fíjate en cómo te sientes.

*Realice las preguntas que aparecen a continuación y escuche algunas respuestas.*

¿Cómo se sienten? ¿Lograron visualizar la luz brillante que subía por su cuerpo?  
¿Lograron relajarse?

### 2

#### Desarrollo

Existen ocasiones en las que no podemos resolver nuestros problemas de manera inmediata. Esto nos puede hacer sentir muy preocupados o incluso nos puede hacer sentir estrés. El día de hoy vamos a aprender una maravillosa estrategia que podemos usar, en estos momentos, para soltar el estrés y sentirnos mejor.

17. Actividad adaptada de Stewart, W & Braun, M. (2017). *Niños Mindfulness*. Madrid: Gaia Ediciones.

¿Listos para practicar<sup>18</sup>? Escucha atentamente mis indicaciones para realizar el ejercicio.

<b>1</b>	Siéntate cómodamente en tu silla. Si lo deseas puedes cerrar tus ojos. Si prefieres, los puedes dejar abiertos.
<i>Si cuenta con espacio suficiente y adecuado, puede pedir a sus alumnos que se sienten en el piso en posición cómoda.</i>	
<b>2</b>	Respira tranquilamente, tomando aire por la nariz, y dejándolo salir lentamente por la boca.
<b>3</b>	Vuelve a tomar aire por la nariz, sintiendo como entra lentamente por ella y ahora suéltalo lentamente por la nariz.
<b>4</b>	Ahora presta atención a los pensamientos que cruzan tu mente. ¿Hay algo que te preocupa en este preciso momento? ¿Qué es?
<b>5</b>	Imagina que tus pensamientos son como arena pegada a tu piel.
<b>6</b>	Ahora imagina que sales fuera, a un lugar maravilloso al aire libre. Empiezan a caer gotitas de lluvia. Las sientes en tu cara y en tu cuerpo.
<b>7</b>	Poco a poco empieza a llover un poco más fuerte. Es una lluvia cálida y agradable. Esta lluvia limpia toda la arena que tienes pegada y tus pensamientos se van con ella.
<b>8</b>	Ahora imagina que sale el sol y te seca la piel y la ropa mojada. Sientes como el sol calienta todo tu cuerpo.
<b>9</b>	Ahora abre tus ojos suavemente si estaban cerrados. Respira tranquilamente y observa si tienes la mente más tranquila.

A veces hace falta práctica para dejar que tus pensamientos se vayan con la lluvia porque tu mente se aferra a ellos.

Sigue haciendo este ejercicio un día tras otro y lentamente será un poco más fácil desprenderse de aquellos pensamientos que nos preocupan.

*Puede realizar las siguientes preguntas y escuchar algunas respuestas.*

- ¿Cómo se sienten chicos?
- ¿Alguno se siente tranquilo y relajado? ¿Tienen alguna otra sensación?

# 3

## Cierre

Siempre que estemos molestos, nerviosos o estresados podemos realizar uno de estos dos ejercicios para dejar ir nuestras preocupaciones. Nos ayudará a sentirnos más tranquilos y relajados.

- ¿Se les ocurre algún momento en el que puedan usar estos ejercicios?

*Escuche activamente a sus estudiantes.*

18. Actividad adaptada de Stewart, W & Braun, M. (2017). *Niños Mindfulness*. Madrid: Gaia Ediciones.

### 1. Conceptos clave

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

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

**El cuerpo en atención plena:** A veces, nuestras mentes están estancadas en el futuro o en el pasado pero el cuerpo siempre está en el presente. La mayor parte del tiempo no prestamos mucha atención a nuestros cuerpos. A veces, prestamos demasiada atención a un aspecto del cuerpo pero descuidamos el conjunto. Entonces se utiliza el entrenamiento de conciencia consciente enfocándose en el cuerpo como un todo. (Broderick, 2013)

### 2. Consejos prácticos para docentes y padres.

Prestar especial atención a las sensaciones físicas puede ayudar a los niños y a los adolescentes a conocer su cuerpo. Tanto los niños como sus padres suelen sorprenderse de lo mucho que aprenden acerca de sus sentimientos cuando están atentos a lo que sucede en su cuerpo.

### 3. Preguntas frecuentes.

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

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

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

**Sesión 5/9**

Unidad didáctica N.3  
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:  
Toma responsable de  
decisiones

Competencia específica:  
Generación creativa de  
alternativas

## OTRAS MIRADAS

Desempeño	Material para el aula
Mirar un problema desde una perspectiva diferente.	N/A

### Guía de la sesión

# 1

#### Inicio

Hoy iniciaremos nuestra primera actividad, de la segunda parte de esta unidad didáctica, en la que aprenderemos cómo tomar decisiones de manera responsable.

Las cosas se pueden ver desde diferentes puntos de vista. Dependiendo de cómo las miremos, veremos o no ciertas cosas. Fíjense, por ejemplo, en la imagen que tienen en la hoja “¿Qué ves?” de su cuaderno de trabajo (ver material para el estudiante). ¿Qué ven?

*Indíqueles dónde mirar y permita que sus estudiantes participen.*

- ¿Quién ve un pato?
- ¿Quién ve un conejo?
- ¿Quién logra ver ambos animales?

Fíjense bien. Si no logran ver alguna figura, busquen un compañero que sí lo haga y pídanle que les explique.

*Deles un par de minutos para esto.*

Vuelvan a sus sitios. Hoy vamos a hablar de cómo podemos ver las cosas desde diferentes perspectivas para ser más creativos.

# 2

#### Desarrollo

#### **Veo veo**

Vamos a ver otra imagen; abran su cuaderno de trabajo en la hoja “¿Y aquí qué ves?” (ver material para el estudiante). Esta vez se darán cuenta que una misma imagen se puede ver de muchas formas.

Cada uno de ustedes, sin hablar con nadie, va a mirar fijamente la imagen y va a pensar en qué ve y a anotar, en su cuaderno, todas las cosas que puede ver. No compartan aún sus respuestas con sus compañeros y traten de anotar las que más puedan. Vamos a ver cuántas cosas puede ver cada uno.

*Deles varios minutos para que anoten sus respuestas en su cuaderno.*

- ¿Qué vieron? Mientras me dan sus ideas, yo las voy a escribir en el tablero.  
¿Qué más vieron? ¿Alguien vio otra cosa?

*Permita que sus estudiantes participen y escriba sus ideas en el tablero. Algunas de las opciones pueden ser: Un rostro, dos personas vistas desde arriba al lado de una mesa, un botón, un tornillo visto desde arriba, un borrador redondo para el tablero, entre otras.*

Se nos ocurrieron muchas ideas. La misma imagen se puede ver de muchas maneras.

- Para qué nos sirve ver las cosas desde diferentes perspectivas?

*Escuche activamente a sus estudiantes.*

## Un reto

Ahora vamos a resolver un problema. Abran sus cuadernos de trabajo en la hoja "Nueve puntos" (ver material para el estudiante). Tienen que unir los nueve puntos que allí encuentran trazando solo cuatro líneas rectas y sin levantar el lápiz del papel.

Si alguien lo ha hecho antes y conoce la respuesta, por favor no se la dé a sus compañeros hasta que yo les diga.

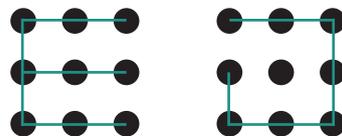
*Mientras sus estudiantes intentan realizar el ejercicio en sus cuadernos, dibuje los puntos en el tablero.*

- ¿Alguien lo logró?

Quien crea saber la respuesta, puede pasar al tablero para mostrárnosla.

