

NOTAS TÉCNICAS  
LINEAMIENTOS



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

GUÍA PARA EL DOCENTE



NOTAS TÉCNICAS  
LINEAMIENTOS

LINEAMIENTOS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE  
POLÍTICAS, PROGRAMAS Y PROYECTOS EDUCATIVOS



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

GUÍA PARA EL DOCENTE

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

**Alcalde Mayor de Bogotá**  
Enrique Peñalosa Londoño

**Secretaria de Educación del Distrito**  
María Victoria Angulo González

**Subsecretario de Integración Interinstitucional**  
Jorge Enrique Celis Giraldo

**Directora de Participación y Relaciones  
Interinstitucionales**  
Isabel Fernandes Cristóvão

**Equipo de Participación y Relaciones Interinstitucionales**  
Lina Rangel Díaz

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

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

Los hallazgos, interpretaciones y conclusiones expresados no necesariamente reflejan los puntos de vista del Banco Mundial, su Junta de Directores Ejecutivos ni los gobiernos a los que representan.

Bogotá, D. C., 2018.

ISBN Impreso: 978-958-5485-23-5  
ISBN Digital: 978-958-5485-24-2

© 2016, Banco Internacional de Reconstrucción y Fomento / Banco Mundial Banco Mundial, Oficina Lima, Perú.

Av. Álvarez Calderón 185, piso 7, San Isidro - Lima 27 - Perú  
Teléfono: +51 1 622 2300.

**Dirección general**  
Inés Kudó

**Coordinación**  
Joan Hartley

**Asistencia general**  
Luciana Velarde

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

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

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

**Adaptación para Colombia**  
José Fernando Mejía

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

**Ilustración**  
David Cairdenas, Silvia Tomasich y Erica Alegría

**Diseño gráfico**  
Evolution Design Eirl

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

**Afiches**  
Hermanos Magja S. A. C.



**BOGOTÁ  
MEJOR  
PARA TODOS**

# CONTENIDO

PÁG.

05 Introducción

07 ¡Bienvenidos a Emociones para la vida!

17

SECUENCIA DIDÁCTICA 1:  
Mi mundo emocional

Identificación de emociones

Manejo de emociones

Manejo del estrés

35

SECUENCIA DIDÁCTICA 2:  
En los zapatos de los demás

Toma de perspectiva

Empatía

Comportamiento prosocial

57

SECUENCIA DIDÁCTICA 3:  
Comunicación y conflictos

Escucha activa

Asertividad

Manejo de conflictos



# Introducción

En nuestro país, y por supuesto en Bogotá, tenemos un gran compromiso como educadores: lograr, desde los primeros años de escolaridad, la formación de ciudadanos autónomos, creativos y participativos en los diferentes espacios democráticos, que fundamenten sus relaciones con los demás en el respeto por el otro, en el reconocimiento de las diferencias, en la comunicación asertiva, en la capacidad para entender los sentimientos y los puntos de vista de los demás y en el manejo de las emociones, entre otras competencias ciudadanas y socioemocionales que son fundamentales para la vida en una sociedad democrática y en paz.

La escuela no es solamente el lugar donde se adquieren los conocimientos y se desarrollan competencias de índole académica; la escuela debe ser un espacio que motive, exija, prepare y dé las herramientas para aprender a reconocer el papel que cada uno de nosotros tiene en la sociedad. Vivimos en medio de la diversidad, y esta hay que celebrarla, pues no sólo es una característica esencial de los seres humanos, sino que por medio de su reconocimiento y valoración conviviremos mejor. En este sentido, es importante aprender a resolver los conflictos por vías no violentas, entendiendo que, en una situación de conflicto con el otro, no interesa quién tiene más poder, quién es el más fuerte o quién gana. Más bien, importa reconocer los intereses propios y los del otro, los sentimientos y, sobre todo, cuidar la relación que hay entre las partes.

Así es justamente como empezamos a construir una cultura de paz: cuando cada uno empieza a sumar, cuando los valores individuales se convierten en valores que compartimos como sociedad, y somos todos los que rechazamos, en conjunto, el uso de la violencia, cuando todos reconocemos los valores y los derechos individuales y colectivos de las personas, y cuando todos ejercemos nuestra agencia y poder para aportar al bienestar propio y al de los demás.

Bogotá está comprometida con la construcción de la paz a partir del fortalecimiento de la convivencia entre sus ciudadanos y en la consolidación de una sociedad democrática. Por ello, la Secretaría de Educación del Distrito, en el marco del Plan de Desarrollo “Bogotá Mejor para Todos” 2016 – 2020, está implementando un programa, conformado por varias líneas de acción, que busca contribuir al desarrollo de las competencias ciudadanas y socioemocionales desde el aula, los establecimientos educativos y los entornos escolares, con el concurso de la comunidad educativa y aliados de diversas instituciones del orden distrital y nacional.

El programa **Emociones para la vida** busca dar orientaciones sobre cómo hacerlo en el aula de clases. Por ello, contiene una serie de actividades que guían al docente sobre cómo fortalecer unas competencias socioemocionales específicas que se relacionan con el manejo de emociones, la empatía y la resolución de conflictos. Invitamos a los

colegios a integrar esta propuesta desde la Cátedra de la paz con enfoque de cultura ciudadana, particularmente en alguna de las siguientes categorías temáticas: pluralidad e identidad; convivencia y ética; cuidado y decisiones.

La Cátedra de paz debe ser un escenario pedagógico en el que se promueve la conciencia social desde la responsabilidad que se tiene consigo mismo, con los semejantes y con el entorno. Adicionalmente, la Cátedra de paz con enfoque de cultura ciudadana, como se concibe la propuesta para Bogotá desde el Plan de Desarrollo, privilegia las relaciones sociales como herramienta de formación mutua y aprendizaje colectivo. Por esta razón, el ejercicio de la ciudadanía y los derechos debe pensarse en función de la construcción de paz y del fortalecimiento de la democracia, lo que reafirma la paz como derecho y como imperativo de toda sociedad. Asimismo, se promueve el desarrollo de habilidades tendientes a llenar de significado y reapropiar reglas y normas compartidas que se sustentan en el diálogo y la reflexión, lo que hace posible la convivencia de manera armónica. Por ello, no es recomendable que la Cátedra de paz sea una asignatura más. Por el contrario, debe reconocerse

como una oportunidad que nos da la norma para reflexionar sobre nuestro propio contexto, sobre qué estamos haciendo y qué podemos hacer mejor para que nuestros estudiantes se formen como constructores de paz.

La evidencia científica con la que contamos nos muestra que el fortalecimiento de las competencias ciudadanas y socioemocionales aporta a una mejor convivencia, así como a un clima escolar y de aula que contribuye no sólo a la construcción de ambientes democráticos y de la paz, sino también al desarrollo de aprendizajes académicos más significativos. Además, a futuro, estas competencias inciden en el bienestar de los individuos en el ámbito de la educación, el trabajo, la salud, su participación ciudadana y la felicidad.

Con ello, esperamos que estos materiales sean de gran utilidad en los colegios, y que por medio del fortalecimiento de las competencias socioemocionales nuestros niños, niñas y adolescentes puedan ser ciudadanos que viven y promueven ambientes participativos y democráticos, donde los derechos individuales y colectivos se ejercen, y se generan condiciones de equidad y bienestar.

# ¡Bienvenidos a Emociones para la vida!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ¿Cómo se relacionan las competencias socioemocionales con las ciudadanas?

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

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

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

### ¿Cómo están organizadas las secuencias didácticas?

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

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

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

Secuencias didácticas	Competencias	Objetivos				
		Primer grado	Segundo grado	Tercer grado	Cuarto grado	Quinto grado
Mi mundo emocional	Identificación de emociones	Darme cuenta de cómo me siento.	Darme cuenta cuando siento ansiedad.	Distinguir dos emociones que siento a la vez.	Reconocer cuándo siento vergüenza (“oso”).	Medir mi rabia.
	Manejo de emociones	Respirar profundo para calmarme.	Parar mis pensamientos ansiosos.	Sentir mis emociones en la intensidad adecuada.	Sentir emociones que son buenas para mí.	Manejar mi rabia de manera sana.
	Manejo del estrés	Usar mi imaginación para relajarme.	Pedir ayuda cuando me siento abrumado.	Darme cuenta cuando estoy estresado.	Identificar mis estresores y manejarlos.	Cambiar mi forma de pensar, de negativa a realista.
En los zapatos de los demás	Toma de perspectiva	Ver a través de los ojos de los demás.	Observar desde el punto de vista del otro para entender lo que ve.	Entender lo que está detrás de las acciones de alguien.	Buscar más información para entender bien el punto de vista del otro.	Considerar cada punto de vista en una decisión grupal.
	Empatía	Observar la cara de alguien para saber cómo se siente.	Ponerme en el lugar del otro para entender cómo se siente.	Entender lo que sienten los demás cuando les pasa algo malo.	Ponerme en el lugar de alguien que es maltratado por sus compañeros.	Ponerme en el lugar de las personas que tienen alguna discapacidad.
	Comportamiento prosocial	Darme cuenta cuando alguien necesita ayuda.	Compartir lo que tengo.	Incluir al que está solo.	Consolar a los demás.	Ayudar en lo que soy bueno.
Comunicación y conflictos	Escucha activa	Escuchar atentamente y sin interrumpir.	Hacer que el otro sienta que le escucho y me importa.	Mostrar interés sin usar palabras cuando escucho a los demás.	Verificar que entiendo lo que me quieren decir.	Preguntar y aclarar durante una conversación difícil.
	Asertividad	Decir que no con respeto y firmeza cuando algo no me gusta.	Pedirle a quien maltrata a otro, que pare.	Responder con claridad y firmeza, pero sin agredir.	Expresar lo que pienso y siento sin hacer daño a otros.	Defenderme sin hacer daño a otros.
	Manejo de conflictos	Turnarme con mis amigos cuando queremos hacer cosas distintas.	Buscar soluciones gana - gana para resolver un conflicto.	Pensar antes de actuar con rabia.	Manejar la “temperatura” de una situación conflictiva.	Evaluar el problema con calma y pensar en soluciones.

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

**Emociones para la vida** está inspirado en cientos de programas a nivel mundial que han sido evaluados como exitosos<sup>2</sup>. Aplica el enfoque metodológico que ha probado tener mejores resultados y que se conoce como “FASE”<sup>3</sup>:

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

## ¿Cómo se desarrollan las sesiones?

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

.....

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ¿Puedo adaptar las sesiones?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

El docente o facilitador, principalmente:

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

## La importancia del vínculo en la enseñanza

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

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

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

Antes de la sesión	
Sí	No
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Leer y releer la guía con la anticipación suficiente para asegurarse de que comprende bien el objetivo y el desarrollo de la sesión.</li> <li>» Organizar los materiales necesarios para el desarrollo de la sesión.</li> <li>» Conocer con claridad los procedimientos sobre cómo intervenir cuando surjan casos especiales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Buscar materiales o contenidos adicionales sin estar seguros de que son consistentes con el enfoque de la sesión.</li> <li>» Elaborar presentaciones complementarias.</li> <li>» Facilitar la sesión sin conocerla previamente.</li> </ul>

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

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

### Estrategias pedagógicas para la promoción del aprendizaje socioemocional<sup>4</sup>

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

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

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

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

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

**Empezando una clase:**

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

**Introduciendo habilidades e información nueva:**

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

### Preparando a sus estudiantes para una actividad práctica:

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

### Manejando la disciplina de manera segura y respetuosa:

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

#### A modo de cierre

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

¡Buena suerte!

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



Secuencia **didáctica 1.**

**Mi mundo**

**emocional**

## Secuencia didáctica 1.

### Mi mundo emocional

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

Esta secuencia está compuesta por tres sesiones. En la primera los niños aprenderán a identificar lo que están sintiendo, especialmente cuando les da “oso”.

En la segunda sesión los niños aprenderán a regular la intensidad de las emociones.

En la tercera, continuarán aprendiendo sobre el estrés y cómo manejarlo.

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

Secuencia	Competencia	Objetivo
Mi mundo emocional	Identificación de emociones.	Reconocer cuándo siento vergüenza (“oso”).
	Manejo de emociones.	Sentir emociones que son buenas para mí.
	Manejo del estrés.	Identificar mis estresores y manejarlos.



