

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: 978-958-5485-17-4  
ISBN Digital: 78-958-5485-18-1

© 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

<sup>1</sup> 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.

.....

<sup>2</sup> 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.

<sup>3</sup> 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.

<sup>4</sup> 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 atiengo 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 a manejar estas emociones, incluyendo el estrés. Las habilidades de identificación y regulación emocional son, quizá, las más básicas entre las habilidades socioemocionales. Sobre éstas se construyen otras habilidades más complejas que ayudarán a los niños a conocerse mejor, construir mejores relaciones con los demás, fijarse metas y alcanzarlas.

Esta secuencia está compuesta por tres sesiones. En la primera los niños aprenderán a identificar lo que están sintiendo, nombrando las emociones básicas y reconociendo las sensaciones corporales asociadas.

En la segunda sesión los niños aprenderán una técnica para calmarse, respirando profundamente.

En la tercera, continuarán aprendiendo cómo relajarse, esta vez, ante situaciones estresantes.

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
Mi mundo emocional	Identificación de emociones.	Darme cuenta de cómo me siento.
	Manejo de emociones.	Respirar profundo para calmarme.
	Manejo del estrés.	Usar mi imaginación para relajarme.



## Identificación de emociones

Competencia

### SE SIENTE EN MI CUERPO

#### Objetivo

- » Darme cuenta de cómo me siento.

#### Materiales para la sesión

- » Imágenes o recortes de revistas o periódicos de personas mostrando emociones.
- » Cinta pegante.

## Guía de la sesión

### 1 Inicio

Esta es la primera de varias sesiones en las que vamos a aprender sobre nuestras emociones. ¿Saben qué es una emoción? Es lo que sentimos cuando pasan cosas. Las emociones son, por ejemplo, la tristeza, la rabia, el miedo, la ansiedad, la alegría, etc. Pónganse de pie. Vamos a saltar en nuestros sitios como si estuviéramos muy felices, ¡como si nos acabaran de dar el mejor regalo del mundo!



Asegúrese de que sus estudiantes estén en un lugar donde puedan moverse con seguridad. Permita que lo hagan por uno o dos minutos y estimule que expresen su alegría.

Hoy vamos a hablar de estas emociones y cómo nuestros cuerpos las expresan. Siéntense, por favor.

## 2 Desarrollo

Les voy a mostrar diferentes imágenes y ustedes van a adivinar qué emoción está expresando cada una.



Muéstreles las imágenes o recortes de revistas y periódicos o péguelos en el tablero. También puede “representarlas” con su cara.

Ya que pudimos identificar las emociones con las imágenes, podemos jugar el juego de las emociones. Pónganse de pie nuevamente.



Se sugiere desarrollar esta actividad en un espacio amplio. Puede ser fuera del salón.

Cada uno va a representar las emociones que yo vaya diciendo, con diferentes partes del cuerpo. Primero, vamos a comenzar con la tristeza:

- » Todos vamos a poner cara de tristeza.
  - **¿Cómo es una carita triste?**  
*Respuestas posibles:* ojos medio cerrados, lágrimas, mejillas flojas, llanto, sollozo, etc.
- » Ahora vamos a caminar con tristeza.
  - **¿Cómo están nuestros brazos tristes?**  
*Respuestas posibles:* caídos, sin energía, quietos, etc.
  - **¿Cómo están nuestras piernas?**  
*Respuestas posibles:* moviéndose lentamente, sin energía, etc.
- » Ahora todos vamos a hacer un sonido de tristeza.

¡Que buenas representaciones! Ahora vamos a hacer lo mismo con la rabia.



Repita el ciclo con la rabia (o enojo), el miedo, la ansiedad y termine con la alegría. Si le queda tiempo, pueden colorear las caritas del cuadernillo.

- » ¿Cómo se sintieron?
- » ¿Qué emoción les resultó más fácil representar?
- » ¿Cuál les resultó más difícil?

Recuerden que las emociones que representamos hoy son, tristeza, rabia, miedo, ansiedad y alegría.