*Cuide que el voluntario solicite su turno y pase al tablero ordenadamente.*

*Permita que los estudiantes lo intenten, mostrándoles errores como cuando usan más líneas, cuando dejan puntos sin unir o cuando levantan el lápiz del papel. Algunas opciones erradas son:*



*Después de haberlo intentado varias veces y si nadie lo logra, pregúntele al grupo si alguien sabía la respuesta. Si no la saben, muéstreselas y dibújela en el tablero. Permita que la dibujen en su cuaderno para que la entiendan. La opción correcta es esta:*



- ¿Qué les parece esta solución?
- ¿Qué había que hacer para lograrla?
- ¿En qué se parece esto a los ejercicios anteriores?

*Escuche activamente a sus estudiantes.*

Si no hubiéramos visto el problema de una forma distinta, no lo habríamos podido resolver.

Darnos cuenta de que puede haber muchas formas de ver la misma situación, nos puede ayudar a resolver los problemas que se nos presenten.

## ¿Qué pasa, Teresa?

Ahora vamos a ver si podemos aplicar lo aprendido en problemas de la vida real. Hagan grupos de tres personas y ¡Prepárense para actuar! La situación es la siguiente:

**Imagínense que Teresa va caminando y cuando pasa frente a otras dos niñas (Andrea y Melisa) ellas comienzan a reírse. Teresa se siente mal y se enoja porque cree que se están burlando de ella.**

Algunos grupos van a representar, en un minuto, esta misma situación, pero cada grupo debe hacerlo de manera diferente. Para esto, van a pensar en diferentes formas en que Teresa podría ver esta situación y diferentes cosas que podría hacer.

Van a tener 15 minutos para prepararse, pensando en por lo menos tres alternativas, de manera que si un grupo lo hace de una de las formas que ustedes tienen, podrán rápidamente escoger una nueva.

Pueden anotar estas ideas en la hoja "Perspectivas de Teresa" de su cuaderno de trabajo (ver material para el estudiante).

*Controle el tiempo y si lo considera necesario, deles ideas de posibles formas de ver la situación. Por ejemplo: Pensar que se están burlando y preguntarles calmadamente, pensar que se están burlando y reclamarles, pensar que contaron un buen chiste y preguntarles sobre este, no darse cuenta y seguir de largo, pensar que se están riendo de otras cosas y no hacer nada, no ponerles atención y seguir de largo, etc.*

Ahora algunos grupos voluntarios se presentarán, ¿Quiénes quieren?

Es importante que se asegure que los grupos que pasen representen diferentes formas en que Teresa podría ver la situación y reaccionar.

*Cuando hayan terminado de hacer las representaciones, puede hacer la siguiente pregunta y escuchar algunas respuestas.*

¡Hicieron muy buenas representaciones!

- ¿Para qué nos puede servir ver las cosas de diferentes maneras?  
*Respuesta sugerida: Ver las cosas de diferente manera nos puede ayudar a encontrar soluciones creativas a diferentes problemas y situaciones. La próxima vez que estemos en una situación difícil o que tengamos un problema, recordemos que podemos verlo de diversas formas y que esto nos puede ayudar a encontrar una mejor forma de solucionarlo.*

# 3

## Cierre

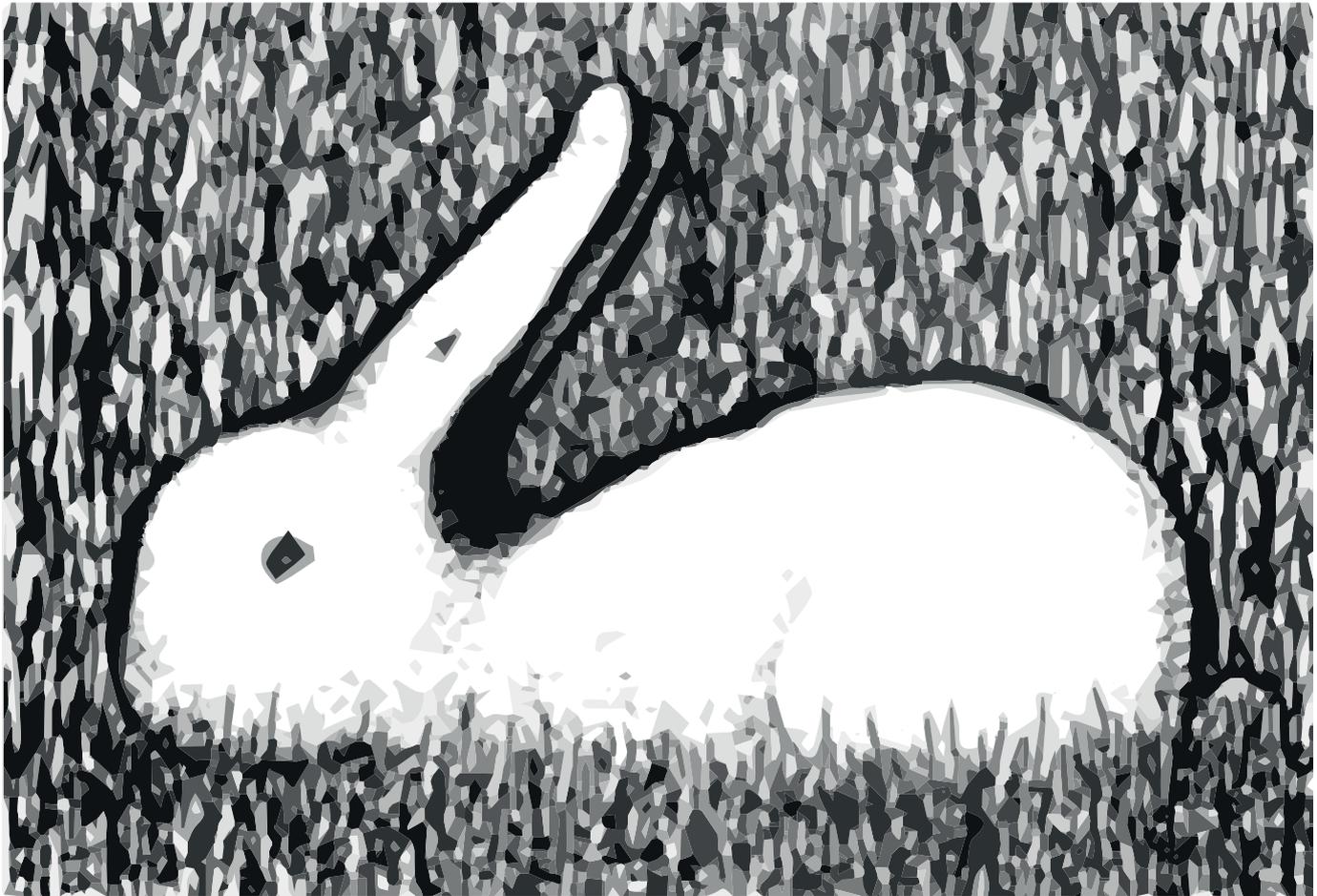
Hoy vimos las cosas desde diferentes perspectivas y nos dimos cuenta de que en realidad hay muchas maneras de ver una misma situación.

- ¿Qué aprendieron hoy?