## Identificación de emociones

Competencia

### ROCHO, EL OSO VERGONZOSO

#### Objetivo

- » Reconocer cuándo siento vergüenza (oso).

#### Materiales para la sesión

- » No aplica.

## Guía de la sesión

### 1 Inicio

Esta es la primera de varias sesiones en las que vamos a aprender sobre nuestras emociones. ¿Ustedes saben qué es sentir “oso”? ¿Alguna vez les ha dado “oso”?



Escuche las respuestas de algunos voluntarios y acoja sus emociones.

Pónganse de pie. Cada uno va a representar, en su sitio, a una persona con “oso”. ¿Cómo estaría su cara, su posición, sus manos; si sintieran “oso”?



Deles un minuto para la dramatización y estimúelos a que sean muy expresivos.

Tomen asiento. Hoy vamos a aprender cómo podemos darnos cuenta que estamos sintiendo emociones complejas como la vergüenza (“oso”) en situaciones cotidianas en las que estamos con más personas.

## 2 Desarrollo

A veces, sentimos “oso” porque pensamos que algo que hemos hecho puede parecer equivocado y nos da miedo que los demás se burlen o puedan rechazarnos. Por ejemplo, cuando tenemos que pasar al tablero, decir algo en público, cuando el profesor nos pregunta algo que no sabemos, etc.

Hoy vamos a conocer a “Rocho, el oso vergonzoso”, que es un oso al que muchas cosas le dan “oso”.



Muestre la silueta de Rocho, que encontrarán, también, en sus cuadernillos (véase el material del estudiante), y cuénteles su historia.

### La historia de Rocho, el oso vergonzoso

Rocho es un oso que vive en un bosque y tiene muchos amigos. Cuando todos ven a Rocho, le da miedo que sus compañeros se burlen de él o que lo rechacen. Cuando esto pasa él se siente muy nervioso. Le sudan las manos, se sonroja y, a veces, no puede hablar bien. Esto le pasa, por ejemplo, cuando el profesor le pregunta algo y todos lo miran, cuando le piden pasar al tablero o cuando le piden cantar frente a todos sus compañeros.

La última vez que Rocho sintió mucho “oso” fue cuando tuvo que recitar una poesía frente a todo su curso. ¡Fue terrible! Comenzó bien, pero en un momento se le olvidó y se puso muy nervioso. ¡No sabía qué decir! ¡Se quedó callado y todos se quedaron mirándolo!



Proponga las siguientes preguntas y escuche algunas respuestas. Anote en el tablero las respuestas de sus estudiantes a las preguntas 4 y 5.

- » **¿Qué sintió Rocho?**
- » **¿Qué creen que sentía en su cuerpo y cómo estaba su cara?**  
Respuestas posibles: *pálida o roja, fría o caliente, etc.*
- » **¿Qué otras emociones podría estar sintiendo?**  
Respuestas posibles: *miedo, tristeza, etc.*
- » **¿En qué situaciones podemos sentirnos así?**
- » **¿Cómo podemos ayudar a alguien que está sintiendo “oso”?**

Ahora en la hoja de trabajo “Mi carta para Rocho” de su cuadernillo (véase el material para el estudiante) van a escribirle una carta a Rocho, contándole acerca de alguna vez en la que a ustedes les haya dado “oso” para que él se sienta mejor y sepa que a todos nos pasa. Además, le vamos a dar consejos para ayudarlo.



Deles algunos minutos para esto.

Vamos a compartir las cartas de tres estudiantes que quieran leerlas. ¿Quiénes quisieran leer su nota?



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

### 3 Cierre

¡Se nos ocurrieron muy buenas ideas!

- » ¿Qué consecuencias puede tener sentir “oso”? Por ejemplo, si me da “oso” hablar frente a muchas personas, ¿cómo me afecta esto?

A todos nos da “oso” en algún momento y es muy importante saber cuándo nos sentimos así para poder manejar esta emoción y que no nos afecte, por ejemplo, poder manejar el “oso” para lograr hablarle al grupo completo o no ponernos tan nerviosos cuando estamos en el tablero.

## Material para el estudiante

Grado 4º  
CUADERNO DE TRABAJO

Sesión 1/9 ROCHO, EL OSO ROCHOSO  
Reconozco cuándo siento vergüenza ("oso").

Competencia  
IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES

### Mi carta para Rocho



Querido Rocho...

4



## Guía complementaria para el docente

### 1 Conceptos clave

**Conciencia emocional:** identificar nuestras emociones, sus causas y sus efectos (Goleman, 1995)<sup>5</sup>.

Para identificar sus emociones, es muy importante que usted ayude a los niños 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. Para esto es importante no sólo poder nombrar el “oso” / vergüenza, sino las emociones asociadas como el miedo o la tristeza.

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- » Utilice las conversaciones cotidianas para preguntarles a los niños cómo se sienten. Ayúdeles especialmente a identificar aquellas situaciones que les causen “oso”; por ejemplo, cuando tienen que hacer cosas frente a otras personas.
- » Si a los niños les cuesta trabajo identificar esta emoción, pregúnteles inicialmente si se sienten bien o mal. A partir de esto, profundice sobre qué sentirían en el cuerpo.
- » No presione a los niños para hacer cosas que les dé “oso”, porque esto podría intensificar aún más esta emoción y producir inseguridad. Más que esto, acompañe al niño y hágale sentirse apoyado. Póngale tareas en las que, poco a poco, pueda enfrentar ese “oso” de manera segura.

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

- » Si los niños no entienden qué es “oso”, pregúnteles qué creen que es sentirse de esta forma y cuándo se sienten así. Construya sobre esto mostrando diferencias: ¿qué será sentirse con “oso”? ¿En qué se diferencia sentir esto de sentirse con miedo?
- » El aprendizaje está relacionado con muchas emociones: con la alegría de aprender algo nuevo y saber que logramos algo, pero también con la tristeza y la rabia de no poder realizar una tarea que parece muy difícil. Usted puede ayudarles a sus estudiantes o hijos a reconocer sus emociones cuando están haciendo sus tareas o desarrollando alguna actividad. El reconocimiento de las emociones ayuda a que los niños aprendan más y mejor.

### 3 Preguntas frecuentes

#### » ¿Por qué es importante reconocer nuestras emociones?

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

#### » ¿Por qué es importante pensar en las sensaciones corporales?

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

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

Algunas veces, al hablar de las emociones, vamos a promover su expresión, lo que nos lleva a nosotros a sentir cosas como 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 ayudarles a poner en práctica alguna de las técnicas de manejo de emociones que veremos en la siguiente sesión.

**4 ¿Cómo puedo saber que los niños saben cuándo les da “oso”?**

Puedo saber que los niños se dan cuenta de que sienten vergüenza “oso” si:

- » Pueden describir lo que sienten en estas situaciones.
- » Reconocen las sensaciones corporales asociadas.
- » Pueden pensar en estrategias para manejar la vergüenza.



## Manejo de emociones

Competencia

### EL TESORO DE LA POSITIVIDAD

#### Objetivo

- » Sentir emociones que son buenas para mí.

#### Materiales para la sesión

- » No aplica.

## Guía de la sesión

### 1 Inicio



Puede realizar esta actividad en el aula, previamente organizada para este propósito, o en algún lugar abierto.

Todos pónganse de pie, por favor. Tóquense primero las puntas de los dedos de los pies y luego salten en su lugar lo más alto que puedan, como si acabaran de anotar el punto ganador para su equipo. Háganlo otra vez pero ahora gritando “¡SÍ!” e imaginando que todas las personas están gritando con ustedes y compartiendo la victoria. ¿Cómo se siente esto?



Permita que sus estudiantes participen.

¿A quién le gusta sentirse bien? ¿Cómo se siente sentirse bien?



Escriba en el tablero las emociones que sus estudiantes describan (alegría, orgullo, entusiasmo, tranquilidad).

## 2 Desarrollo

Algunas personas llaman a estas emociones “emociones positivas”. No sólo se sienten bien, sino que son buenas para nosotros y para todos. Todos sentimos emociones negativas y emociones positivas, pero cuando experimentamos más emociones positivas, nos sentimos mejor y hacemos las cosas mejor. Hoy vamos a aprender dos trucos geniales que nos van a permitir estimular las emociones positivas.

### “CONÓCE-LAS, SÍGUE-LAS ”

El primer truco se llama “CONÓCE-LAS, SÍGUE-LAS” y significa ser capaz de conocer qué emociones nos hacen sentir bien y son buenas para nosotros, y con qué frecuencia las experimentan.

Abran sus cuadernillos en la hoja de trabajo “CONÓCE-LAS, SIGUE-LAS” (véase el material para el estudiante). En la columna de la izquierda, escriban los nombres de las emociones positivas que ya conocen; aquellas que experimentan de manera cotidiana. Hagan una lista.



Deles unos minutos para completar esta actividad.

Ahora miren sus listas. Piensen, y luego escriban, qué actividades, situaciones o personas están involucradas cuando sienten cada una de esas emociones.



Deles unos minutos para completar esta actividad. Cuando todos hayan terminado, continúe.

### ¿Cómo se sintieron al realizar este ejercicio?



Permita que sus estudiantes participen.

Hacer un registro de las emociones positivas nos permite tener mayor conciencia de los sentimientos positivos que experimentamos, así como de las situaciones y de las actividades que las provocan.

Pueden añadir nuevas emociones a su lista en la medida en que las descubran. También pueden revisar su lista de emociones al final del día y escribir otras emociones positivas que sintieron. ¡Animense a construir su propio registro de emociones positivas!

### El cofre de la positividad<sup>6</sup>

Ahora vamos a aprender el segundo truco: construir nuestro propio cofre de la positividad para estimular emociones positivas.

A veces necesitamos de cierta ayuda para recordar las cosas que nos hacen sentir positivos. Para ello, vamos a crear un “cofre de la positividad”. Abran sus cuadernillos en la hoja de trabajo que tiene el cofre del tesoro (véase el material para el estudiante). Escriban allí palabras o frases o hagan dibujos que les recuerden las experiencias positivas que han tenido; por ejemplo, una broma que les hizo reír, una película que vieron con sus padres, una medalla o trofeo que ganaron, algún lugar lindo que visitaron, una frase que algún amigo les dijo para darles ánimo. ¡Cualquier cosa que les haga sentir emociones positivas es bienvenida! Pueden escribirlas o dibujarlas, o ambas.



Deles unos minutos para completar esta actividad. Cuando todos hayan terminado, continúe.

¿Cómo se sintieron construyendo su cofre de la positividad? ¿Qué cosas escribieron o dibujaron en sus cofres?



Escuche algunas respuestas y acoja las emociones de sus estudiantes.

Todo lo que incluyeron en sus cofres son sus tesoros. Este cofre les va a ayudar a recordar los buenos momentos de su vida, sus fortalezas, sus alegrías, sus logros, la diversión que experimentaron, sus libros y canciones favoritos, las personas que son importantes para ustedes, etc. Si desean, pueden construir en sus casas un cofre real utilizando, por ejemplo, una caja de zapatos, y empezar a depositar allí todo aquello que les recuerde lo positivo que hay en sus vidas.

### 3 Cierre

- » ¿Qué aprendimos hoy?
- » ¿Por qué la segunda hoja de trabajo se llama “el cofre de la positividad”?
- » ¿Por qué al hablar de las cosas que incluyeron en sus cofres, las llamamos tesoros?

6. Actividad adaptada de “3 Ways to Increase Positive Emotions” © 1995-2015 The Nemours Foundation, disponible en [http://kidshealth.org/teen/your\\_mind/emotions/positive-emotions.html#](http://kidshealth.org/teen/your_mind/emotions/positive-emotions.html#).



## Guía complementaria para el docente

### 1 Conceptos clave

**Autorregulación:** manejar eficazmente nuestras emociones, pensamientos y comportamientos en diferentes situaciones (CASEL, 2015)<sup>7</sup>. En nuestro marco conceptual utilizamos este concepto principalmente como autorregulación emocional y control de impulsos (manejo de emociones, postergación de la gratificación y tolerancia a la frustración), mientras que “determinación” abarca aquellos comportamientos autorregulatorios que se relacionan con el establecimiento de metas y la motivación, la perseverancia y el manejo del estrés.

**Manejo de emociones:** influir intencionalmente en la intensidad, duración y tipo de emoción que experimentamos, en concordancia con nuestras metas del momento y de largo plazo (Gross & Thompson, 2007)<sup>8</sup>.