### 3 Cierre

Todos expresaron muy bien estas emociones. Todos sentimos tristeza, rabia, miedo, ansiedad o alegría, y nuestro cuerpo manifiesta cómo nos sentimos. Nuestro cuerpo nos ayuda a saber cómo nos sentimos. ¿Por qué creen que es importante saber qué estamos sintiendo?



Escuche activamente a sus estudiantes.

Si reconocemos nuestras emociones, podremos aprender a manejarlas, y esto nos ayudará a estar mejor con nosotros mismos y con los demás.

## Material para el estudiante

Grado 1º  
PLAN DE TRABAJO

Sesión 1/9 Se siente en mi cuerpo Me doy cuenta de cómo me siento Competencia IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES

### Reconozco mis emociones



Emoción Tristeza



Emoción Rabia



Emoción Miedo



Emoción Ansiedad



Emoción Alegría

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

- » Identificar las sensaciones corporales que acompañan a las emociones. Estas sensaciones pueden ser de temperatura (sentir calor o frío), tensión (músculos tensos o relajados), también cómo sienten latir su corazón o cómo cambia su cara (cómo están sus ojos, su boca, etc.).
- » Nombrar las emociones y usar estos términos en la vida cotidiana.

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- » Utilice las conversaciones cotidianas para preguntarles a los niños cómo se sienten. Por ejemplo: cuando esté jugando con ellos o cuando le estén contando cosas que les hayan pasado. Especialmente, ayúdelos a identificar aquellas situaciones que despiertan emociones en ellos.
- » Si a los niños les cuesta trabajo identificar las emociones, pregúnteles inicialmente si se sentirían bien o mal. A partir de esto, profundice sobre qué sentirían en el cuerpo y qué nombres podrían dar a estas emociones.
- » Usted puede nombrar las emociones y explicarles a los niños qué significan estos nombres. Comience con las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, miedo y ansiedad). Si siente que los niños ya entendieron estas emociones, puede incluir otras más complejas, como la vergüenza y la culpa.

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

- » El aprendizaje está relacionado con muchas emociones: con la alegría de aprender algo nuevo y saber que lo logramos algo, pero también con la tristeza y la rabia de no poder realizar una tarea que parece muy difícil. Usted puede ayudar a sus estudiantes o hijos a reconocer sus emociones cuando están haciendo sus tareas o desarrollando alguna actividad. El reconocimiento de las emociones ayuda a que los niños aprendan más y mejor.

### 3 Preguntas frecuentes

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

Las emociones nos pueden llevar a hacer cosas de las cuales nos arrepentiremos. 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. 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 fuertes emociones de los niños es darles la oportunidad para que las expresen y valoren. Podemos decirles cosas como “se nota que esto te pone muy triste”; “tienes mucha rabia” o “entiendo que tengas miedo; yo también he sentido miedo”. Luego, puede poner en práctica alguna de las técnicas de manejo de emociones que veremos en sesiones posteriores.

#### **4** ¿Cómo puedo saber que mis estudiantes se están dando cuenta de lo que sienten?

Puedo saber que mis estudiantes están identificando sus emociones si:

- » Nombran sus emociones usando las palabras adecuadas.
- » Identifican las sensaciones corporales que acompañan a sus emociones.
- » Hablan de lo que sienten en sus conversaciones cotidianas.



## Manejo de emociones

Competencia

### SE SIENTE EN MI CUERPO

#### Objetivo

- » Respirar profundo para calmarme.

#### Materiales para la sesión

- » Lápices de colores o crayolas.