*Escuche activamente a sus estudiantes.*

Material para el estudiante

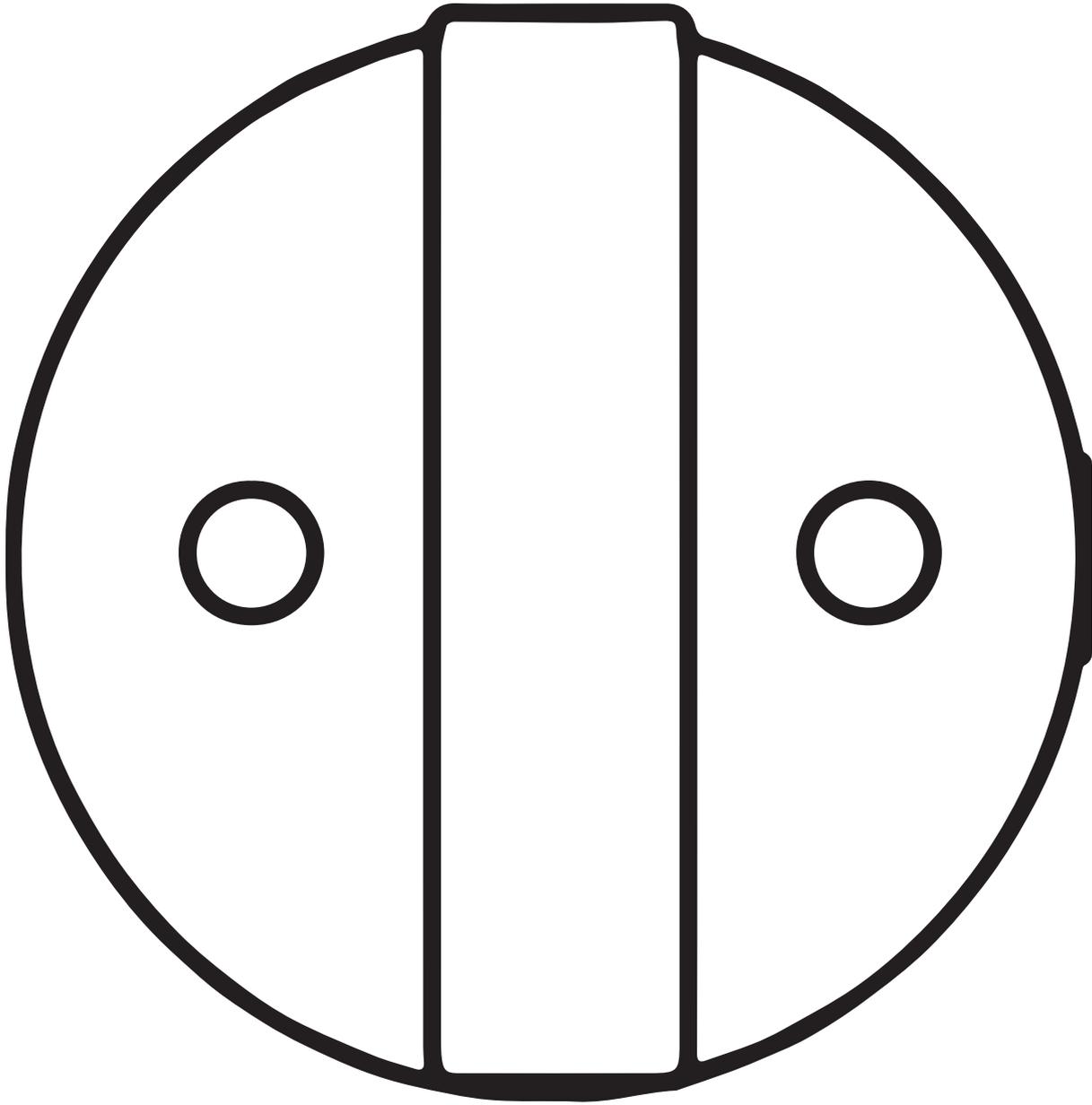
¿Qué ves?<sup>19</sup>



19. Eddy, S. (2007) Patonejo [Ilustración]. Recuperado en Noviembre del 2015 de <http://blog-sheila.blogspot.com.co/2007/07/imagenes-ambiguas.html>

Material para el estudiante

¿Y aquí qué ves?

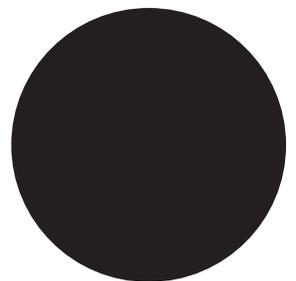
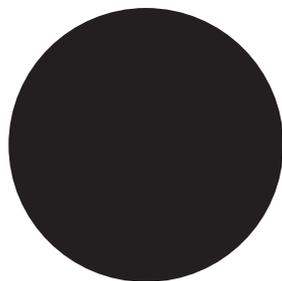
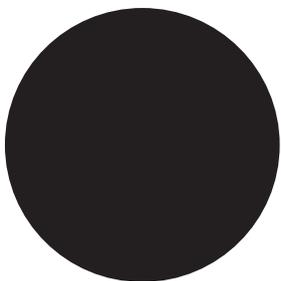
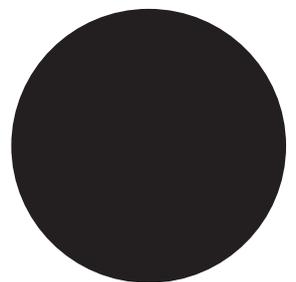
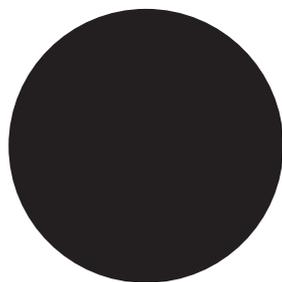
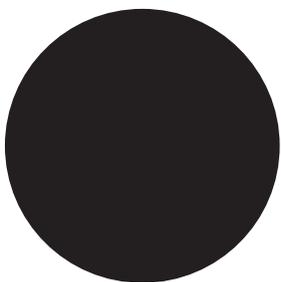
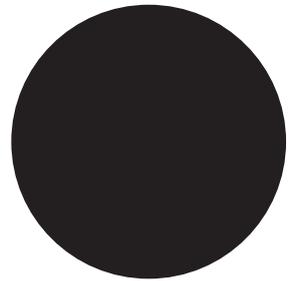
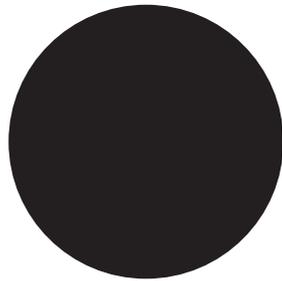
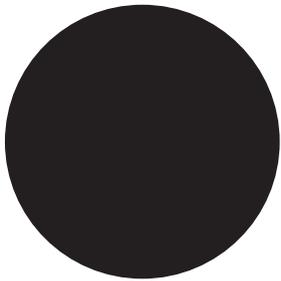


Handwriting practice lines consisting of seven horizontal dashed lines.

Material para el estudiante

Nueve puntos

Une estos nueve puntos con cuatro líneas rectas. No puedes levantar el lápiz ni puedes pasar por encima de una línea que ya hayas dibujado.





### 1. Conceptos clave

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

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

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

- Reconocer múltiples maneras de ver las cosas.
- Pensar en formas novedosas de abordar los problemas, adoptando puntos de vista creativos.

### 2. Consejos prácticos para docentes y padres.

Invente juegos para que los niños reconozcan múltiples formas de ver la misma situación. Puede usar imágenes como las de esta sesión, que se prestan para que se den diferentes interpretaciones dependiendo de la perspectiva que se adopte. También puede usar un objeto para identificar cómo podría verse o usarse de manera diferente; por ejemplo pregunte, ¿para qué puede servir un lápiz? Puede mencionar varios usos: para escribir, abrir huecos, dibujar, hacer ruido, jugar con un perro a que lo traiga de vuelta, usarlo para amarrarse el pelo cuando está largo, etc.

Para alentar la creatividad, no juzgue o evalúe las ideas de los niños por su viabilidad o por no ser realistas. Por el contrario, alíentelos a pensar en cosas aparentemente absurdas, fantásticas o irreales, de esta forma, podrán encontrar ideas originales, que quizás no se les habrían ocurrido de otra manera y, además, puede ser muy divertido.

Aproveche los cuentos, historias o programas de televisión para que los niños elaboren sobre las situaciones que allí se presentan. Por ejemplo, si están leyendo un libro, usted podría proponerle a su hijo o a sus estudiantes que piensen en múltiples maneras de ver una situación o un problema que esté atravesando uno de los personajes. También pueden pensar en las interpretaciones o visiones que tiene el personaje sobre la situación; pregúnteles: ¿Hay otras formas de ver esta situación? ¿Cuáles?