Para manejar nuestras emociones, es necesario saber identificarlas.

Para ayudar a que los niños aprendan a disfrutar sus emociones positivas, es importante que usted:

- » Ayude a los niños a identificar cuándo están sintiendo emociones positivas.
- » Estimule el uso de técnicas concretas para atesorar al máximo estas emociones; por ejemplo, hacer una pausa para escribir lo que estén sintiendo en ese momento, tomar una foto para capturar el momento; compartir ese momento con su mejor amigo, llamar a sus padres para contarles, etc.

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- » Celebre cuando algún estudiante o su hijo esté feliz.

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

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

- » Ayúdeles a identificar sus emociones, diciendo cosas como “realmente estás muy entusiasmado con esto”, “¿qué es lo que más te gusta de sentirte así?”.
- » 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. Ayudarles a reconocer estas emociones permitirá que los niños aprendan más y mejor.
- » Recuerde, usted enseña con el ejemplo. Disfrute, ría, promueva en usted también emociones positivas. Esto es clave para promover un ambiente de aprendizaje positivo.

### 3 Preguntas frecuentes

#### » ¿Cómo puedo hacer que los niños manejen mejor sus emociones?

Utilice las situaciones cotidianas que puedan generar emociones en los niños. Aprenda a conocerles para saber qué situaciones desencadenan qué emociones. Por ejemplo, dígalos “¿recuerdan cómo practicamos calmarnos?”, “Respiren profundo tres veces: uno, dos...” o “¿recuerdas cómo te sentiste cuando ganaste el concurso?”. Practique usted estas técnicas para modelar estos comportamientos en los niños.

#### 4 ¿Cómo puedo saber que los niños están sintiendo emociones positivas?

Puedo saber que mis estudiantes están manejando apropiadamente sus emociones positivas si:

- » Tienen un vocabulario amplio para nombrar muchas emociones positivas.
- » Reconocen las señales corporales de estas emociones.
- » Identifican qué situaciones o acciones les hacen sentir estas emociones positivas.



DIANA AFRONTA

**Objetivo**

- » Identificar mis estresores y manejarlos.

**Materiales para la sesión**

- » No aplica.

**Guía de la sesión****1 Inicio**

Todos sentimos estrés en algún momento y lo sentimos en el cuerpo y en la mente. ¿Cómo se ve y cómo actúa una persona que está estresada?



Permita que sus estudiantes participen.

Vamos a ponernos de pie y vamos a caminar por el salón como si estuviéramos estresados. Pongan cara de estrés. Muevan los brazos con estrés. Hagan sonidos de estrés. Llévense las manos a la cabeza como si tuvieran estrés. ¿Qué más hace alguien con estrés?



Escuche activamente a sus estudiantes.

Vuelvan a sus sitios. El estrés es la respuesta corporal y mental que se produce cuando enfrentamos un reto o una situación difícil. Algunos factores nos generan más estrés que otros (puede darles un ejemplo personal sobre algo que le estrese a usted y a un amigo o amiga suya no). Aunque ciertos niveles de estrés son normales, otros no lo son, y pueden afectar nuestro bienestar. Hoy vamos a enfocarnos en crear nuestro plan personal para manejar el estrés.

## 2 Desarrollo



Lea al grupo la parte 1 de la historia de Diana. Dibuje un esquema parecido al que se muestra en la hoja de trabajo “mis factores de estrés” (véase el material para el estudiante). Reflexione con el grupo sobre el caso de Diana completando los recuadros 1 y 2 en el tablero. Permita que dos estudiantes le ayuden a llenar cada uno de los dos recuadros.

### La historia de Diana - parte 1

Diana tiene 9 años, está en cuarto de primaria y últimamente no le alcanza el tiempo de la clase para terminar sus actividades. Diana tarda más en terminirlas porque a veces no entiende las instrucciones de la profesora y en vez de preguntarle, se queda esperando a ver si ella vuelve a explicarlo. Por eso, Diana termina llevándose muchas tareas para la casa y acostándose más tarde. A veces incluso llega al colegio muy cansada en las mañanas por no haber dormido lo suficiente. Unos compañeros que se sientan adelante de Diana hablan mucho en clase y no la dejan escuchar las explicaciones de la profesora, pero a ella le da vergüenza decirles algo. También hay una compañera que se sienta cerca de Diana y parece que siempre entiende las instrucciones y termina sus tareas. Esto hace que Diana se sienta estresada y últimamente se le nota más intranquila y nerviosa al comienzo de las clases. Además, se acerca un examen muy importante para el que Diana no ha podido estudiar muy bien. Hace poco Diana se puso a llorar y la profesora no entendió bien lo que le ocurría. Diana no ha querido contarle a nadie lo que le pasa. Desde que esta situación comenzó, Diana ha dejado de dibujar y bailar su música favorita, cosas que ella disfruta muchísimo.



Luego, pida a los estudiantes que, después de pensar en los factores de estrés de Diana, piensen en los de sus propias vidas y completen los recuadros 1 y 2 de sus respectivos cuadernillos. Estos factores deben ser sobre el estrés relacionado con el colegio y sus actividades. Luego, lea la parte 2 de la historia de Diana.

## La historia de Diana - parte 2

Ha pasado un mes y Diana ha empezado a sentirse mejor. Habló con su mamá y ella le sugirió que le pidiera a la profesora que la cambiara de sitio ubicándola más adelante para poder escuchar mejor. Aunque el cambio de sitio no es para todas las clases, en las demás clases Diana pregunta de nuevo en caso de no haber entendido, pide ayuda a los compañeros de al lado que sí hayan entendido o, a veces, logra amablemente que sus compañeros ruidosos no interrumpan la clase. Aunque disminuyeron, Diana sigue teniendo tareas para la casa que, a veces, la hacen traspasar. Sin embargo, para relajarse, Diana pone música mientras estudia y, a veces, se toma un descansito para bailar. Diana se ha sentido más capaz en sus últimos dos exámenes.



Haga al grupo las preguntas presentadas a continuación, y llene los recuadros 3 y 4 en el tablero. Si el tiempo le está quedando corto, permita como máximo dos participaciones por casilla.

- » ¿Cómo usó Diana la ayuda de otros?
- » ¿Qué soluciones se inventó ella misma?
- » ¿En qué creen que contribuye que Diana haya vuelto a cantar y a bailar mientras estudia?



Finalmente, pida a los estudiantes que completen los espacios 3 y 4 de sus cuadernillos, y pida a dos voluntarios que compartan lo que escribieron.

### 3 Cierre

¡Felicitaciones, porque no sólo identificaron los factores de estrés en sus vidas, sino también generaron sus propias maneras de manejarlo!

- » ¿Qué le hubiera pasado a Diana si no hubiera pedido ayuda a otras personas?
- » ¿Qué podemos hacer cuando no tenemos soluciones claras para un problema estresante?
- » ¿Por qué es importante identificar pasatiempos y actividades físicas que nos interesan y nos motivan?



Orienta la reflexión de tal manera que los estudiantes reconozcan la importancia de contar con el apoyo de adultos y pares en situaciones de estrés. También es importante que los estudiantes entiendan que algunos factores están fuera de nuestro control y que no podemos solucionarlos inmediatamente. Sin embargo, distraernos, pasarla bien y hacer ejercicio son formas de autocuidado que nos ayudan a manejar el estrés.

## Material para el estudiante

Grado 4º  
CUIDADO DE TRABAJO

Sección 3/9 **DIANA AFRONTA** Competencia  
**MANEJO DEL ESTRÉS**

**La historia de Diana**

**PARTE 1**

Diana tiene 9 años, está en cuarto de primaria y últimamente no le alcanza el tiempo de la clase para terminar sus actividades. Diana tarda más en terminárselas porque a veces no entiende las instrucciones de la profesora y en vez de preguntarle, se queda esperando a ver si ella vuelve a explicarlo. Por eso, Diana termina llevándose muchas tareas para la casa y acostándose más tarde. A veces incluso llega al colegio muy cansada en las mañanas por no haber dormido lo suficiente. Unos compañeros que se sientan adelante de Diana hablan mucho en clase y no la dejan escuchar las explicaciones de la profesora, pero a ella le da vergüenza decirles algo. También hay una compañera que se sienta cerca de Diana y parece que siempre entiende las instrucciones y termina sus tareas. Esto hace que Diana se sienta estresada y últimamente se le nota más intranquila y nerviosa al comienzo de las clases. Además, se acerca un examen muy importante para el que Diana no ha podido estudiar muy bien. Hace poco Diana se puso a llorar y la profesora no entendió bien lo que le ocurría. Diana no ha querido contarle a nadie lo que le pasa. Desde que esta situación comenzó, Diana ha dejado de dibujar y bailar su música favorita, cosas que ella disfruta muchísimo.



7

Grado 4º  
CUIDADO DE TRABAJO

**PARTE 2**

Ha pasado un mes y Diana ha empezado a sentirse mejor. Habló con su mamá y ella le sugirió que le pidiera a la profesora que la cambiara de sitio ubicándola más adelante para poder escuchar mejor. Aunque el cambio de sitio no es para todas las clases, en las demás clases Diana pregunta de nuevo en caso de no haber entendido o, a veces, logra amablemente que sus compañeros ruidosos no interrumpen la clase. Aunque disminuyeron, Diana sigue teniendo tareas para la casa que, a veces, la hacen traspasar. Sin embargo, para relajarse, Diana pone música mientras estudia y, a veces, se toma un descansito para bailar. Diana se ha sentido más capaz en sus últimos dos exámenes.

9

Grado 4º  
CUIDADO DE TRABAJO

**Mis factores de estrés**

- Estrés en mis relaciones y actividades en el colegio.

- ¿Cómo es mi estrés (cuerpo, emociones, acciones)?



- ¿A quién puedo pedirle ayuda y cómo?

- ¿Qué soluciones o actividades me pueden ayudar a relajarme?

8

Grado 4º  
CUIDADO DE TRABAJO



10

## Guía complementaria para el docente

### 1 Conceptos clave

**Estrés:** respuesta psicológica negativa cuando las demandas de una situación cuestan o exceden los recursos (capacidades) de una persona y algún tipo de daño o pérdida es anticipado. Se manifiesta con la presencia de estados psicológicos negativos como el afecto negativo, rabia, aislamiento y frustración (Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman, 1984)<sup>9</sup>. En palabras de Selye (1974)<sup>10</sup>, “el estrés no es lo que te pasa, sino cómo reaccionas a eso”.

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

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

- » Reconocer que estamos expuestos a diversos factores que pueden generarnos estrés y que estos factores pueden presentarse al mismo tiempo.
- » Reconocer que, a veces, cambios en nuestro cuerpo, nuestro estado de ánimo, y nuestro comportamiento pueden ser señales de que estamos estresados.
- » Reflexionar sobre las múltiples alternativas que cada uno tiene para afrontar el estrés y recordar que las cosas entretenidas como juegos o distracciones también son parte de nuestro autocuidado.

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- » Si a los niños se les dificulta reconocer cómo se manifiesta el estrés, repase la sección de conceptos clave

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

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

con ellos y dígalos que el estrés tiende a manifestarse con distintas emociones (por ejemplo, nervios, intranquilidad, miedo y ansiedad), o distintos comportamientos (por ejemplo, evitar ciertas situaciones, estar agitados o tensos, aislarse de las personas, llorar más frecuentemente, perder el interés en lo que antes les interesaba, etc.).

- » Si a los niños les resulta difícil pensar en alternativas para manejar el estrés positivamente, recuérdelos que pueden buscar apoyo social y pregúntelos quién es la persona que usualmente les ayuda cuando necesitan una mano, o a qué persona con experiencia en ese tema podrían consultarle.
- » Es importante que, como padres y docentes, les hagamos saber a los niños que estamos disponibles o que pueden acudir a nosotros cuando lo necesiten y, también, que reforzemos 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 ayudándoles a identificarlas (por ejemplo, “veo que esa situación te pone nervioso”). Cuando hayan terminado, puede cambiar el tema a algo más relajante.
- » Los docentes también pueden ayudar a los niños con diferentes preguntas: “¿qué cosas les dicen sus padres para darles ánimo cuando ustedes están intranquilos o nerviosos?”, “¿Qué les dirían ustedes a un amiguito si tuvieran ese problema?”.
- » A veces, muchos niños simplemente necesitan consuelo y apoyo emocional en momentos de estrés; por ejemplo, a través de un abrazo, o diciéndoles “tranquilo, todo va estar bien”.