## Guía de la sesión

### 1 Inicio

En la sesión pasada hablamos de cómo saber qué estamos sintiendo. Hoy vamos a aprender cómo calmarnos. Pónganse de pie. Algunas veces, sentimos emociones muy grandes. A veces las emociones son grandes como gigantes. Levanten las manos y traten de estirarse ¡hasta el cielo como si fueran gigantes! También pueden ser ¡grandes como hipopótamos! Pongan sus brazos a los lados y ¡estírenlos para ser grandes como hipopótamos! ¿Cómo se sienten? Cuando las emociones son tan grandes, podemos hacer o dejar de hacer cosas, sin quererlo realmente. Por ejemplo, cuando sentimos mucha rabia, podemos decir cosas que hacen sentir mal a nuestros amigos y amigas; o cuando tenemos mucho miedo, dejamos de intentar participar en juegos que nos gustarían. Incluso, cuando estamos muy felices y muy emocionados, podemos hablar y movernos sin parar. Hoy vamos a aprender a calmarnos. Siéntense, por favor.

### 2 Desarrollo

Hoy vamos a conocer la historia de Globito, el pez globo. ¿Saben qué es un pez globo? Es un pez que se infla para defenderse. Un día Globito se dio cuenta de que cuando se inflaba respirando muy profundamente, esto le ayudaba a calmarse, sobre todo cuando sentía rabia o miedo, que son emociones difíciles de manejar. Les voy a leer la historia de Globito y ustedes van a seguir la lectura; vean la historia en su cuadernillo.

## La historia de Globito

Globito es un pez globo que vive en el mar; tiene muchos amigos y le gusta jugar mucho con ellos. Globito estaba preocupado; sus amigos ya no querían estar con él porque se enojaba mucho, los trataba mal y a veces hasta les pegaba. Pero Globito encontró una solución: ¡aprendió a calmarse! Un día se dio cuenta de que, si respiraba profundamente hasta inflarse varias veces, se calmaba y ya no trataba mal a sus amigos y les podía decir calmadamente lo que quería. Ahora, cuando Globito siente rabia o miedo:

1. **Se queda quieto.**
2. **Respira profundamente y despacito hasta inflarse varias veces.**

- » **¿Por qué Globito quería calmarse?**
- » **¿Cómo logra calmarse Globito?**

Ahora, en su cuadernillo, van a colorear a Globito.



Deles unos minutos para que colorean a Globito.

¿Ya todos tienen el dibujo coloreado? Ahora pónganse de pie para practicar la técnica de Globito que les va a ayudar a calmarse cuando estén sintiendo cosas muy intensas, por ejemplo, cuando sientan mucha rabia o mucho miedo.



Dígales que miren su dibujo, que respiren lenta y profundamente hasta inflarse como Globito y que luego boten el aire lentamente.

Lo pueden hacer así:



Muéstreles cómo hacerlo.

Ahora hagámoslo dos veces. Vamos a practicar:

- » Piensen que se les acaba de derramar el jugo en el dibujo que estaban haciendo. ¿Qué sienten? Ahora respiremos lenta y profundamente para calmarnos, tal como lo hace Globito.
- » Piensen que estaban bajando unas escaleras y de repente se apaga la luz y queda todo muy oscuro. ¿Qué sienten? Ahora respiremos lenta y profundamente para calmarnos, tal como lo hace Globito.
- » ¿Cuándo creen que pueden usar a Globito en el colegio?



Anote las respuestas en el tablero.

### 3 Cierre

Hoy hemos aprendido la técnica de Globito para respirar como si nos infláramos como globos. Podemos usar esta técnica cuando tengamos mucha rabia o miedo.

La próxima vez que tengamos rabia o miedo, recordemos a nuestro amigo Globito y calmémonos respirando como él. ¿Creen que les puede servir?

## Material para el estudiante

Grado 1º  
CONTENIDO DE TRABAJO

Sesión 2/9 GLOBITO EL PEZ  
Respiro profundo para calmarme

Competencia  
MANEJO DE EMOCIONES

### La historia de Globito

Globito es un pez globo que vive en el mar; tiene muchos amigos y le gusta jugar mucho con ellos. Globito estaba preocupado; sus amigos ya no querían estar con él porque se enojaba mucho, los trataba mal y a veces hasta les pegaba. Pero Globito encontró una solución: ¡aprendió a calmarse! Un día se dio cuenta de que, si respiraba profundamente hasta inflarse varias veces, se calmaba y ya no trataba mal a sus amigos y les podía decir calmadamente lo que quería. Ahora, cuando Globito siente rabia o miedo:

1. Se queda quieto.
2. Respira profundamente y despacito hasta inflarse varias veces.



5

Grado 1º  
CONTENIDO DE TRABAJO

### ¡Pintemos a Globito!



**Si la rabia o el miedo quieres calmar, a Globito debes imitar:**

**PRIMERO:** quédate quieto.

**SEGUNDO:** respira profundamente, despacito y varias veces, como si quisieras inflarte, al igual que Globito.

6



## Guía complementaria para el docente

### 1 Conceptos clave

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

**Manejo de emociones:** influir intencionalmente en la intensidad, duración y tipo de emoción que experimentamos, en concordancia con nuestras metas del momento y de largo plazo (Gross & Thompson, 2007)<sup>7</sup>. Para manejar nuestras emociones, es necesario saber identificarlas.

Para ayudar a que los niños de primer grado de primaria aprendan a manejar sus emociones es importante que usted:

- » Ayude a los niños a identificar lo que están sintiendo.
- » Estimule el uso de técnicas concretas para manejar estas emociones; por ejemplo, respirar profundamente.

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

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

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

<sup>7</sup> Regulation: Conceptual Foundations. En: Gross, J. J. (Ed.). *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York, NY, US: Guilford Press.

- » Valide las emociones del niño y ayúdele a manejarlas usando las técnicas que el programa **Emociones para la vida** propone. Por ejemplo, pídale que se tome un momento para respirar profundamente varias veces.
- » Una vez que el niño se haya calmado, reconozca este logro y acompañelo al momento de tomar la decisión sobre cómo actuar.
- » Manejar las emociones es muy importante para el aprendizaje. Usted puede ayudar a sus estudiantes o a sus hijos a reconocer sus emociones cuando están haciendo sus tareas o desarrollando alguna actividad. Por ejemplo, la tristeza y la rabia de no poder realizar una tarea que parece muy difícil. Ayudarles a manejar estas emociones permitirá que ellos aprendan más y mejor.
- » El ejemplo que usted les dé es fundamental. Piense qué tanto usted controla sus emociones cuando está frente a los niños; por ejemplo, cuando tiene que manejar la disciplina.

### 3 Preguntas frecuentes

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

Utilice las situaciones cotidianas que puedan generar emociones en los niños. Aprenda a conocerlos para saber qué situaciones desencadenan ciertas emociones.

¿Qué les da más rabia o más miedo, etc.? Enséñeles cómo calmarse y recuérdelos esto en los momentos en que están emocionados. Por ejemplo, dígales: “¿recuerdan cómo practicamos calmarnos?” o “respira profundo tres veces: uno, dos...”. Practique usted estas técnicas para modelar estos comportamientos en los niños.

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

Todos podemos tener estallidos emocionales y los niños no son la excepción. Ante todo, mantenga la calma. Si usted reacciona con una emoción aún más fuerte, en lugar de calmarse, el niño puede asustarse o sentir emociones más intensas. Además, el niño va a aprender que esa es la manera de manejar la situación. Puede darle al niño un momento para que exprese lo que está sintiendo, y luego valore las emociones que siente diciendo cosas como “veo que esto te enoja mucho; tomemos un momento para calmarnos”. Si ve que el niño puede hacerse daño o hacérselo a alguien, es importante cuidar de la seguridad del niño y de los demás deteniendo la situación. Para ello, hablele al niño de manera respetuosa y amable pero firme a la vez, diciendo cosas como “tienes derecho a sentir rabia, pero no puedo permitir que te lastimes o lastimes a tus compañeros. Necesitas detenerte”. Luego, solicítele al niño que lo acompañe

a otro lugar para que pueda calmarse, comunicándole en todo momento lo que va a ocurrir: “vamos juntos a buscar un lugar tranquilo donde puedas calmarte poco a poco”. Es muy importante que el niño no sienta esto como un castigo sino, más bien, como una oportunidad para que se calme y se sienta mejor. Aunque no aceptemos la conducta del niño cuando esta pueda causar daño, es necesario que respetemos y validemos sus emociones en todo momento.