### 3. Preguntas frecuentes.

- **¿Por qué es importante ver los problemas desde diferentes perspectivas?**

Los grandes genios de la humanidad han sido capaces de ver las cosas desde perspectivas diferentes, novedosas y que nadie había pensado antes; de este modo, han logrado resolver grandes problemas que se han presentado a lo largo de la historia, creando cosas maravillosas. Si logramos desarrollar nuestra habilidad para ver los problemas desde diferentes perspectivas, será más probable que encontremos formas creativas de solucionarlos y que nos beneficien a nosotros mismos y a los demás.

- **¿Por qué se desarrolla la creatividad reconociendo múltiples perspectivas?**

Estamos tan acostumbrados a ver las cosas de determinadas maneras que ampliar nuestra perspectiva y reconocer que hay otras formas de ver las cosas puede ser una oportunidad maravillosa para ampliar nuestra visión y encontrar diferentes maneras de interpretar, reconocer y resolver un problema; lo anterior, facilita que pensemos de forma novedosa y diferente, además, desarrolla nuestra creatividad.

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

## Sesión 6/9

Unidad didáctica N.3  
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:  
Toma responsable de  
decisiones

Competencia específica:  
Pensamiento crítico

# ¿QUÉ NOS VENDEN?

Desempeño	Material para el aula
Cuestionar lo que veo en los medios de comunicación para formar mi propia opinión.	<ul style="list-style-type: none"><li>• ¼ de cartulina, marcadores o crayolas.</li></ul>

## Guía de la sesión

### 1

#### Inicio

A lo largo de esta unidad didáctica hemos aprendido a actuar con determinación, a tomar decisiones responsables y a ver las cosas desde diferentes perspectivas. El día de hoy aprenderemos a cuestionar lo que observamos para formar nuestra propia opinión.

La información transmitida a través de la tecnología y los medios de comunicación nos rodea permanentemente. ¿Qué les gusta más, ver televisión o navegar por Internet?

*Escuche algunas respuestas*

Hoy vamos a conversar sobre qué hay detrás de las publicidades que nos llegan a través de los diversos medios de comunicación.

### 2

#### Desarrollo

¿Alguien nos quiere contar si alguna vez ha visto, en anuncios publicitarios, un alimento muy apetitoso que quisieran comerse, o un juego muy llamativo que quisieran tener?

*Permita que sus estudiantes participen.*

Ahora, abran sus cuadernos de trabajo en la hoja "¿Será tan bueno para mí?" (ver material para el estudiante) y observen la publicidad que allí aparece.

*Permita que sus estudiantes observen la imagen.*

- ¿Qué vende este anuncio?
- ¿Les llama la atención consumirlo? ¿Por qué sí o por qué no?

*Permita que sus estudiantes participen.*

¡Gracias por participar chicos! Ahora, quisiera contarles lo que contienen estos cereales. ¿Quieren saberlo?

*Puede leer a los estudiantes la siguiente información*

Aunque muchas veces nos los venden como un alimento nutritivo, los cereales suelen tener muchísima azúcar, además otros ingredientes como sodio o grasas saturadas, los cuales, en exceso, pueden causarnos enfermedades y problemas de salud en el futuro.

- ¿Sabían esto chicos?
- Ahora que lo saben, ¿desean consumir estos productos? ¿Por qué sí o por qué no?

*Permita que sus estudiantes participen.*

Por último, observen nuevamente la imagen. Esta vez, les voy a pedir que busquen identificar qué estrategias usa la publicidad para convencerlos de comer algo que les puede hacer daño.

*Permita unos cuantos minutos para esto.*

- ¿Qué pudieron observar? ¿Cuáles estrategias creen que utiliza esta publicidad para llamar su atención y motivarlos a consumir el producto?  
*Respuestas sugeridas: Colores e imágenes llamativas, premios, imagen de alimentos nutritivos (como el plato con frutas sobre el cereal), eslóganes interesantes, llamarnos campeón.*

# 3

## Cierre

Hoy aprendimos a cuestionar las imágenes que nos muestran los medios de comunicación para vendernos sus productos.

- ¿Ustedes qué podrían hacer para tomar decisiones acertadas y no dejarse llevar por la publicidad?  
*Respuesta sugerida: Analizar con cuidado lo que buscan vender para así tomar decisiones basadas en nuestro criterio y no simplemente comprar lo que nos están ofreciendo, sin saber si es beneficioso para nosotros.*

Material para el estudiante

¿Será tan bueno para mí?



Cereal

# Hojuelitas

¡PREMIO!



¡ Desayuno para  
**CAMPEONES**  
*cómo tu!*

¡Podrías ganar una  
**patineta!**



### 1. Conceptos clave

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

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

- Identificar y expresar sus propias opiniones y posiciones.
- Aceptar que sus opiniones y posiciones pueden ser diferentes a las de otras personas.
- Aceptar que sus opiniones y posiciones pueden ser diferentes a las que se presentan en los medios de comunicación.
- Evaluar información de manera crítica, analizando su validez y pertinencia.
- Tomar decisiones y plantear argumentos de manera informada.

### 2. Consejos prácticos para docentes y padres.

El pensamiento crítico puede promoverse en diferentes momentos de la vida cotidiana, tanto en el colegio como en la casa. Los adultos podemos promover que los estudiantes identifiquen su propia posición y opinión con respecto a determinados temas o situaciones haciendo preguntas como, "¿Tú qué opinas al respecto?" o "Yo pienso de esta manera, ¿estás de acuerdo conmigo o tienes alguna otra idea u opinión?".

Los adultos también podemos promover una actitud crítica frente a la información que proviene del entorno; por ejemplo, frente a lo que otros dicen o frente a lo que nos muestran los medios de comunicación. Hacer preguntas a los niños como, "¿Crees que lo que nos están mostrando en este programa de televisión sucede en la vida real?" o "¿Qué opinas tú de lo que hizo el protagonista de la película?", puede ayudar a que se acostumbren a evaluar la validez y pertinencia de la información que reciben.

También es importante promover un ambiente de comunicación abierta tanto en el hogar como en el colegio, donde los estudiantes sientan que pueden dialogar libremente acerca de sus propias opiniones y pensamientos, aunque los adultos no siempre estemos de acuerdo con ellos.

### 3. Preguntas frecuentes.

- ¿Por qué es importante promover el pensamiento crítico?

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

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

**Sesión 7/9**

Unidad didáctica N.3  
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:  
Toma responsable de  
decisiones

Competencia específica:  
Identificación de  
consecuencias

# DECISIONES SEGURAS

Desempeño	Material para el aula
Reconocer posibles situaciones de riesgo y las decisiones seguras que podría tomar para afrontarlas.	<ul style="list-style-type: none"><li>Hojas de papel con renglones (1 para cada estudiante).</li></ul>

## Guía de la sesión

# 1

### Inicio

A lo largo de esta unidad didáctica hemos generado ideas creativas y desarrollado nuestro pensamiento crítico. Hoy aprenderemos a tomar decisiones responsables con nosotros mismos.

¡Para empezar vamos a hacer un ejercicio<sup>20</sup>! Voy a pasar una hoja de papel a cada uno de ustedes. Lo único que deben hacer es seguir atentamente lo que les diré.

*Es necesario repartir una hoja para cada estudiante*

¿Listos para iniciar?

1. Escribe tu nombre en el último renglón de la hoja.
2. En la primera línea escribe los números del 1 al 5.
3. Marca con un círculo el número 4.
4. Dibuja una estrella en la esquina superior derecha de tu hoja.
5. Dobla tu papel en dos.
6. Abre tu hoja y dóblala hacia el otro lado.
7. Con tu lápiz, abre un huequito en el centro de tu hoja (donde se ve doblada).
8. Ahora dibuja un corazón alrededor del huequito que hiciste en tu hoja.
9. Escribe la inicial de tu nombre en la esquina superior derecha y al lado, escribe la palabra "terminé".