### 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 comienzan a criticarse a sí mismos más frecuentemente por su desempeño o su apariencia, se ven más irritables o intranquilos que de costumbre, y otros comienzan a evitar situaciones que antes enfrentaban sin problema. Algunos 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?**

Cada niño es diferente y los factores que estresan a uno no necesariamente lo hacen con otro. Además, los problemas familiares, las dificultades económicas de la

familia y la violencia e inseguridad en el barrio suelen generar estrés en los niños de esta edad. Si los niños tienen dificultades académicas frecuentes, es probable que esto incremente 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, puede parecerles difícil manejarlas. Ante todo, mantenga la calma. Déles la oportunidad para que expresen lo que están sintiendo, y luego valore las emociones diciendo cosas como “veo que esto les enoja mucho”, “es una situación difícil”, “es algo que asusta mucho”. Luego de que se ha expresado la emoción, puede ayudarles a calmarse. Puede decir algo como “tomemos un momento para calmarnos”. Recuerde que puede utilizar las herramientas de manejo de emociones de este programa. Cuando estén más calmados, ayúdeles a pensar en formas para manejar la situación y evalúe si necesitan apoyo adicional, de otras instancias dentro o fuera del colegio.

### 4 ¿Cómo sé que los niños están identificando sus estresores y manejándolos?

Puedo saber si los niños saben qué situaciones les causan estrés si:

- » Pueden nombrar y describir las situaciones que les causan estrés.
- » Identifican cómo se siente el estrés en sus cuerpos.
- » Piensan en acciones concretas para manejar el estrés y las ponen en práctica. Por ejemplo, hablar con alguien o pedir ayuda.



Secuencia **didáctica 2.**

En los **zapatos**  
de los **demás**

## Secuencia didáctica 2

### En los zapatos de los demás

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

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

En la segunda sesión, los niños comenzarán a conectarse emocionalmente con situaciones de los demás, identificando lo que están sintiendo.

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

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

Secuencia	Competencia	Objetivo
En los zapatos de los demás	Toma de perspectiva.	Buscar más información para entender bien el punto de vista del otro.
	Empatía.	Ponerme en el lugar de alguien que es maltratado por sus compañeros.
	Comportamiento prosocial.	Consolar a los demás.



## Toma de perspectiva

Competencia

### ¡PARA! MIRA BIEN

#### Objetivo

- » Buscar más información para entender bien el punto de vista del otro.

#### Materiales para la sesión

- » Descripción de roles recortada del cuadernillo de los estudiantes: un rol por estudiante.

## Guía de la sesión

### 1 Inicio

Esta es la primera de varias sesiones en las que vamos a intentar “ponernos en los zapatos de los demás” para ver qué piensan y sienten. Cada uno tiene una forma única de percibir las cosas. ¿Saben qué es percibir? Es el proceso mediante el cual recibimos sensaciones a través de nuestros sentidos; por ejemplo, lo que vemos, escuchamos, tocamos o saboreamos. Como todos podemos percibir las cosas de manera diferente, esto nos lleva a tener pensamientos diferentes. Hoy vamos a hablar sobre esto. Vamos a ver si esto es cierto. Rápidamente, ¡pónganse de pie a los que les gusta la sopa! Siéntense. Ahora, ¡pónganse de pie a los que les gusta ver televisión! Siéntense. Ahora ¡pónganse de pie a los que les gusta la comida picante! Siéntense. Hoy vamos a hablar sobre cómo vemos las cosas de manera diferente.

### 2 Desarrollo

Cada uno va a observar, en silencio, sin decirles a los demás, las imágenes que encontrarán en la hoja de trabajo “¿Qué ves tú?” de sus cuadernillos (véase el material para el estudiante). Identifiquen lo que ven en cada imagen y escríbanlo al costado de cada una.



Deles unos minutos para esto. Recuerde que las respuestas pueden ser diferentes. Luego, utilice las siguientes preguntas para reflexionar en plenaria. Permita que los estudiantes participen y, luego de la reflexión, permita que, entre ellos, se muestren cómo observar las imágenes que identificaron.

- » ¿Qué vieron en la figura 1? ¿Quiénes vieron a una mujer joven? ¿Quiénes vieron a una mujer vieja? ¿Alguien vio algo diferente?
- » ¿Qué vieron en la figura 2? ¿Quiénes vieron dos caras? ¿Quiénes vieron una copa? ¿Alguien vio algo diferente?
- » ¿Qué vieron en la figura 3? ¿Quiénes vieron un gato? ¿Quiénes vieron un ratón?
- » ¿Alguien vio algo diferente?
- » ¿Hay respuestas incorrectas? ¿Por qué?

Ninguna respuesta es incorrecta porque todos, frente a una misma imagen, podemos ver cosas diferentes. Lo importante es observar con cuidado y prestar atención para entender por qué los demás perciben las cosas de forma diferente a la nuestra.

En ocasiones nos cuesta trabajo comprender por qué los demás se comportan de cierta manera. ¿Les ha pasado alguna vez que no entienden por qué alguien hizo algo?



Escuche activamente a sus estudiantes.

Así como los dibujos pueden ser observados de diferentes maneras, también sucede que las personas pueden tener diferentes puntos de vista sobre una misma situación. Voy a leerles la siguiente historia:

### La carrera

En el recreo, a los niños les gusta jugar diferentes juegos. Algunos juegan a “las cogidas”, otros a “policías y ladrones”, otros “caucho”, otros “muro”, etc. Hoy alguien ha propuesto un juego que consiste en hacer carreras, pero lo divertido es que, para esto se deben formar equipos de tres personas. Laura quiere agruparse con Camilo y con Jessica, porque sabe que ellos son muy buenos para correr.

Empieza la competencia y, de pronto, Laura y Camilo empiezan a pelear porque Camilo no está corriendo rápido. Camilo se ve aburrido y no dice nada. Laura lo único que hace es regañarlo y tomarle el brazo para que corra más rápido. Jessica se enoja porque piensa que Laura y Camilo ya no quieren correr con ella, pues la dejaron seguir sola adelante, y se va a jugar a otro lugar.

- » ¿Por qué creen que Camilo no corre rápido?
- » ¿Por qué creen que Laura regaña a Camilo?
- » ¿Por qué creen que Jessica se fue a jugar a otro lugar?



Permita que los estudiantes den la mayor cantidad de ideas posibles.

Las ideas que han dado son muy buenas; sin embargo, nos falta información para saber más sobre los personajes y por qué actuaron así. Tengo tres papelitos que tienen más información. Uno es de Camilo, otro es de Laura y otro de Jessica.



En el material para el estudiante encontrará tres recuadros con información acerca de cada uno de los personajes. Recórtelos y entregue cada uno a un estudiante distinto.

Vamos a ver qué dice el de Camilo.



Pídale al niño que tiene el papelito de Camilo que lo lea en voz alta, para todo el grupo. Haga lo mismo con las niñas que tienen los papeles de Laura y de Jessica. Luego, utilice las preguntas presentadas a continuación para reflexionar con el grupo.

- » ¿Por qué Camilo no corría rápido? ¿Qué pensaba Laura de esto?
- » ¿Por qué Laura jalaba del brazo a Camilo? ¿Qué pensaba Camilo sobre eso?
- » ¿Por qué Jessica se fue a jugar a otro lugar?
- » ¿Qué habría pasado si no hubiéramos tenido toda la información?

### 3 Cierre

- » **¿Qué aprendimos hoy?**

- » **¿Todos vemos las cosas de la misma manera?**

- » **¿Por qué las vemos diferente?**

Respuestas sugeridas: *porque tenemos experiencias diferentes; porque cada persona tiene su propio punto de vista; porque vivimos situaciones que son distintas a las que viven los demás, etc.*

Cada uno de nosotros tiene una forma de entender las cosas que puede ser diferente de la de los demás, de acuerdo con lo que pensamos, sentimos y la información que tenemos. Como vimos hoy, es importante ponernos en los zapatos de los demás para tratar de entender por qué actúan de cierta manera y, de ser necesario, buscar aclaraciones para poder entenderlos.

## Material para el estudiante

Grado 4º  
CUADERNO DE TRABAJO

Sesión 4/9 **¡PARA! MIRA BIEN**  
Busco más información para entender bien el punto de vista del otro.

Competencia **TOMA DE PERSPECTIVA**

### ¿Qué ves tú?!

Observa las imágenes que se muestran a continuación y responde las preguntas:



**Figura 1**  
¿Qué ves en esta imagen?

---

---

---



**Figura 2**  
¿Qué ves en esta imagen?

---

---

---



**Figura 3**  
¿Qué ves en esta imagen?

---

---

---

\*Imágenes tomadas y adaptadas de <http://www.laringa.nl/bestuur/images/0907882/020-Ilustratie-Catvack.html>

12



Grado 4º  
CUADERNO DE TRABAJO

### Roles

**Tu personaje es Camilo:**  
Tú quieres correr la carrera con Laura y Jessica, pero, apenas empiezas a correr, te da un dolor de estómago insoportable. No quieres parar, pero el dolor es muy fuerte. Laura empieza a regañarte como siempre, diciéndote que tienes que apurarte y correr rápido. Tú no quieres correr más porque te duele mucho el estómago y te da rabia que Laura te jale del brazo.  
**Ahora explícales a Laura y a Jessica lo que pensaste y sentiste.**

**Tu personaje es Laura:**  
Tú quieres ganar la carrera, pero ves que Camilo no quiere correr y piensas que es porque le da flojera. Como no quieres perder, lo que haces es decirle que corra rápido porque así tal vez se anima. Como Camilo no quiere correr rápido, tú te enojas y empiezas a jalarlo del brazo para que corra rápido, pero él no quiere.  
**Ahora explícales a Camilo y a Jessica lo que pensaste y sentiste.**

**Tu personaje es Jessica:**  
Tú estás feliz de poder correr con Laura y Camilo en esta carrera porque crees que juntos pueden ganar. De pronto, ves que Laura y Camilo se quedan atrás y parece que están jugando a otra cosa porque Laura toma a Camilo del brazo. Piensas que ellos ya no quieren correr contigo porque se quedaron atrás y decides irte a jugar sola a otro lado.  
**Ahora explícales a Laura y a Camilo lo que pensaste y sentiste.**

FOTOCOPIAR Y LUEGO RECORTAR LA COPIA

13

## Guía complementaria para el docente

### 1 Conceptos clave

**Conciencia social:** capacidad para empatizar y tomar la perspectiva de personas de contextos y culturas diversas para comprender normas de conducta sociales y éticas, y para reconocer los recursos y fuentes de soporte disponibles en la familia, en la escuela y en la comunidad (CASEL, 2015)<sup>11</sup>.

**Empatía:** respuesta afectiva más congruente con el estado emocional de otra persona que con el propio (Hoffman, 1992)<sup>12</sup>.

**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)<sup>13</sup>.

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

- » Entender lo que los demás están pensando y sintiendo en una situación, con el fin de tener en cuenta 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.

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

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

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

### 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, pregúnteles a los niños por los puntos de vista de los diferentes personajes. Por ejemplo, "¿qué piensa este personaje y qué piensa este otro?". También puede hacerles preguntas para que ellos piensen e imaginen diferentes explicaciones, como "¿qué pudo haber pasado?" o "¿qué pasó en realidad?".

### 3 Preguntas frecuentes

#### » ¿Por qué es importante desarrollar la toma de perspectiva?

En muchas situaciones de la vida cotidiana pueden surgir diferentes puntos de vista y, por ello, es importante desarrollar en los niños la habilidad de comprender una situación desde diferentes perspectivas. La toma de perspectiva refuerza el desarrollo del pensamiento y nos permite ampliar nuestra capacidad para comprender lo que los demás pueden pensar o sentir ante una situación en la que podemos pensar o sentir de manera diferente. Los niños que han desarrollado la habilidad de toma de perspectiva pueden resolver más fácilmente sus conflictos interpersonales, tienen un pensamiento más flexible (son capaces de encontrar varias explicaciones frente a una situación), desarrollan más fácilmente la empatía y tienden a responder asertivamente en vez de recurrir a la agresión.