4 **¿Cómo puedo saber que mis estudiantes están manejando sus emociones?**

Puedo saber que mis estudiantes están manejando sus emociones si:

- » Piensan antes de actuar, dejando de ser tan impulsivos.
- » Veo que usan técnicas como la de Globito para calmarse.
- » Me cuentan cómo se calman.



## Manejo del estrés

Competencia

### GINA LA QUE IMAGINA

#### Objetivo

- » Usar mi imaginación para relajarme.

#### Materiales para la sesión

- » Fotocopia de las imágenes de Gina que están en el material para el estudiante, para recortar.
- » Palitos de helado.

## Guía de la sesión

### 1 Inicio

En la sesión pasada aprendimos cómo calmarnos respirando profundamente. Hoy vamos a aprender otras técnicas para relajarnos en situaciones que nos ponen intranquilos o nerviosos. Los adultos, a veces, llaman a esto que sentimos “estrés”. Por ejemplo, hay personas que se ponen nerviosas cuando tienen que cantar delante de muchas personas y hay otras que se sienten intranquilas cuando tienen muchas tareas y no tienen mucho tiempo para terminarlas. ¿Qué les pone nerviosos? ¿Qué les hace sentir intranquilos?



Escuche las respuestas de algunos estudiantes y valide sus emociones.

Vamos a ponernos de pie y vamos a caminar por el salón como si estuviéramos estresados (nerviosos, preocupados e intranquilos). Pongan cara de estrés. Muevan los brazos con estrés. Hagan sonidos de estrés. Llévense las manos a la cabeza como si tuvieran estrés. Vuelvan a sus sitios. Vamos a respirar profundamente tres veces.

Hoy vamos a aprender una estrategia que nos puede ayudar a sentirnos mejor cuando nos sentimos estresados.



Organícelos en una media luna a su alrededor porque una amiga suya va a contarles una historia.

## 2 Desarrollo



Recorte las imágenes de Gina de la fotocopia que hizo del material para el estudiante (opcionalmente, puede pegar un palito de helado a cada muñeca o usar titeres que puede armar con medias y botones). Presente a los estudiantes a su amiga Gina, la que imagina. Use a la muñeca para leer la siguiente historia y haga una pausa en los momentos indicados para hacerles las preguntas correspondientes. También puede poner música suave de fondo para esta sesión.

### La historia de Gina, la que imagina

¡Hola! Yo soy Gina y tengo 6 años. Ya casi cumpla 7. A mí no me gusta cuando las personas pelean. A veces, en mi casa, mis papás y mis hermanos discuten, y esto me pone muy nerviosa e intranquila! La otra noche salí corriendo porque no quería oírlos. ¡Tenía ganas de llorar y quería meterme debajo de las sábanas!

¡Yo soy muy buena con mi imaginación! **¿A algunos de ustedes les gusta imaginarse cosas?**

En ese momento, cerré los ojos y me imaginé que estaba en mi parque favorito, montada en mi columpio favorito y comiendo un helado delicioso. Pensé que estaba haciendo mucho sol y que oía a los pajaritos cantar. ¡Gracias a mi imaginación me sentí mejor! Cuando terminé, me di cuenta que la discusión ya se había acabado. **¿Quieren intentar? ¿Cómo serían sus lugares favoritos?**



Al finalizar la lectura, practique con el grupo la técnica de Gina durante unos minutos. Pida a los niños que cierren los ojos y que se imaginen en detalle su lugar o situación favorita. Pida a algunos niños que compartan con los demás el lugar favorito que se imaginaron.

Miren las imágenes de sus cuadernillos. ¿Cómo está Gina primero? ¿Cómo está después? Pueden recordar a Gina cuando sientan miedo, nerviosismo o intranquilidad. ¿En qué situaciones creen que les puede servir esta técnica?



Escuche algunas respuestas y anótelas en el tablero.