- ¿Se divirtieron chicos? ¿Cuál creen que era el objetivo de esta actividad?  
*Respuesta sugerida: Seguir instrucciones.*

*Permita que sus estudiantes participen.*

20. How Well Do You Follow Directions? | Education World. Recuperado 12 Noviembre 2019, de [https://www.educationworld.com/a\\_lesson/daily/p/daily/p/daily/p022.shtml](https://www.educationworld.com/a_lesson/daily/p/daily/p/daily/p022.shtml)

# 2

## Desarrollo

Existen muchas situaciones, en nuestra vida diaria, en las que debemos seguir o, incluso, pedir instrucciones.

- ¿Se les ocurren algunos ejemplos?

*Respuesta sugerida: En el colegio para hacer alguna actividad que desconocemos, cuando visitamos la casa de algún amigo o conocido para saber llegar, cuando vamos de paseo a algún sitio.*

En muchos casos, seguir las instrucciones de seguridad que nos dan nuestros padres o nuestros cuidadores tiene como objetivo mantenernos seguros y ayudarnos a entender los riesgos a los que nos podemos enfrentar.

¡El día de hoy vamos a practicar! Abran sus cuadernos de trabajo en la hoja “Decisiones seguras<sup>21</sup>” (ver material para el estudiante). Voy a necesitar tres voluntarios, uno por cada situación que vamos a leer.

*Escoja tres voluntarios y asígneles una de las tres situaciones para que sepan cuándo es su turno para leerlas.*

1. Una vecina, amiga de tus padres, te pide que vayas a su casa para ayudarle a reorganizar sus muebles.
2. Vas al cine con Mariana y sus padres, quienes te han invitado a ver una película. En la mitad de la función, necesitas ir al baño.
3. Paco, el mejor amigo de tu padre y quien vive en otra ciudad, se está quedando unos días en tu casa. Antes de la cena, te pide que vayas a la tienda a comprar leche para el café.

¡Gracias chicos! Ahora tendrán 10 minutos para llenar la hoja de trabajo.

*Permita 10 minutos para que sus estudiantes completen la hoja de trabajo y luego vuelva a leer cada situación y realice las siguientes preguntas por cada una de ellas:*

- ¿Qué decisión segura tomaron? ¿Por qué lo hicieron?
- ¿Qué puede pasar si la siguen?
- ¿Y qué podría pasar si no la siguen?

21. Las ideas de las situaciones usadas en esta sesión fueron tomadas del Programa Netsmartz (A Program of the National Center for Missing and Exploited Children de EE.UU.), implementado en Colombia por Red PaPaz [www.redpapaz.org](http://www.redpapaz.org).

Escuche con atención a sus estudiantes y valide sus respuestas.

Puede referirse a la siguiente guía de sugerencias para complementar:

<b>Situación 1:</b>	Debería pedir permiso a mis padres o cuidadores responsables. Adicionalmente, si no me siento cómodo de ir solo, podría pedirle a alguno de ellos o algún amigo o compañero que me acompañe donde la vecina.
<b>Situación 2:</b>	Debería pedir permiso a los padres de Mariana para ir al baño. Si su respuesta es afirmativa, podría pedirle a Mariana que me acompañe.
<b>Situación 3:</b>	Debería buscar a mis padres o cuidador responsable para contarle lo que me pide Paco y saber si está bien que vaya a la tienda. En caso afirmativo, lo mejor sería ir en compañía de un adulto responsable.

Otra alternativa para realizar este ejercicio es por medio de una representación.

Si lo considera adecuado, puede dividir a sus estudiantes en grupos y asignarle, a cada grupo, una de las tres situaciones para que realicen la actividad frente al salón.

Después de cada representación, realice las preguntas propuestas.

# 3

## Cierre

Hoy identificamos diversas situaciones de riesgo y tomamos decisiones seguras ante cada una de ellas.

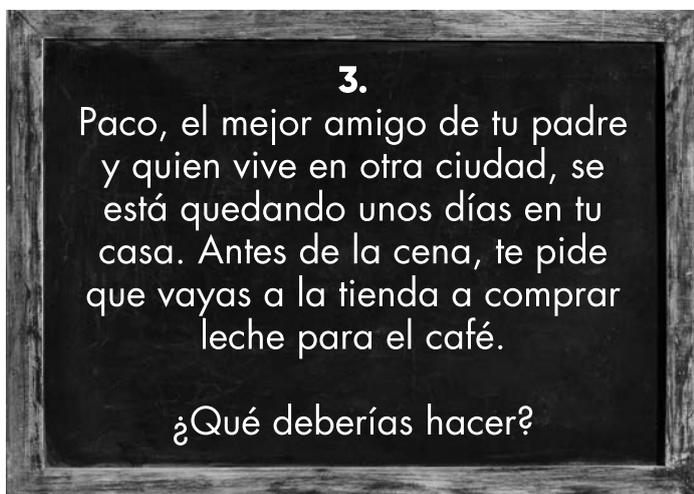
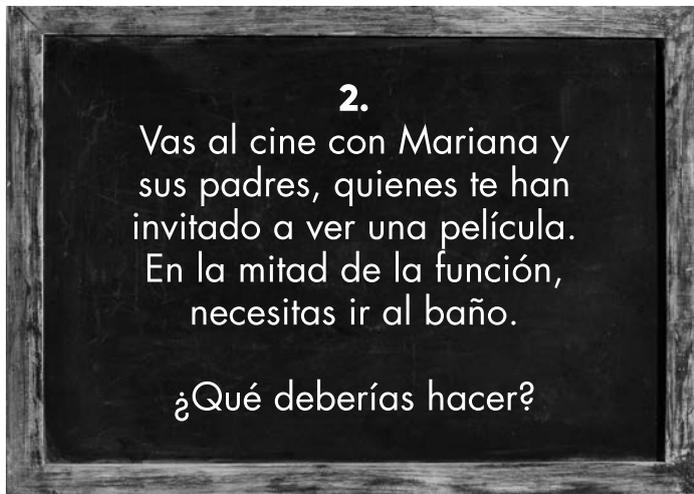
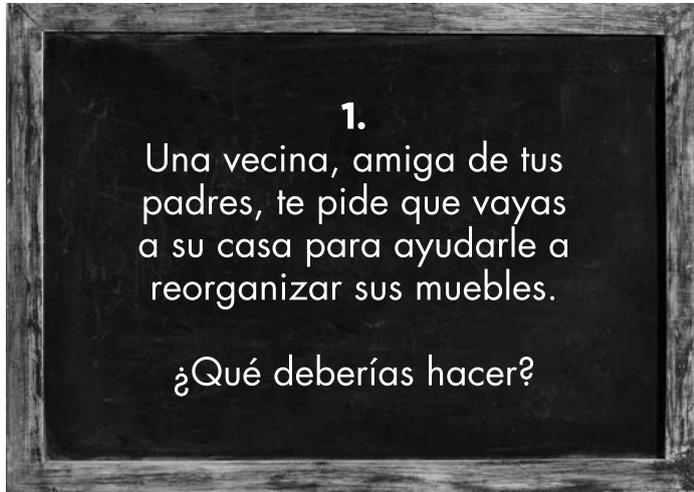
- ¿Se les ocurre alguna situación similar a estas? ¿Podrían utilizar algunas de las decisiones seguras que acabamos de ver?

Escuche con atención a sus estudiantes y valide sus respuestas.

## Decisiones Seguras

Situaciones:

Escribe a continuación qué  
decisión podrías tomar para  
mantenerte seguro...



### 1. Conceptos clave

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

**Riesgo:** La palabra riesgo es tan antigua como la propia existencia humana. Podemos decir que con ella se describe, desde el sentido común, la posibilidad de perder algo (o alguien) o de tener un resultado no deseado, negativo o peligroso. El riesgo de una actividad puede tener dos componentes: la posibilidad o probabilidad de que un resultado negativo ocurra y el tamaño de ese resultado. Por lo tanto, mientras mayor sea la probabilidad y la pérdida potencial, mayor será el riesgo. Cada vez que tomamos una decisión y valoramos la relación costos-beneficios, no estamos sino evaluando los riesgos que corremos con esa decisión y las ventajas o desventajas que esta nos puede traer (Echemendía Tocabens, 2011).