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

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

**4** **¿Cómo puedo saber que los niños están buscando información para entender las perspectivas de otros?**

Puedo saber que los niños están buscando información para entender las perspectivas de otros, si:

- » Manifiestan que les falta información para entender un punto de vista.
- » Preguntan a los demás por qué ven las cosas así.
- » Se dan cuenta que muchos malentendidos ocurren porque vemos las cosas desde perspectivas diferentes y pueden explicarlas.



## Empatía

Competencia

### GEPPETO Y LEÓN

#### Objetivo

- » Ponerme en el lugar de alguien que es maltratado por sus compañeros.

#### Materiales para la sesión

- » Lápices de colores.

## Guía de la sesión

### 1 Inicio

Hay situaciones que pueden hacer que una persona se sienta triste, enojada o disgustada porque no son de su agrado. Cuando somos testigos de algo como esto, podemos sentirnos mal por lo que le está ocurriendo a esa persona. Por ejemplo, si nos enteramos de que hay alguien a quien le pegan frecuentemente, le ponen apodos, le dicen cosas ofensivas o se burlan de él, ¿cómo nos sentiríamos si resultara ser un amigo o compañero nuestro, o alguien de nuestra familia?, ¿cómo nos sentiríamos si fuéramos nosotros mismos?



Escuche activamente a sus estudiantes.

### 2 Desarrollo

En algunos colegios hay personas que molestan a otros frecuentemente. Por ejemplo, les pegan, les ponen apodos o se burlan de ellos todos los días. Hoy vamos a conocer una de esas historias. Abran su cuadernillo en “La historia de Geppeto y León” (véase el material para el estudiante). Lea la historia con los estudiantes.

### La historia de Geppeto y León

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

Geppeto, por el contrario, es un estudiante pequeño, tímido y callado. No tiene muchos amigos y algunos dicen que es muy raro porque en los recreos se la pasa solo. Geppeto quisiera tener más amigos, pero no sabe cómo acercarse a ellos porque le da miedo que se porten como León, que siempre está molestándolo en el recreo.

A León le parece muy gracioso el aspecto de Geppeto y se burla permanentemente de él, llamándolo “Geppeto, cabeza de petardo”. A algunos compañeros les da risa esa situación y también se burlan de Geppeto haciéndole sentir peor.

Geppeto se siente muy frustrado con esta situación. Ir al colegio se ha vuelto una pesadilla para él, pues sabe que desde que llega hasta que sale León le hace la vida imposible. Geppeto quisiera que León dejara de molestarle, pero le da miedo decirle algo o responderle porque eso podría incluso empeorar la situación.

Ahora, de manera individual, cada uno de ustedes va a tratar de ponerse en el lugar de Geppeto y pensar en lo que él vive diariamente. Desarrollen la parte 1 de la hoja de trabajo “Me pongo en el lugar de Geppeto” de sus cuadernillos (véase el material para el estudiante).



Deles 5 minutos para esto.

Algunos voluntarios pueden compartir sus dibujos con el resto del curso. Deben explicarnos qué emociones sienten al oír esta historia y por qué usaron los diferentes colores y expresiones en el cuerpo para representar esas emociones.



Luego de este compartir, guíe la reflexión con las preguntas propuestas a continuación; escuche las respuestas de algunos voluntarios y acoja sus emociones.

- » **En general, ¿cómo nos hace sentir esta historia? ¿Cómo creen que se siente Geppeto?, ¿cómo se siente Geppeto cuando sus compañeros también se burlan de lo que le dice León?**
- » **Si estuvieran en una situación similar, ¿cómo se sentirían?**
- » **¿Creen que podrían hacer algo para ayudar a Geppeto?**
- » **¿Qué pasaría si no sintiéramos nada ante esa situación?**

Respuestas sugeridas: *nadie se preocuparía por Geppeto, seguiría la intimidación, Geppeto se sentiría peor.*

Ahora vamos a expresarle a Geppeto nuestros sentimientos de empatía hacia él. Vamos a compartir con él las emociones que nosotros sentimos al ponernos en su lugar. Para ello, van a desarrollar la parte 2 de la misma hoja de trabajo.



Deles 5 minutos para esto. Luego, pregunte si alguien quiere compartir su mensaje. Escuche activamente a sus estudiantes.

### 3 Cierre

Hoy pusimos en práctica nuestra capacidad para sentir empatía hacia personas que están pasando por situaciones difíciles en el colegio.

- » ¿Para qué nos sirve entender y sentir, nosotros mismos, las emociones que sienten los demás cuando les pasa esto?
- » ¿Qué pasaría si no sintiéramos nada cuando una persona la está pasando mal?
- » ¿Cómo se sienten después de haberle expresado sus emociones a Geppeto?
- » ¿Creen que podrían ayudar de alguna forma?

Entender y sentir las emociones de los demás nos ayuda a comprenderles mejor y, en ocasiones, buscar posibles formas de ayudarles a sentirse mejor. Es importante que nos preguntemos cómo nos sentiríamos nosotros si supiéramos que alguien está viviendo una situación como la que conocimos hoy. Más adelante, aprenderemos que hay diferentes maneras como podemos responder cuando vemos que esto les ocurre a los demás y reflexionaremos acerca de cuál es la mejor manera de actuar en estos casos.

## Material para el estudiante

Grado 4º  
CUADERNO DE TRABAJO

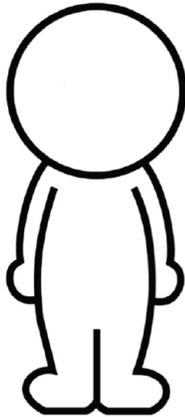
Sesión 5/9 GEPPETO Y LEÓN  
Me pongo en el lugar de alguien que es maltratado por sus compañeros.

Competencia  
EMPATÍA

### Me pongo en el lugar de **Geppeto**

**Parte 1**

Usa diferentes colores para expresar cómo te hace sentir la historia de Geppeto. "Al leer la historia de Geppeto, me siento..."



**Parte 2**

¿Qué quisieras decirle a Geppeto?

---

---

14



## Guía complementaria para el docente

### 1 Conceptos clave

**Empatía:** respuesta afectiva más congruente con el estado emocional de otra persona que con el propio (Hoffman, 1992)<sup>14</sup>.

Para que sus estudiantes 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 en situaciones que pueden ser comunes en su vida diaria, como la intimidación escolar.
- » Preguntarse cómo se sentirían ellos si estuvieran en el lugar de la otra persona.

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- » Aproveche los momentos en los cuales los niños pueden ponerse mentalmente en el lugar del otro para sentir sus emociones. Por ejemplo, con preguntas como “¿cómo te sentirías tú si te ocurriera eso?” o “¿cómo te sientes tú por lo que le pasó a esta persona?”. Usted puede desarrollar en ellos el hábito de examinar sus propias reacciones ante las emociones de los demás. Al leer historias o cuentos, pregúntele al niño por las emociones de los demás y cómo le hace sentir eso.
- » 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 *bullying* (acoso, intimidación, hostigamiento), es decir, aquellas en las que existe una

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

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, pueden ser buenas oportunidades para practicar la empatía. Esto es muy importante, sobre todo en los estudiantes que observan la agresión, porque son ellos los que podrían defender a la víctima y apoyarla de alguna manera. Hable con sus estudiantes o sus hijos sobre lo que sienten los niños que son agredidos repetida y sistemáticamente y que, además, no tienen cómo defenderse.

### 3 Preguntas frecuentes

#### » ¿Por qué es importante desarrollar empatía?

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

#### » ¿Toma de perspectiva y empatía son lo mismo?

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

#### **4** ¿Cómo sé que los niños se están poniendo en el lugar de alguien que es maltratado?

Puedo saber que los niños están experimentando empatía frente a personas que son maltratadas, si:

- » Se muestran sensibles frente a las emociones de los demás.
- » Expresan emociones más consistentes con las emociones de otros que con las propias. Por ejemplo, muestran tristeza frente a la tristeza de otras personas.
- » Se muestran interesadas en ayudar a las personas que lo necesitan.



## Comportamiento prosocial

Competencia

EVA: ESCUCHO, VALIDO Y ANIMO

### Objetivo

- » Consolar a los demás.

### Materiales para la sesión

- » Descripción de roles recortada del cuadernillo de los estudiantes: rol 1 para la mitad del curso y rol 2 para la otra mitad.

## Guía de la sesión

### 1 Inicio

Todos hemos vivido situaciones difíciles o tristes en las que nos habríamos sentido mejor si alguien nos hubiera consolado, es decir, que se hubiera preocupado porque nos sentíamos mal y nos hubiera ayudado a sentirnos mejor. Seguramente, recordamos cuando alguien nos consoló y nos ayudó. ¿Alguien quiere compartir una anécdota de cuando le hayan consolado y por qué esto les sirvió?, ¿qué hizo esa persona para consolarlos?



Escuche activamente a sus estudiantes. Usted puede compartir también una historia suya.

### 2 Desarrollo

¿Qué pueden hacer otras personas para consolarnos y ayudarnos a sentirnos mejor?



Escuche las ideas de sus estudiantes.

Entonces, todas esas ideas pueden agruparse en tres cosas que se pueden hacer para consolar adecuadamente a otra persona:

- » **Escuchar** de manera atenta lo que le sucedió y cómo se sintió.
- » **Validar** sus emociones diciéndole que entendemos por qué se siente así.
- » **Animar** a la persona haciendo algo que le guste.



Solicite ejemplos de cosas sencillas, como contarle un chiste, ir a comer algo que le guste, pasar tiempo con ella o jugar a la pelota.

A estos tres pasos los vamos a llamar **EVA**: **E**scucho, **V**alido y **A**nimo; así los recordaremos mejor. Pídales a los estudiantes que repitan los tres pasos.

Ahora voy a representar la estrategia “EVA” con un ejemplo.



Pida a un estudiante voluntario que actúe como si estuviera muy triste por una discusión que tuvo con su mejor amigo. **E**scúchelo atentamente y haga preguntas para obtener detalles sobre la situación; luego, **V**alide sus emociones diciendo cosas como “entiendo que te sientas \_\_\_\_\_”; o “es una situación difícil” y, finalmente, cuando haya terminado de contar, **A**nímelo preguntándole si le gustaría hacer algo para sentirse mejor y planeen, entre los dos, qué cosa podrían hacer. Al terminar, pregúnteles a los estudiantes si lograron identificar cómo aplicó la estrategia “EVA” en su representación.

Ahora todos vamos a practicar la estrategia “EVA” para brindar consuelo. Vamos a realizar un juego de roles en parejas; cada uno recibirá un rol para guiar su representación.



Permita que sus estudiantes formen parejas y entregue un rol diferente a cada miembro de la pareja.

Léanlo en silencio sin dejar que su pareja vea lo que está escrito. Se trata de una situación triste, en la que las personas están siendo agredidas muchas veces y ya no saben bien qué hacer y están sintiéndose muy mal. Recuerden no mirar el rol del otro.

Primero, una de las dos personas será quien consuele y el otro será consolado. El consolado comenzará por contar su historia y el que consuele debe poner en práctica los tres pasos EVA.



Deles diez minutos para la representación. Cuando terminen, deben cambiar de roles de manera que quien era consolado deberá pasar a consolar. Pase por los grupos para revisar que estén representando los roles propuestos.



Cuando terminen de hacer el ejercicio en parejas, pídale a dos parejas voluntarias que cada una presente uno de los juegos de roles en frente de todo el curso. Analice con todos si el que consuela está **E**scuchando atentamente, si **V**alidó las emociones de su compañero, y si ofreció alguna actividad para **A** animarlo. Guíe la reflexión con las preguntas presentadas a continuación; escuche las respuestas de algunos voluntarios y acoja sus emociones.

- » ¿Cómo se sintieron al consolar?
- » ¿Cómo se sintieron al ser consolados?
- » ¿Qué otras cosas podrían hacer para consolar a las personas cuando están pasando por situaciones difíciles?

### 3 Cierre

Hemos aprendido y practicado tres pasos para consolar a otros. Todos tenemos la capacidad para usar EVA en momentos en los que alguien necesite ayuda y esté triste. EVA no sólo es útil con nuestros amigos y compañeros, sino con cualquier otra persona que necesite nuestra ayuda y consuelo.