Aunque Gina les puede ayudar cuando se sientan así, también recuerden que siempre pueden pedir ayuda a un adulto. ¿Se les ocurren otras cosas que Gina podría hacer para manejar esta situación?



Escuche algunas respuestas.

### 3 Cierre

Aprendimos algo muy importante con Gina hoy.

- » ¿Qué técnica usa Gina para calmarse?
- » Cuando se sienten mal o tienen un problema, ¿a qué persona prefieren pedirle ayuda?



Oriente la reflexión de tal manera que sus estudiantes entiendan que todos nos sentimos nerviosos, intranquilos o estresados en situaciones semejantes o diferentes. Por eso, la estrategia de Gina es útil en todos los casos. También valide la importancia de buscar el apoyo de otras personas como una estrategia alternativa.

## Material para el estudiante



## 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>8</sup>. En palabras de Selye (1974)<sup>9</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 cómo manejamos los problemas para afrontar el estrés, reducir sus efectos dañinos e impedir que se salga de control.

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- » Si a los niños se les dificulta pensar en frases positivas, puede ayudarlos con estas preguntas: “¿qué cosas les dicen los adultos para darles ánimo cuando ustedes tienen miedo, están intranquilos o nerviosos?” o “¿qué le dirían ustedes a un amigo si tuviera ese problema?”.
- » Si a los niños se les dificulta imaginar su lugar favorito, deles un ejemplo cerrando usted los ojos, sonriendo y detalladamente explicando su lugar favorito. Si los niños dan ejemplos simples como “la playa”, hágalos preguntas sobre los detalles sensoriales (¿qué sonidos escuchas? ¿qué más ves? etc.).
- » Si los niños se acercan a contarle sus preocupaciones, escúchelos atentamente y valide las emociones que están sintiendo; ayúdeles a identificarlas. Cuando hayan terminado, puede cambiar el tema a algo más relajante.

<sup>8</sup> 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.

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

» A muchos niños de esta edad se les dificulta pedir apoyo en momentos de estrés por varias razones: no saben cómo pedir ayuda, no saben a quién pedir ayuda y no identifican las situaciones en las que pedir ayuda puede ser la mejor solución. Por tanto, es importante que, como adultos, les hagamos saber que estamos disponibles o que pueden acudir a nosotros cuando lo necesiten y, también, que reforcemos positivamente aquellos momentos en los que sí pidieron apoyo. Puede decirles, por ejemplo, “es una buena pregunta. Me alegra que hayas venido a preguntarme” o “me alegra poder ayudarte. Acuérdate que estoy aquí si me necesitas”.

» Muchos niños, a veces, simplemente necesitan consuelo y apoyo emocional en momentos de estrés; por ejemplo, a través de un abrazo, o diciéndole “tranquilo, todo va estar bien”.

» En clase o en casa, no olvide promover un clima de ayuda entre los niños y sus hermanos. Por ejemplo, puede ponerlos a completar una tarea individual, pero dentro de pequeños grupos, y alentarlos a apoyarse o darse ideas.

### 3 Preguntas frecuentes

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

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

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

Aunque cada niño es diferente y los factores que estresan a uno puede que a otro no, los problemas familiares, las dificultades económicas de la familia y la violencia e inseguridad en el barrio suelen generar estrés en los niños de esta edad. Si los niños, además, 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 algún niño expresa este tipo de emociones, puede parecerles difícil manejarlas. Ante todo, mantenga la calma. Déle la oportunidad de que exprese lo que está sintiendo, y luego valore sus emociones diciendo cosas como “veo que esto te enoja mucho”, “es una situación difícil” o “es algo que asusta mucho”. Luego de que haya expresado la emoción, puede ayu-

darle a calmarse. Puede decir algo como “tomemos un momento para calmarnos”. Recuerde que puede utilizar las herramientas de manejo de emociones propuestas en este Programa. Cuando esté más calmado, ayúdele a pensar en formas para manejar la situación y evalúe si necesita apoyo adicional, de otras instancias dentro o fuera de la escuela.