### 2. Consejos prácticos para docentes y padres.

Identifique con los niños las situaciones de riesgo a las que se pueden enfrentar, piense con ellos por qué son riesgosas estas situaciones y qué podría hacer en cada una de ellas. También puede establecer reglas una vez el niño haya entendido su sentido. Por ejemplo, no hablar con extraños o no recibir cosas de ellos, incluso si parecen amables o tienen algo que les llame la atención.

Hable con los niños acerca de que puede haber situaciones que los hagan sentir incómodos o en las que, a veces, pueden dudar si deben hacer algo o no. Prepárelos para que, en esas situaciones, siempre busquen hablar con un adulto de confianza y pedirle ayuda.

También puede hablar con sus alumnos sobre las siguientes normas de seguridad<sup>22</sup> que los ayudarán a prevenir riesgos y a mantenerse seguros:

- **Informa siempre sobre tus movimientos:** En caso de que sus alumnos o hijos hagan recorridos solos o en compañía de un familiar o amigo, recuérdelos que siempre deben informar dónde se encuentran.
- **Siempre es mejor salir acompañado:** Aun si deben hacer un recorrido muy corto es mejor hacerlo en compañía de un familiar o un amigo de confianza.
- **Evita los lugares que no sean seguros:** Estos son lugares donde no hay mucha gente, como parques solitarios o una calle estrecha y oscura.
- **Deja que sean los adultos quienes ayuden a los desconocidos:** Explíqueles que ayudar a la gente está muy bien, pero recuérdelos que los desconocidos deben pedir ayuda a otros adultos, nunca a los niños.

22. ¿Sabes moverte por el mundo? Recuperado 1 octubre 2019, de <https://kidshealth.org/es/kids/street-smart-esp.html?WT.ac=pairedLink>

- Si crees estar en peligro, haz mucho ruido: Explíquele a sus hijos o estudiantes que si sienten que están corriendo peligro deben correr, gritar y hacer mucho ruido; lo que sea necesario para mantenerse seguros.

### 3. Preguntas frecuentes.

- ¿Qué debo hacer si un niño me cuenta que ha sufrido algún tipo de abuso?

Es probable que los niños confíen en usted y se acerquen en algún momento a contarle sus problemas, los cuales podrían incluir una situación de abuso o maltrato. En tal caso, por favor siga la ruta de atención o protocolo de su colegio sobre cómo abordar estas situaciones. Tome en serio cualquier acusación hasta que tenga certeza de si es verdad o no. Todos los niños tienen derecho y merecen ser escuchados, apoyados y protegidos, sobretodo, en situaciones donde pueda existir maltrato o abuso.

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

**Sesión 8/9**

Unidad didáctica N.3  
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:  
Toma responsable de  
decisiones

Competencia específica:  
Identificación de  
consecuencias

# CUIDO DE MI BARRIO

Desempeño	Material para el aula
Identificar cómo puedo cuidar los lugares públicos de mi barrio.	<ul style="list-style-type: none"><li>• ¼ de cartulina (por grupo de tres estudiantes). - Marcadores.</li><li>• Cinta pegante.</li></ul>

## Guía de la sesión



### Inicio

A lo largo de esta unidad didáctica hemos aprendido a elegir opciones que nos favorecen tanto a nosotros mismos como a los demás. El día de hoy aprenderemos cómo podemos participar del cuidado de nuestro entorno.

Para empezar, ¡vamos a hacer algunas adivinanzas! ¿Listos?

*Lea la siguiente adivinanza a sus estudiantes.*

Dos pedales tengo  
que giran sin cesar,  
y a todas partes  
me llevan sin parar<sup>23</sup>.  
¿Qué soy?

*Permita que sus estudiantes identifiquen la respuesta: la bicicleta.*

Ahora una un poco más difícil...

Todos me pisan a mí,  
Pero yo no piso a nadie.  
Todos preguntan por mí,  
Yo no pregunto por nadie<sup>24</sup>.  
¿Qué soy?

*Permita que sus estudiantes identifiquen la respuesta: la calle.*

¡Adivinaron las respuestas! ¿Alguno de ustedes tiene una bicicleta?  
¿O conocen a alguien que sea dueño de una?

*Permita que sus estudiantes participen.*

23. Rothman, A. (2017). *Adivinanzas para jugar y divertirse* (1ra ed.). Somos Mamás.

24. Adivinanza: Todos me pisan a mí, pero yo no piso a nadie. Recuperado 12 Noviembre 2019, de <https://www.guiainfantil.com/jugar-y-aprender/adivanzas/sociedad/todos-me-pisan-a-mi-pero-yo-no-piso-a-nadie-todos-pr-33231/>

Y la calle... ¿A quién pertenecen las calles de nuestro barrio y de nuestra ciudad?  
¿Alguien es dueño de ellas?

*Permita que sus estudiantes participen.*

## 2

### Desarrollo<sup>25</sup>

*Antes de iniciar, dibuje dos columnas en el tablero, una con el título "Lugares Privados" y otra con el título "Lugares Públicos".*

¡Muy bien chicos! Hemos visto que hay cosas que pertenecen a una persona, como las bicicletas, y otras que nos pertenecen a todos, como las calles.

- ¿Alguien sabe cómo se llaman esos lugares que nos pertenecen a todos?  
*Respuesta sugerida: Lugares públicos. Son lugares que nos pertenecen a todos y todos podemos usar.*
- ¿Y cómo se llaman los lugares que pertenecen a una sola persona (familia o grupo)?  
*Respuesta sugerida: Lugares privados.*

*Permita que sus estudiantes participen.*

¡Así es chicos! Ahora vamos a hacer una gran lista en el tablero de todos los lugares que hay en nuestro barrio y en nuestra comunidad.

Quien quiera aportar su idea puede alzar la mano, decirlo y decidir si debería ir bajo la columna de "Lugares Públicos" o de "Lugares Privados".

Si necesitan ayuda para esto, los demás pueden colaborarle. ¡No olviden alzar la mano para participar!

*Escuche atentamente a sus estudiantes y escriba sus ideas en el tablero.*

*Si necesitan más ideas, puede hacer preguntas para que identifiquen los siguientes lugares (en caso de contar con ellos en su localidad):*

<b>Públicos:</b>	Hospital o centro médico, iglesia, parque, colegio, alcaldía, CAI o estación de policía, cancha deportiva, biblioteca, terminal de transporte, calles, etc.
<b>Privados:</b>	Supermercado, centro comercial, almacenes (ej. zapatería, peluquería, farmacia, tienda, veterinaria, etc.), casas, etc.

¡Se nos ocurrieron muchísimas ideas! Ahora haremos una actividad grupal para reconocer cómo podemos cuidar de los lugares públicos de nuestro barrio.

*Divida a sus alumnos en grupos de tres estudiantes y continúe con las siguientes instrucciones:*

25. Actividad adaptada de What's Public? What's Private?: Philanthropy Lesson. Recuperada 12 Noviembre 2019, de <https://www.learningtogive.org/units/our-land-intro-philanthropy-unit-2nd/whats-public-whats-private-philanthropy-lesson-2nd>

En sus grupos escogerán uno de los lugares escritos bajo la columna “Lugares Públicos”. Cada uno de los grupos, por turnos, deberá decirme qué lugar escogió para escribir sus nombres en el tablero y así evitar que dos grupos seleccionen el mismo lugar.

*Permita que sus estudiantes hagan sus elecciones.*

Distribuiré un cuarto de cartulina y marcadores a cada grupo. El objetivo de la actividad es que cada grupo cree una cartelera explicando, al resto de sus compañeros, cómo pueden cuidar del lugar seleccionado y la importancia de hacerlo.

Piensen en todas las acciones para mantener su lugar limpio, ordenado y en el mejor estado posible. ¡Usen su creatividad e imaginación!