- » **¿Cómo sabemos si otra persona necesita ayuda?**
- » **¿Cuál creen que sería una mala idea a la hora de consolar?**  
Respuestas posibles: regañar, agredir, burlarnos, etc.
- » **¿Qué pasa si, a pesar de nuestro esfuerzo, la persona no se siente mejor? ¿Cómo nos sentiríamos? ¿Qué podríamos hacer?**

Muchas veces podemos ver que alguien está triste o que algo le pasa, pero no necesariamente las personas van a buscarle para darle consuelo. Sin embargo, podemos acercarnos y preguntarle si está bien o si quiere hablar al respecto. Si la persona está dispuesta, podemos aplicar EVA y, si no, podemos darle un poco de tiempo y espacio hasta que esté lista para hablar. Es importante recordar que EVA no siempre va a funcionar. A veces, la persona que está sufriendo necesita un tiempo para recuperarse y manejar sus emociones, y puede no sentirse mejor a pesar de que hayamos tratado de consolarla. No siempre vamos a lograr el resultado esperado, ya que todos tenemos diferentes personalidades y reacciones, pero eso no debe desanimarnos de intentarlo.

## Material para el estudiante

Grado 4º  
CUADERNO DE TRABAJO

Sesión  
6/9

EVA: ESCUCHO, VALIDO Y ANIMO  
Consuelo a los demás.

Competencia  
COMPORTAMIENTO PROSOCIAL

## Practico los tres pasos EVA

---

**Rol 1**

Tienes un problema en tu curso. Aunque te gusta mucho ir al colegio porque puedes encontrarte con tus amigos y divertirte en los recreos, en clase no la estás pasando bien. Un compañero que se sienta en la silla de atrás te dice cosas horribles todo el tiempo. Inventa apodosos desagradables para hacerte sentir mal y critica todo lo que haces.

El otro día, cuando el profesor te estaba haciendo una pregunta, comenzó a molestarte. Te decía cosas como “¡buu, no sabes, no sabes!” o “ya, di que no sabes, que eres bruto”. Tú le dijiste que se callara, pero él no te hizo caso. Con tanta distracción, no pudiste contestar bien y tu profesor quedó muy desilusionado. Estás sintiendo mucha rabia y, además, te da pena no haber podido contestarle al profesor. Te sientes muy mal.

---

**Rol 2**

Cada día te dan menos ganas de ir al colegio. Al principio te gustaba, pero luego dos compañeros comenzaron a molestarte. Primero, te quitaban tu lonchera y te amenazaban con pegarte si no se la dabas. Luego, comenzaron a pedirte plata. Si no les dabas, te pellizcaban, te empujaban o te jalaban el pelo.

Ahora cada vez que llegas al salón, cogen tu maleta y comienzan a jugar con ella y a tirar tus cosas al piso. Tú no le has querido decir a nadie porque ellos te han amenazado con que si lo haces te van a dar una paliza terrible. Como son más grandes que tú, te da miedo que te hagan daño. Sientes mucho miedo y tristeza. Ya no aguantas más la situación. Estás sintiéndote muy mal.

---

FOTOCOPIAR Y LUEGO RECORTAR LA COPIA

15



## Guía complementaria para el docente

### 1 Conceptos clave

**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)<sup>15</sup>. 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)<sup>16</sup>.

**Comportamiento prosocial:** acción voluntaria cuya intención es la de beneficiar a otra persona o grupo de personas (Eisenberg & Mussen, 1989)<sup>17</sup>.

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

» Aunque puede haber diferencias en la motivación de los niños para involucrarse en comportamientos prosociales, es importante que, como adultos, estemos atentos a brindar oportunidades y animarles a que practiquen estos comportamientos. Entre más oportu-

nidades tengan para ver las consecuencias sociales positivas que existen en otros y en ellos mismos cuando realicen actos prosociales, más motivados estarán para incrementar la frecuencia de sus comportamientos. Usted puede, por ejemplo, ayudarles a identificar situaciones en las que podrían consolar a alguien que está sintiéndose mal, animarlos a que lo hagan, y pensar formas creativas para lograrlo.

» Como adultos, siempre representamos un modelo a seguir para los niños, pues la observación directa es una manera muy poderosa de aprendizaje para ellos. Por tanto, es importante que usted practique frecuentemente la prosocialidad con otros delante del niño, tanto con otras personas, como con ellos mismos. Por ejemplo, si su hijo o estudiante es consolado por usted, esto le dará una idea de cómo hacerlo con los demás.

» La empatía es una habilidad que está muy relacionada con la prosocialidad. Por 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 son agredidas, cuando las tratan mal o cuando se burlan de ellas todo el tiempo.

» Como docentes, es muy importante que estemos atentos a identificar las situaciones de *bullying*. Esto no es fácil. Muchas veces, detrás de lo que nos parece una broma inofensiva, puede haber una situación de intimidación escolar, es decir, aquella en la que existe una agresión repetida y sistemática entre estudiantes, en la que además hay un desbalance de poder que hace que la víctima no pueda defenderse. En este tipo de casos es importante que intervengamos inmediatamente para frenar esta situación y proteger a la víctima. Adicionalmente, debemos promover en nuestros estudiantes los aprendizajes necesarios para que puedan enfrentar

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

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

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

este tipo de fenómenos. Uno de ellos es la habilidad de consolar y apoyar a las víctimas, especialmente en aquellos niños que observan la agresión y que muchas veces son espectadores pasivos que no intervienen. Si logramos que estos observadores apoyen y consuelen a la víctima, habremos dado un gran paso para que el *bullying* sea menor, o incluso, termine.

### 3 Preguntas frecuentes

#### » ¿Por qué es importante promover la prosocialidad?

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

#### » ¿Cuál es la mejor manera de retroalimentar comportamientos prosociales en los niños?

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

#### 4 ¿Cómo puedo saber que los niños están consolando a quienes están tristes?

Puedo saber que los niños están consolando a otros si:

- » Se dan cuenta cuando hay alguien triste en el salón.
- » Preguntan o comentan, de manera interesada, cuándo creen que otro puede estar sintiéndose mal.
- » Hacen cosas para que estas personas se sientan mejor.

Grado 4º

GUÍA PARA EL DOCENTE

Secuencia didáctica 3.

# Comunicación y conflictos



### Secuencia didáctica 3

#### Conflictos y comunicación

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

Esta secuencia está compuesta por tres sesiones. En la primera los niños aprenderán a verificar que entienden lo que los otros quieren decir.

En la segunda sesión los niños aprenderán a expresar lo que piensan sin hacer daño a los demás.

En la tercera aprenderán a actuar frente a conflictos de otros para disminuir su intensidad.

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

Secuencia	Competencia	Objetivo
Comunicación y conflictos	Escucha activa.	Verificar que entiendo lo que me quieren decir.
	Asertividad.	Expresar lo que pienso y siento sin hacer daño a otros.
	Manejo de conflictos.	Manejar la “temperatura” de una situación conflictiva.



## Escucha activa

Competencia

### PARAFRASEAR<sup>18</sup>

#### Objetivo

- » Verificar que entiendo lo que me quieren decir.

#### Materiales para la sesión

- » No aplica.

## Guía de la sesión

### 1 Inicio

Esta es la primera de varias sesiones en las que vamos a aprender a comunicarnos mejor y a manejar los conflictos. Aunque todos podemos oírnos, escuchar y entender lo que nos quieren decir, puede ser muy difícil; sobre todo cuando tenemos un conflicto con alguien. ¿Alguna vez han visto a personas discutiendo fuertemente? ¿Cómo se hablan? ¿Ustedes creen que se escuchan? ¿Por qué sería importante que se escucharan?



Escuche activamente a sus estudiantes.

Hoy vamos a ver cómo podemos escuchar mejor a las demás personas.

18. Adaptado de Aulas en Paz ([www.aulasenpaz.org](http://www.aulasenpaz.org)), sesiones de aula de 3º y 5º grados.



Pida que un estudiante (preferiblemente alguien que hable mucho) le cuente sobre el lugar donde más le gusta ir a jugar. Cuando comience a contarlo, durante un minuto, mire para otros lados, hable con otros estudiantes, interrúmpalo. Luego pare y pregúntele: “¿te estás sintiendo escuchado?”, “¿Por qué?”, “Ahora sigue contándome”. Esta vez préstele mucha atención. Póngase a su nivel, mírelo a los ojos y repita con sus propias palabras lo que le vaya diciendo. Pare nuevamente y pregúntele: “¿Te estás sintiendo escuchado?” Luego diríjase al grupo: “¿Por qué creen que ahora su compañero sí se siente escuchado?”

Una forma de escuchar es decirle a la otra persona lo que ya dijo, con otras palabras. Esto nos permite asegurarnos de que hemos entendido y demostrarle que le hemos prestado atención. Vamos a practicar cómo hacerlo.

## 2 Desarrollo

Formen parejas y abran su cuadernillo en la hoja de trabajo “lo digo con mis propias palabras” (véase el material para el estudiante). Su misión como pareja es lograr contar y escribir, con sus propias palabras, las historias de Luis y Marina.



Cuando todos hayan terminado el ejercicio, pida a algunas parejas que compartan su trabajo y, después de cada participación, pregunte al resto del curso si creen que las palabras de la pareja reflejan adecuadamente lo que el protagonista (Luis o Marina) quería contar. Luego, proponga la pregunta presentada a continuación.

¿Por qué creen que es importante decirle al otro con palabras propias lo que nos está contando o tratando de decir?



Escuche activamente a sus estudiantes.

Ahora vamos a ver cómo la habilidad del parafraseo, es decir, la habilidad para decir con nuestras propias palabras lo que escuchamos del otro, puede ser útil para resolver un conflicto. Voy a leer una historia en la que dos personas tienen un conflicto. Pongan mucha atención, porque luego voy a pedir que dos personas salgan a representar esta situación frente al grupo.



Lea la siguiente historia y escriba en el tablero las ideas principales.

Lili y Marcos tienen el mismo problema todos los días. Son compañeros de clase, los pupitres de su salón son para dos estudiantes y la profesora los hizo sentarse juntos. Ellos pelean todos los días porque Marcos estira muchos los codos, y hace difícil que Lili tenga espacio para escribir. Por otro lado, Lili usa mucho

espacio para sus cuadernos y lápices, y deja a Marcos sin espacio para poner sus cosas. Ambos están muy molestos. Marcos siente rabia porque sus lápices se han caído varias veces porque Lili está ocupando la mayor parte del espacio. Lili también siente rabia porque se ha equivocado varias veces tomando notas en clase porque Marcos la hace rayar sus cuadernos con sus codos, por accidente, cuando él está escribiendo. Aunque hicieron una línea en la mitad del pupitre para poner límite al espacio de cada uno, esto no funcionó. Ahora Lili y Marcos se van a escuchar para encontrar una solución efectiva a este problema.

Ahora necesito dos actores ¿Quiénes quieren pasar al frente?



Dé la siguiente instrucción a los dos actores; si son dos niños o dos niñas pueden cambiar el nombre de los personajes:

Uno va a hacer el papel de Lili y otro el papel de Marcos. Por turnos, van a hablar de lo que piensa cada uno en este conflicto. Traten de imaginar lo que sentiría su personaje en esta situación. Cuando hable Lili, Marcos va a decir, con sus propias palabras, lo que ella le dijo para asegurar que entendió bien el punto de vista de Lili. Cuando le toque hablar a Marcos, Lili hará lo mismo.



Durante la representación, usted puede moderar la conversación y pedir retroalimentación o ideas al resto del grupo.

- » ¿Les parece que Lili / Marcos expresó con sus propias palabras lo que Marcos / Lili le dijo?
- » ¿De qué otra forma Lili / Marcos podría decir con sus propias palabras lo que Marcos / Lili le está comunicando?
- » ¿Creen que Lili / Marcos entendió el punto de vista de Marcos / Lili?



También puede preguntar directamente a los que están representando el rol.

- » ¿Sentiste que Lili / Marcos entendió lo que le estabas diciendo?



Luego, proponga las preguntas presentadas a continuación y reflexione con el grupo.

- » **¿Por qué creen que decir con nuestras propias palabras el mensaje del otro puede ayudar a manejar un conflicto?**  
Respuestas sugerida: *porque cuando el otro se siente debidamente escuchado, siente que su punto de vista se respeta a pesar de las diferencias. Por tanto, parafrasear puede ayudar a aliviar emociones como la rabia.*

» **Si no nos escuchamos, ¿podría haber malentendidos?**

Respuestas sugerida: sí. Generalmente esto ocurre cuando las personas no se han asegurado de que su mensaje ha sido comunicado efectivamente. Esto puede ocurrir por falta de aclaración o por malinterpretación de un mensaje. Parafrasear ayuda a evitar malentendidos.

**3 Cierre**

Hemos logrado practicar la habilidad de parafraseo, que es muy importante para escuchar activamente a otros.

» **¿Qué es parafrasear?**

» **¿Cuáles son las ventajas de parafrasear o decir con nuestras propias palabras lo que escuchamos de otras personas?**

Respuestas sugerida: *saber si entendimos bien, mostrarle al otro que lo entendimos, clarificar malentendidos, resolver conflictos amigablemente.*

» **¿En qué situaciones podemos usar esta técnica?**

Respuestas sugerida: *cuando tenemos un conflicto, cuando estamos discutiendo, cuando queremos que el otro sepa que lo estamos escuchando.*

## Material para el estudiante



Grado 4º  
CUADERNO DE TRABAJO

Sesión 7/9 **PARAFRASEAR** Verifico que entiendo lo que me quieren decir Competencia  
**ESCUCHA ACTIVA**

### Lo digo con mis propias palabras<sup>2</sup>

**Equipo “Mis propias palabras”**

Nombre: \_\_\_\_\_  
Nombre: \_\_\_\_\_

**CASO 1: Luis**



Tengo un primo que, cada vez que va a mi casa, se la pasa diciéndome que los dibujos que hago son muy feos, y que yo debería hacer dibujos nuevos. A mí me parece que mis dibujos son bonitos y que él no tiene por qué decirme eso si yo nunca le he dicho nada feo sobre sus cosas.

Con mis propias palabras, lo que le pasó a Luis fue...

\_\_\_\_\_

**CASO 2: Marina**

Ayer, mi mamá se puso muy brava conmigo porque ella me había preparado sopa de lentejas para el almuerzo y yo no quise comérmela.



Con mis propias palabras, lo que le pasó a Marina fue...

\_\_\_\_\_

<sup>2</sup> Adaptado de Aulas en Paz ([www.aulasenpaz.org](http://www.aulasenpaz.org)), sesiones de aula de 3º y 5º grados.

17

## Guía complementaria para el docente

### 1 Conceptos clave

**Comunicación efectiva:** expresarnos, verbal y no verbalmente, en formas que son apropiadas a nuestra cultura y situación. Esto significa ser capaces de expresar opiniones y deseos, pero también necesidades y temores. También podría significar ser capaces de pedir consejo y ayuda cuando se necesita (WHO, 1994)<sup>19</sup>.

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

**Escucha activa:** poner toda nuestra atención y conciencia a disposición de otra persona, escuchando con interés y sin interrumpir (Knights, 1985)<sup>20</sup>.

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

**Lenguaje no verbal:** gestos, movimientos o posiciones del cuerpo que expresan lo que una persona está pensando o sintiendo (Merriam-Webster, 2015)<sup>21</sup>.

.....

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

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

21. Merriam-Webster (2015). Disponible en: [www.merriam-webster.com/dictionary/nonverbal](http://www.merriam-webster.com/dictionary/nonverbal).

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

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

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

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

### 3 Preguntas frecuentes

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

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

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

Los juegos de roles o representaciones pueden ser opciones divertidas para que los niños practiquen sus técni-

cas 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 sentir escuchados, ellos entenderán la importancia de hacer lo mismo con otros. Esto se logra generando espacios de conversación donde usted muestre interés por distintas áreas de la vida del niño y comparta con él experiencias similares.

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

Elegir prestarle atención a un niño requiere de una disposición plena para escucharlo activamente. Cuando un niño se siente escuchado, también 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.

- » **4 ¿Cómo puedo saber que los niños están verificando que han entendido bien lo que otros quieren decir?**

Puedo saber que mis estudiantes están verificando que han entendido bien lo que otros quieren decir, si:

- » Expresan interés en lo que dicen los demás.
- » No se interrumpen.
- » Usan el parafraseo en sus conversaciones cotidianas.



Asertividad

Competencia

“YOMESIENTO”<sup>22</sup>

**Objetivo**

- » Expresar lo que pienso y siento sin hacer daño a otros.

**Materiales para la sesión**

- » No aplica.

**Guía de la sesión**

**1 Inicio**

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



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

¿Alguna vez les ha pasado algo parecido?

.....

22. Técnica adaptada del Programa Aulas en Paz ([www.aulasenpaz.org](http://www.aulasenpaz.org)).



Escuche las respuestas de algunos voluntarios y acoja sus emociones.

## 2 Desarrollo

Frente a una situación en la que otros nos hayan hecho sentir disgustados o enojados, podemos responder:

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



Escriba estos tres conceptos en el tablero utilizando los siguientes encabezados: respuestas pasivas, respuestas agresivas y respuestas asertivas, y subraye el último concepto (respuestas asertivas).

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

Por eso, hoy aprenderemos una estrategia para responder de manera clara y firme pero no agresiva frente a esas situaciones que no nos gustan. Para empezar, desarrollen la parte 1 de la hoja de trabajo “Aprendiendo a responder asertivamente” que encontrarán en su cuadernillo (véase el material para el estudiante).



Cuando todos hayan terminado el ejercicio, continúe.

Hay una técnica para responder frente a esas situaciones sobre las que escribieron en su cuadernillo expresándonos de manera no agresiva, pero dejando claro a los demás lo que no nos gusta o lo que no queremos que hagan. Esta técnica se llama “Yo-mesiento” y consiste en expresar:

1. Cómo nos sentimos.
2. En qué situación nos sentimos de esa manera.
3. Qué quisiéramos que cambiara de esa situación.



Escriba estos tres pasos en el tablero: (1) Cómo nos sentimos; (2) En qué situación nos sentimos de esa manera; y (3) Qué quisiéramos que cambiara de esa situación.

Presente los siguientes ejemplos:

- » **Yo me siento** triste **cuando** me dices orejón **y quisiera** que no lo hicieras más.
- » **Yo siento** rabia **cuando** usas mis colores sin pedírmelos **y quisiera que** me pidieras permiso antes de usarlos.

Ahora pueden desarrollar la parte 2 de su hoja de trabajo utilizando la técnica “Yomesiento”.



Cuando todos hayan terminado su hoja de trabajo, proponga el ejercicio que se presenta a continuación.

Formemos un círculo (párese usted en la mitad del círculo). En esta ocasión, algunos de ustedes van a practicar la técnica “Yomesiento” representando las situaciones que escribieron en la parte 1 de su cuadernillo.



Ayúdeles con las representaciones haciendo el papel de la otra persona que estaba involucrada en la situación. El ejercicio consistirá en lo siguiente:

1. Un estudiante voluntario pasará al centro del círculo y contará a todo el grupo cuál fue la situación que escribió en la parte 1 de su cuadernillo.
2. Posteriormente, representará la manera como respondió frente a esa situación (usted representará a la otra persona implicada).
3. Luego, el estudiante volverá a hacer la representación pero, esta vez, utilizando la técnica “Yomesiento”.
4. Invite al grupo a darle retroalimentación sobre la manera como utilizó la técnica:
  - » ¿Dijo lo que sentía?
  - » ¿Dijo en qué situaciones se sentía de esa manera?
  - » ¿Dijo lo que quisiera que cambiara de la situación?
  - » ¿Su respuesta fue clara, calmada y firme?
  - » ¿Su respuesta no fue agresiva?
  - » ¿Qué ventajas tiene esta respuesta asertiva en comparación con la manera como respondió inicialmente?
5. Ahora el estudiante podrá repetir la última representación utilizando nuevamente la técnica “Yomesiento” a partir de la retroalimentación de sus compañeros.

Si el tiempo lo permite, repita el ejercicio con distintos voluntarios.

### 3 Cierre

Hoy han hecho un gran trabajo practicando la técnica “Yomesiento”.

- » ¿Por qué creen que utilizar la técnica “Yomesiento” puede ser mejor que responder de manera pasiva o agresiva frente a situaciones que queremos que cambien?
- » ¿Para qué nos puede servir la técnica “Yomesiento” en nuestra vida?

Responder de manera clara y firme pero no agresiva frente a las situaciones que nos generan disgusto o rabia nos permite expresar adecuadamente a los demás lo que sentimos y pensamos.

## Material para el estudiante



Grado 4º  
CUADERNO DE TRABAJO

Sesión 8/9 "YOMESIENTO" Expreso lo que pienso y siento sin hacer daño a otros. Competencia ASERTIVIDAD

### Aprendiendo a responder asertivamente

**Parte 1**

Hay momentos en los que otras personas (nuestros compañeros, nuestros amigos) hacen o dicen cosas que no nos gustan y que nos hacen sentir disgustados, enojados, tristes u ofendidos.

¿Puedes pensar en una situación reciente en la que alguien te haya hecho sentir así y en la que hayas respondido de manera pasiva o agresiva? Intenta recordar qué hiciste en ese momento; qué le dijiste a esa persona y cómo respondiste frente a la situación. Descríbela a continuación:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

18

Grado 4º  
CUADERNO DE TRABAJO

### Aprendiendo a responder asertivamente

#### La técnica “YOMESIENTO”<sup>3</sup>

1. Yo me siento ...
2. Cuando ...
3. Y quisiera que ...

**PARTE 2**

Ahora que conoces la técnica “Yomesiento”, sabes que hay maneras de expresar lo que sientes y lo que quieres de manera clara, calmada y firme, pero sin agredir a las demás personas. Escribe, a continuación, lo que hubieras podido responder a la persona de la situación en la que pensaste en la parte 1 de este ejercicio, utilizando la técnica Yomesiento:

Yo me siento (escribe lo que sentiste)

\_\_\_\_\_

Cuando (escribe la situación que te hizo sentir así)

\_\_\_\_\_

Y quisiera que (escribe lo que quisieras que cambiara)

\_\_\_\_\_

<sup>3</sup>Técnica adaptada del Programa Aulas en Paz (www.aulasenpaz.org).

19

## Guía complementaria para el docente

### 1 Conceptos clave

**Agresión:** acción que causa daño psicológico o físico a otra persona (APA, 2015)<sup>23</sup>. 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)<sup>24</sup>.

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

- » Identificar las diferencias entre expresarse asertivamente, expresarse agresivamente y no hacer nada frente a una situación que les afecta.
- » Identificar las ventajas de expresarse de manera asertiva.
- » Identificar las consecuencias negativas de expresarse agresivamente o de no hacer nada frente a una situación que les afecta.
- » Practicar maneras de expresarse asertivamente frente a diferentes situaciones, dentro y fuera del colegio.

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- » La asertividad es una habilidad que requiere mucha práctica. Es importante que los estudiantes reflexionen acerca de cómo podrían expresarse asertivamente en situaciones que les hacen sentir incómodos o enojados. Los adultos pueden ayudarles en este proceso ha-

ciéndoles 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 el ejemplo 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 (agrediéndoles o imponiendo castigos exagerados para hacerles sentir mal).
- » Otra manera de promover la asertividad en los niños es pedirles que nos den retroalimentación sobre nuestra propia manera de comunicarnos. Por ejemplo, cuando sintamos rabia por alguna situación y se lo expresamos a otra persona, podemos preguntarles a los niños: “¿cómo lo hice?, ¿creen que respondí de manera clara y firme pero no agresiva?”.

- » Si bien el objetivo de esta sesión es que los niños aprendan a enfrentar por sí mismos diversas situaciones y responder de manera asertiva, si se 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

23. APA (2015). Tomado de: [www.apa.org/topics/anger/index.aspx](http://www.apa.org/topics/anger/index.aspx).

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

aquellas en las que existe una agresión repetida (muchas veces) y sistemática (las mismas personas) entre estudiantes, en las que además hay un desbalance de poder que hace que la víctima no pueda defenderse.