*Dé el tiempo que considere necesario para que sus estudiantes completen la actividad y luego pida que todos peguen sus carteleras en lugares visibles para que todos puedan rotar y verlas.*

*Puede dar un tiempo para que todos roten observando las carteleras*

¡Gracias por compartir sus carteleras, chicos! Ahora quisiera escuchar sus respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Consideran apropiadas las sugerencias de sus compañeros?  
¿Quisieran añadir algo más?
- ¿Por qué nos corresponde a todos cuidar de los lugares públicos?  
*Respuesta sugerida: Al igual que cuidamos de lo que nos pertenece únicamente a nosotros, los lugares públicos también nos pertenecen y somos responsables de cuidarlos. De esta manera, tanto nosotros como las demás personas podrán disfrutar de ellos por mucho tiempo.*
- ¿Qué puede pasar si todos usamos los lugares públicos pero no nos hacemos responsables de su cuidado?  
*Respuesta sugerida: Se deterioran, se dañan, permanecen sucios y desorganizados y no podemos disfrutar de ellos, ni nosotros ni los demás.*

¡Muy bien chicos! Vamos a pegar los afiches en la pared para recordar cómo, entre todos, podemos aportar al cuidado de nuestra comunidad.

### 3

#### Cierre

Hoy reconocimos nuestra responsabilidad en el cuidado de nuestro barrio e identificamos formas de hacerlo.

- ¿Cómo podemos invitar a nuestras familias y a nuestros amigos a participar del cuidado de los bienes públicos del barrio?



### 1. Conceptos clave

**Bienes públicos:** Según el Consejo de Estado, son bienes de dominio público que se caracterizan por tener una finalidad pública, ya que uso y goce pertenecen a la comunidad, por motivos de interés general. La nación es la propietaria y, en general, las entidades estatales correspondientes deben administrar, proteger, controlar y cuidar, por medio de la policía, los bienes (CONSEJO DE ESTADO FALLO 16596, 2001).

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

### 2. Consejos prácticos para docentes y padres.

Para que los niños desarrollen su pensamiento crítico e identifiquen las consecuencias frente al cuidado de las cosas es importante ayudarlos:

- A identificar las cosas que pueden cuidar y las acciones para hacerlo.
- A identificar aspectos de la vida cotidiana en los que pueden practicar una o varias de las siguientes actividades: lavarse los dientes, cruzar la calle en compañía de un adulto, siendo cuidadosos con sus juguetes o con las cosas frágiles que hay en casa, haciendo su propia cama o poniendo la ropa sucia en su lugar.
- Asignándoles la responsabilidad de cuidar algo. Pueden ser cosas, pero también plantas o incluso mascotas. No tienen que responsabilizarse por el cuidado exclusivo de algo, pero sí colaborar. Se aprende a cuidar, cuidando.

### 3. Preguntas frecuentes.

- ¿Por qué es importante cuidar las cosas y los lugares?

Existen tanto bienes públicos como privados. Los públicos son aquellos bienes que nos pertenecen a todos, como los parques, colegios y hospitales. También pueden ser servicios como el agua o la luz. Los bienes privados, en cambio, son las cosas o lugares que pertenecen a una persona o a una familia. Cuando cuidamos de los bienes públicos y privados garantizamos que tanto nosotros como los demás podamos usarlos y disfrutar de sus beneficios.

Así mismo, es pertinente recalcar la importancia del cuidado de la naturaleza y las consecuencias negativas de no hacerlo. Igualmente hágales saber que las cosas nos sirven para muchos fines; si las cuidamos, nos van a servir por más tiempo y no tendremos que reemplazarlas. Esto sucede también con los lugares; si los cuidamos, podremos utilizarlos por más tiempo. Además, es importante enseñarles a valorar y desarrollar un sentido de pertenencia hacia lo común y la responsabilidad que todos tenemos frente a lo público.

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

**Sesión 9/9**

Unidad didáctica N.3  
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:  
Toma responsable de  
decisiones

Competencia específica:  
Identificación de  
consecuencias

# SÚPER CIUDADANOS DIGITALES

Desempeño	Material para el aula
Tomar acciones para defenderme del <i>ciberbullying</i> .	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pelota o elemento suave para lanzar.</li></ul>

## Guía de la sesión

# 1

### Inicio

A lo largo de esta unidad didáctica hemos aprendido a elegir opciones acertadas y constructivas para nosotros mismos y para los demás. El día de hoy seguiremos practicando la toma de decisiones responsables.

¡Vamos a iniciar con un ejercicio llamado “Circuito de Amabilidad”! Para hacerlo, nos sentaremos en un círculo.

*Si es necesario, pida a sus estudiantes que lo ayuden a mover los pupitres.*

La actividad consiste en lanzar la pelota a un compañero, al tiempo que lo miramos a los ojos, y decimos una cualidad o característica positiva de él o ella. Yo empezaré y luego lanzaré la pelota a alguno de ustedes para que continuemos con el juego.

Tendrá la palabra quien tenga la pelota. ¿Listos?

*Para dar inicio a la actividad, empiece usted sosteniendo la pelota y lanzándola a uno de sus estudiantes mientras lo mira a los ojos y dice algo positivo de él o ella. Esté atento a que todos sus estudiantes participen y reciban un comentario amable por parte de algún compañero.*

*Si algún niño o niña no sabe qué decirle a otro, esté listo a sugerir alguna característica positiva de ese estudiante.*

¡Gracias chicos!

- ¿Cómo se sienten? ¿Qué nos enseña esta actividad?  
*Respuesta sugerida: Todos podemos ser amables con los demás y construir una comunidad donde nos apoyamos y somos solidarios los unos con los otros.*

*Permita que sus estudiantes participen y valide sus respuestas.*

# 2

### Desarrollo

El día de hoy vamos a convertirnos en “Súper Ciudadanos Digitales” para aprender a reaccionar y protegernos, a nosotros mismos o a otros, ante el ciberbullying que puede presentarse mediante dispositivos electrónicos como el celular.

- ¿Han experimentado o visto situaciones de ciberbullying aquí en el colegio?  
Sin mencionar el nombre de la persona, ¿alguien quisiera contarnos qué sucedió?

- Si ustedes lo vivieron, ¿Qué emociones sintieron? Si fue un compañero, ¿Qué emociones creen que sentía?
- ¿Tomaron alguna medida para defenderse o defender a otros? ¿Cuál/es?

*Permita que sus estudiantes participen y valide sus respuestas.*

Hoy vamos a convertirnos en ciudadanos digitales para practicar maneras asertivas de responder ante este tipo de situaciones. Abren sus cuadernos de trabajo en la hoja "Súper Ciudadano Digital<sup>26</sup>".

- ¿A alguien se le ocurre qué es un súper ciudadano digital?  
*Respuesta sugerida: Alguien que usa la tecnología de manera responsable, teniendo en cuenta sus derechos y deberes a la hora de usarla. Usa la tecnología para aprender, crear y participar siempre de manera constructiva hacia sí mismo y hacia los demás.*

En parejas, van a leer cada uno de los escenarios. Luego, escriban lo que un ciudadano súper digital haría para defenderse si fuese víctima de *ciberbullying* o para apoyar a un compañero que lo sea.

*Divida a sus estudiantes en parejas y permítales aproximadamente 15 minutos para realizar el ejercicio.*

*Luego haga las siguientes preguntas a sus estudiantes.*

¡Gracias chicos! Me gustaría escuchar algunas respuestas a las siguientes preguntas.