### 3 Preguntas frecuentes

#### » **¿Por qué es importante aprender a expresarnos asertivamente?**

En general, podemos responder de tres maneras diferentes frente a situaciones que nos generan rabia o que nos hacen sentir ofendidos: pasivamente (por ejemplo, no decir nada o evadir a la otra persona), agresivamente (por ejemplo, insultar o pegarle a la otra persona) o asertivamente. Responder pasivamente o agresivamente aumenta las probabilidades de que la situación empeore. Por ejemplo, si no hacemos nada frente a un insulto o si respondemos agresivamente, es probable que la otra persona continúe agrediéndonos, incluso con más frecuencia e intensidad. Asimismo, responder pasiva o agresivamente puede afectarnos a nosotros mismos o a nuestras relaciones. Por ejemplo, si ante un

conflicto con un amigo no hacemos nada y nos guardamos lo que sentimos, podemos empezar a sentir malestar e inconformidad; si respondemos agresivamente, es probable que nuestra amistad se deteriore. Por el contrario, las respuestas asertivas son una manera adecuada de hacer valer nuestros derechos y respetar los derechos de los demás, así como de expresar lo que sentimos y pensamos cuidándonos a nosotros mismos y nuestras relaciones con los demás.

### 4 **¿Cómo puedo saber que los niños están expresando lo que piensan y sienten sin hacer daño a los demás?**

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

- » Pueden diferenciar las respuestas asertivas de las agresivas y las pasivas.
- » Hablan de sí mismos y de lo que sienten, no de los demás y lo que hicieron.
- » Utilizan la técnica de “Yomesiento” en su cotidianeidad.



## Manejo de conflictos

Competencia

### ENFRIANDO LAS COSAS

#### Objetivo

- » Manejar la “temperatura” de una situación conflictiva.

#### Materiales para la sesión

- » No aplica.

## Guía de la sesión

### 1 Inicio

Todos hemos tenido problemas con algún amigo o compañero, en algún momento. Es normal que, a veces, no podamos ponernos de acuerdo en ciertas cosas o que tengamos puntos de vista diferentes. En situaciones de conflicto, podemos buscar soluciones que sean buenas para ambos; sin embargo, a veces, encontrar estas soluciones es más difícil porque los problemas han crecido y se han “calentado”. Hoy vamos a aprender cómo podemos “enfriar” estas situaciones y encontrar soluciones que nos convengan a todos.

### 2 Desarrollo

Algunas veces, cuando tenemos un problema con alguien, hacemos o decimos cosas que, en lugar de ayudar a que el problema se solucione, lo empeoran. ¿Les ha pasado algo así?



Escuche activamente a sus estudiantes.

Por ejemplo, algunas veces sentimos tanta rabia que les decimos cosas feas a las otras personas, haciéndolas sentir mal y que reaccionen diciéndonos cosas peores; así, el problema puede crecer y crecer, y la situación se va calentando cada vez más.

Vamos a ver un ejemplo en el que dos personas tienen un problema. Mientras les cuento lo que va pasando, piensen si la situación se está calentando o se está enfriando. Si se está calentando, deberán levantar sus dos brazos; si se está enfriando, deberán abrazarse a sí mismos.



Practique varias veces estos movimientos.

Además, voy a dibujar una escalera en el tablero para ver si el conflicto se está calentando (escalones hacia arriba) o se está enfriando (escalones hacia abajo).

¡Empecemos!



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

Lola y Lalo son muy buenos amigos desde primer grado. Les gusta mucho jugar juntos y la pasan muy bien. Uno de los juegos que más les gusta es ver quién gana cuando hacen carreras. Los dos corren muy rápido y a ambos les gusta ganar. Un día, hicieron una carrera y tuvieron un problema. Lalo propuso el juego y le dijo a Lola: -“¿Qué tal si hacemos una carrera desde la puerta del salón hasta la banca que hay en el patio?”- A Lola le gustó la idea y le dijo:

-“Bueno, pero sin trampas”-. Entre los dos contaron: “En sus marcas... Listos... ¡Fuera!” Lola comenzó a correr primero y llegó muy rápido a la meta.

Lalo perdió la carrera y pensó que Lola había hecho trampa porque había salido primero.

- » ¿Cómo creen que se estaba sintiendo Lalo al perder?
- » ¿Cómo se siente Lalo al pensar que Lola hizo trampa?

Lalo sintió mucha rabia porque no le gusta perder y menos con trampas. Fue donde estaba Lola y le dijo con mucha rabia: -“¡Eres una tramposa! ¡Hiciste trampa! ¡Hay que repetir la carrera porque esta no vale!”. Lola se sintió muy mal porque no le gusta que le digan tramposa y le respondió: -“¡Yo no soy ninguna tramposa! ¡Si perdiste es porque eres muy lento!”.

» **¿Cómo está la situación? ¿Se está calentando o se está enfriando?**

Respuestas sugerida: *se está calentando. Todos tienen que levantar las manos y usted tiene que hacer un escalón ascendente.*

» **¿Qué están haciendo para que la situación se caliente?**

» **¿Qué es mejor?, ¿que la situación esté caliente o que esté fría? ¿Por qué?**

Respuestas sugerida: *fría. Así, estarán más tranquilos, no se tratarán mal y podrán buscar una solución buena para ambos.*

Después de decirse esas cosas, Lalo y Lola se sintieron muy mal y cada vez estaban más enojados; tanto, que uno de ellos empujó al otro y comenzaron a empujarse mutuamente.

» **¿Cómo está la situación? ¿Se está calentando o se está enfriando?**

Respuestas sugerida: *se está calentando. Todos tienen que levantar las manos y usted tiene que hacer otro escalón ascendente.*

» **¿Cómo saben que se está calentando?**

Respuestas sugerida: *porque sienten cada vez más rabia y pasaron de las palabras a los empujones.*

Mientras Lola y Lalo se estaban empujando, otros compañeros los vieron y empezaron a gritar: “¡Pelea, pelea!”, y, sin darse cuenta, ya estaban rodeados por un grupo que quería verles pelear.

» **¿Cómo está la situación? ¿Se está calentando o se está enfriando?**

Respuestas sugerida: *se está calentando. Todos tienen que levantar las manos y usted tiene que hacer otro escalón ascendente.*

» **¿Lo que hicieron sus compañeros ayuda a que se caliente la situación? ¿Por qué?**

» **¿Esto ayuda a que la situación se solucione o la empeora? ¿Qué podría pasar?**

Respuestas sugerida: *la empeora porque podrían llegar a lastimarse y podrían dejar de ser amigos.*

Cuando Lola se dio cuenta de lo que estaba pasando, pensó que ella no quería dejar de ser amiga de Lalo y que tampoco quería que él se sintiera mal. Lo que quería ella era pasarla bien. Pensó en qué podía hacer y se dio cuenta que si seguía la pelea, no iba a obtener lo que quería, así que decidió parar de empujar a Lalo y le dijo de manera calmada: -“No me gusta que me digas tramposa, pero si sientes que hice trampa, podemos repetir la carrera cuando estemos más tranquilos”.

» **¿Cómo creen que se sintió Lalo cuando Lola le dijo esto?**

» **¿Cómo está la situación? ¿Se está calentando o se está enfriando?**

Respuestas sugerida: *se está enfriando. Todos tienen que abrazarse a sí mismos y usted tiene que hacer un escalón descendente.*

Lalo se sorprendió mucho con lo que Lola le dijo, pero le gustó que propusiera repetir la carrera. Al fin y al cabo, lo que a él más le interesaba era pasarla bien y seguir siendo amigo de Lola, así que le dijo: -“Perdóname por haberte dicho tramposa, pero es que me da rabia cuando siento que las cosas son injustas. Me parece bien repetir la carrera cuando estemos más calmados”.

» **¿Cómo creen que se sintió Lola cuando Lalo le dijo esto?**

» **¿Cómo está la situación? ¿Se está calentando o se está enfriando?**

Respuestas sugerida: *Se está enfriando. Todos tienen que abrazarse a sí mismos y usted tiene que hacer otro escalón descendente.*

Cuando todos los que estaban viéndolos se dieron cuenta de que no iban a pelear, siguieron haciendo sus cosas y se fueron.

» **¿Cómo está la situación? ¿Se está calentando o se está enfriando?**

Respuestas sugerida: *se está enfriando. Todos tienen que abrazarse a sí mismos y usted tiene que hacer otro escalón descendente.*

» **¿Qué habría pasado si, en vez de enfriarse, la situación se hubiera calentado cada vez más?**

Vamos a pensar en todas las cosas que podemos hacer para que una situación se caliente.



Anótelas en la parte izquierda del tablero.

Ahora vamos a pensar en todas las cosas que podemos hacer para que las cosas se enfríen.



Anótelas en la parte derecha del tablero.

¿Cuáles nos sirven más, las que calientan o las que enfrían? ¿Por qué?



Escuche activamente a sus estudiantes.

### 3 Cierre

- » ¿Qué aprendimos hoy?
- » ¿Por qué, a veces, es difícil hacer cosas que enfríen las situaciones?
- » ¿Cuándo podemos usar lo que aprendimos para enfriar las cosas?

Cuando tengamos conflictos con nuestros compañeros o amigos, podemos hacer cosas que empeoren el problema u otras que nos acerquen a una solución buena para todos. Ya sabemos cuáles son las cosas que hacemos o decimos que pueden calentar una situación y cuáles son las cosas que podemos hacer para enfriarlas. La próxima vez que tengamos un conflicto con alguien, usemos lo que aprendimos para enfriar estas situaciones.

## Guía complementaria para el docente

### 1 Conceptos clave

**Conflicto interpersonal:** Lucha o enfrentamiento entre dos o más personas como resultado de incompatibilidad, desacuerdo o diferencias entre ellas (Rahim, 2011)<sup>25</sup>. 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)<sup>26</sup>.

**Escalamiento:** proceso mediante el cual un conflicto se mueve, paso a paso, de menos intenso y poco complejo a más intenso y más complejo y, a veces, más violento (Glasl, 1982)<sup>27</sup>.

**Manejo de conflictos:** limitar los aspectos negativos del conflicto e incrementar los positivos para lograr un máximo aprendizaje y resultados para el grupo (Rahim, 200)<sup>28</sup>. Según Rahim (2011)<sup>29</sup>, para lograr esto necesitamos preocuparnos por nosotros y por los demás y colaborar para llegar a una solución mutuamente aceptable a través de la apertura, el intercambio de información, el análisis y la exploración de las diferencias. Otras formas menos sanas de manejar los conflictos son evitar la confrontación, imponer nuestras opiniones o métodos sobre otros, o ignorar lo que nos preocupa para hacer felices a los demás.

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

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

27. Glasl, F. (1982). The process of conflict escalation and roles of third parties. En G. B. J. Bomers & R. B. Peterson, (Eds.), *Conflict management and industrial relations* (pp. 119-140). The Hague: Kluwer Nijhoff Publishing.

28. Rahim, M.A. (2002). Toward a theory of managing organizational conflict. *International Journal of Conflict Management*, 13 (3), pp. 206-235.

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

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- » Detenga con firmeza cualquier situación agresiva que se presente; por ejemplo, gritos, insultos, golpes, bur-las, etc.
- » Bajo ninguna circunstancia actúe con agresión. Siempre actúe con calma. Esté atento a no gritar, no agredir físicamente y a no decir cosas hirientes.
- » Utilice los conflictos como oportunidades de aprendizaje. No busque culpables preguntando cosas como “¿quién empezó?”. Puede preguntar “¿qué pasó?”.
- » Ayude a que los niños se calmen y entiendan el punto de vista de la otra persona.
- » Muéstreles cómo las acciones agresivas pueden empeorar la situación.

### 3 Preguntas frecuentes

#### » ¿Los conflictos son malos?

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

#### » ¿Conflictos y peleas son lo mismo?

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

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

Como primera medida, revise cómo usted maneja sus conflictos con otros. Este es un poderoso modelo que seguramente sus hijos o estudiantes seguirán. Tome las situaciones de conflicto como oportunidades de aprendizaje y proponga a los niños que se turnen, compartan, elijan algo que todos quieran o, incluso, practiquen acciones que permitan enfriar dichas situaciones.

**4 ¿Cómo puedo saber que los niños están manejando la “temperatura” de un conflicto para desescalarlo?**

Puedo saber que los niños están “enfriando” sus conflictos si:

- » Reconocen las acciones que “calientan” y “enfrian” una situación de conflicto.
- » Logran calmarse y usar técnicas de comunicación como las que se han trabajado en sesiones anteriores.
- » Actúan en su cotidianidad evitando que los conflictos escalen.





@Educacionbogota



/Educacionbogota



Educacionbogota



@educacion\_bogota

[www.educacionbogota.edu.co](http://www.educacionbogota.edu.co)

**Secretaría de Educación del Distrito**

Avenida El Dorado No. 66 - 63

Teléfono: (57+1) 324 1000

Bogotá, D. C. - Colombia