- ¿Qué está sucediendo en la primera situación?  
*Respuestas sugeridas: Alguien difunde rumores sobre mí en un grupo de celular al que pertenezco.*
- ¿Qué medidas decidieron tomar para afrontarla?  
*Respuestas sugeridas: No responder agresivamente a quien me ofende. Hablar con esa persona y decirle que pare de hacerlo. Si las ofensas persisten, contar la situación a un adulto de confianza del colegio o de la familia.*

*Escuche activamente a sus estudiantes y, luego, haga las preguntas para la segunda situación.*

- ¿Qué está sucediendo en la segunda situación?  
*Respuestas sugeridas: Otro jugador me insulta mientras juego un videojuego en línea en mi celular.*

26. Be A Super Digital Citizen. (2019). Recuperado 12 Noviembre 2019, de <https://www.commonsense.org/education/digital-citizenship/lesson/be-a-super-digital-citizen>

- ¿Qué medidas decidieron tomar para afrontarla?  
*Respuestas sugeridas: No responderle a esa persona. Contarle a un adulto de confianza lo que me sucedió y, con su ayuda, reportar el hecho a la aplicación correspondiente.*

*Escuche activamente a sus estudiantes y, luego, haga las preguntas para la tercera situación.*

- ¿Qué está sucediendo en la tercera situación?  
*Respuestas sugeridas: Una de mis mejores amigas reenvió a otra persona un secreto que le había contado por medio del chat de celulares.*
- ¿Qué medidas decidieron tomar para afrontarla?  
*Respuestas sugeridas: Hablar con esa persona, pedirle que no lo vuelva hacer y explicarle cómo me siento y el daño causado. No responder agresivamente. Si me siento cómodo/a de hacerlo, contarle a un adulto de confianza.*

¡Muchas gracias chicos por compartir sus respuestas! Recuerden que no son culpables o responsables de las ofensas que reciben a través de sus celulares o dispositivos electrónicos. Lo importante es la respuesta que den a ellas para defenderse de manera asertiva y evitar que continúe el acoso.

# 3

## Cierre

Hoy aprendimos sobre diversas situaciones de ciberbullying y cómo podemos afrontarlas como "Súper Ciudadanos Digitales" (de manera asertiva para evitar que persistan).

- En caso que sea un amigo o compañero quien esté sufriendo de ciberbullying, ¿qué podrían hacer?  
*Respuestas sugeridas: Acercarse a quien es víctima de cyberbullying, escucharlo y preguntar cómo se siente y cómo puede ayudarlo; animarlo a contarle a un adulto de confianza (puede ser a alguien de su familia, un profesor, etc.).*

*Escuche a sus estudiantes.*

## Súper Ciudadanos Digitales

**1.**

¡Oh no! Alguien está difundiendo rumores sobre ti en un grupo de celular del cual haces parte.  
¿Qué haría un Súper Ciudadano Digital?



A continuación escribe qué medidas podrías tomar para afrontar esta situación:

**2.**

¿Estás bromeando? Mientras juegas un videojuego en tu celular, un jugador te escribe cosas insultantes. ¿Qué haría un Súper Ciudadano Digital?



A continuación escribe qué medidas podrías tomar para afrontar esta situación:

3.

¡Incrédible! Una de tus amigas más cercanas le reenvió a otra persona un secreto que le habías contado por medio del chat de celulares.

¿Qué haría un Súper Ciudadano Digital?



A continuación escribe qué medidas podrías tomar para afrontar esta situación:

### 1. Conceptos clave

**Bullying (acoso escolar):** Conducta negativa, intencional, metódica y sistemática de agresión, intimidación, humillación, ridiculización, difamación, coacción, aislamiento, amenaza o incitación a la violencia o cualquier forma de maltrato psicológico, verbal, físico o por medios electrónicos contra un niño, niña o adolescente, por parte de un estudiante o varios, con quienes mantiene una relación de poder asimétrica, que se presenta de forma reiterada o a lo largo de un tiempo determinado (Ley 1620, 2013).

**Cyberbullying (ciberacoso escolar):** Forma de intimidación con uso deliberado de tecnologías de información (internet, redes sociales virtuales, telefonía móvil y videojuegos *online*) para ejercer maltrato psicológico y continuado (Ley 1620, 2013).

Los lugares más comunes donde ocurre el ciberacoso son:

 Redes sociales.

 SMS (servicio de mensajes cortos), también conocidos como mensajes de texto, enviados a través de dispositivos como teléfonos celulares.

 Mensajería instantánea (a través de dispositivos, servicios de proveedores de email, aplicaciones y funciones de mensajería de las redes sociales).

 Email.

El ciberacoso puede dañar la reputación de las personas involucradas, no solo de la persona que sufre acoso, sino también de aquellas que acosan o participan en el acoso. El ciberacoso tiene las siguientes características:

 **Persistente:** Los dispositivos digitales permiten la comunicación inmediata y continua las 24 horas del día, por lo que puede ser difícil hallar alivio para los niños que sufren acoso.

 **Permanente:** La mayoría de la información que se comparte electrónicamente es permanente y pública, si no se reporta o elimina.

 **Difícil de notar:** Es posible que los maestros y padres no hayan oído sobre o visto ocurrir el ciberacoso, por lo que es más difícil de reconocer.

### 2. Consejos prácticos para docentes y padres.

Cree un ambiente de confianza con sus estudiantes o hijos para iniciar conversaciones honestas. Es esencial utilizar estos momentos para especificar los valores y las expectativas sobre el comportamiento digital apropiado, incluyendo cómo verificar que la información es verídica (buscando en diferentes fuentes), qué contenido es apropiado, qué contenido puede hacer daño a sí mismos y a otros.

Utilice ocasiones en las que usted comparta contenido virtual para identificar los comportamientos respetuosos y hacer énfasis en evitar comentarios dañinos hacia los otros.

Incluya la reflexión de consecuencias y posibles problemas futuros por no darle un uso adecuado a las publicaciones virtuales.

Establezca reglas sobre la cantidad de tiempo que los alumnos o sus hijos pueden pasar en línea o con dispositivos.

Comente con los niños y niñas no responder a personas desconocidas y a reportar algunos comportamientos con un adulto de confianza cuando se sientan incómodos.

### 3. Preguntas frecuentes.

- ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo si es víctima de ciberacoso<sup>27</sup>?

Para empezar, es importante que usted sepa con quiénes chatean sus hijos, qué páginas visitan, si tienen una página personal, qué clase de conversaciones tienen, si publican fotos de sí mismos o no, o si participan de algún tipo de foro o blog. Esta información le permitirá brindarle una mejor ayuda a su hijo. Recuerde que en estas situaciones, la confianza que su hijo tenga en usted es clave.

Teniendo en cuenta la aparente distancia que brinda el Internet, su hijo puede estar tentado a responder de manera agresiva a quien lo intimida. No permita que esto suceda: al igual que en la intimidación en el colegio, responder agresivamente puede llevar a que la situación empeore.

Así como en los casos de intimidación en el colegio, es importante que usted no regañe a su hijo por la situación antes de haber hablado sobre el tema. Un ejemplo de esto es castigarlo al encontrar un mensaje agresivo en su correo, sin averiguar si fue su hijo quién inició la agresión o si estaba respondiendo, aunque de manera errada.

Los mensajes pueden ayudarle a su hijo a identificar al intimidador, así que pídale que no los borre y guárdelos en una carpeta especial. Si puede, evite que su hijo lea estos mensajes o que tenga acceso a ellos; puede decirle que lo llame cuando vea un mensaje sospechoso y usted lo leerá y lo archivará, evitando en su hijo el dolor de leerlo.

Los servicios de correo electrónico y los de mensajería instantánea proveen la opción de elegir quién puede enviarle mensajes a su hijo. Si han identificado el nombre de usuario del intimidador, bloquéelo en la cuenta de correo de su hijo (o pídale a su hijo que lo bloquee) para impedirle que siga enviándole mensajes.

Hable con su hijo y con sus profesores para saber si estos incidentes están relacionados con algún problema de intimidación física o verbal en el colegio. Si es así, trabaje de manera conjunta con ellos para frenar la intimidación.

27. ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo si es víctima de ciberacoso? Red PaPaz. Recuperado el 28 octubre 2019, de <http://redpapaz.org/intimidacion/index.php/manejo/como-puedo-ayudar-a-mi-hijo-si-es-victima-de-ciberacoso>



Alianza  
Educativa