**4 ¿Cómo sé que los niños están manejando su estrés?**

Puedo saber si los niños están manejando el estrés si:

- » En situaciones estresantes, como hablar en público, logran calmarse y manejar sus emociones.
- » Observo que logran superar sus retos usando técnicas para relajarse.
- » Me cuentan que se calman cuando están nerviosos o intranquilos.

Immersion Room 2016



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 de cada sesión.

Secuencia	Competencia	Objetivo
En los zapatos de los demás	Toma de perspectiva.	Ver a través de los ojos de los demás.
	Empatía.	Observar la cara de alguien para saber cómo se siente.
	Comportamiento prosocial.	Darme cuenta cuando alguien necesita ayuda.



## Manejo de perspectiva

Competencia

### ¿QUÉ PASÓ AQUÍ?

#### Objetivo

- » Ver a través de los ojos de los demás.

#### Materiales para la sesión

No aplica.

## 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. Las personas vemos y comprendemos el mundo a través de nuestros propios ojos. Pero ¿qué pasaría si tratáramos de ver a través de los ojos de los demás? Sería como si nos pusiéramos las gafas de otras personas para entender cómo ven el mundo. Vamos a observar el salón desde donde estamos. Fíjense muy bien en lo que ven, desde dónde ven el tablero, la puerta, la ventana, las personas, etc.



Deles unos segundos para que observen.

Ahora vamos a ver el salón desde otro punto de vista. Pónganse de pie y, ordenadamente, cambien de lugar. Los que están adelante pueden ubicarse atrás, los que están cerca a la puerta, pueden ubicarse lejos. ¿Qué ven diferente? ¿Cómo se ven las cosas ahora?

Siempre podemos tratar de ver las cosas como las ven los demás. Todos somos capaces de hacerlo y hoy vamos a tratar de entender cómo, en una misma situación, las personas pueden pensar y sentirse de manera diferente.

## 2 Desarrollo

¿Ustedes creen que a todos nos gustan las mismas cosas?



Escuche activamente a sus estudiantes.

Vamos a pensar qué cosas nos gustan más.

¿Qué les gusta más: el helado de chocolate o el de vainilla? A quienes les gusta más el de chocolate, párense a la derecha del salón, y a quienes les gusta más el de vainilla, párense al lado izquierdo.



Escriba al lado derecho del tablero la palabra “Chocolate” y al lado izquierdo del tablero la palabra “Vainilla”.

Ahora piensen en el caso de Federico. “Federico es alérgico a la vainilla, si come le pica todo el cuerpo”. ¿Qué helado creen que va a escoger Federico, el de chocolate o el de vainilla? Párense al lado del sabor que creen que va a escoger Federico.



Luego de que los estudiantes hayan hecho su elección, explíqueles que Federico probablemente escogería el helado de chocolate porque es alérgico a la vainilla. Continúe con la misma dinámica para las siguientes situaciones:

Pregunta	Opción 1	Opción 2	Personaje
¿Cómo les gusta el agua que toman?	Fría	Al clima	Jenny tiene mucha tos y piensa que el agua fría le puede hacer daño. ¿Creen que ella preferirá el agua fría o al clima? Probablemente al clima, porque tiene tos.
¿Qué prefieren comer?	Zanahorias	Galletas	Felipe trabaja en una fábrica de galletas todos los días. Hoy llegó a su casa y, de comer, le dieron a escoger entre zanahorias o galletas. ¿Qué creen que va a escoger? Probablemente zanahorias, porque está cansado de ver galletas todos los días.

Pregunta	Opción 1	Opción 2	Personaje
¿Qué prefieren hacer?	Jugar	Dibujar	Santiago ha jugado mucho fútbol esta semana; está cansado y le duelen las piernas. Hoy los niños pueden escoger si quieren dibujar o jugar. ¿Qué creen que va a escoger Santiago? Probablemente hacer dibujos, porque está cansado y le duelen las piernas.
¿Qué les gusta más?	Bailar	Cantar	Lina está aprendiendo a bailar, pero aún no le salen bien los pasos y le da oso. Hoy en el colegio le pidieron que escogiera entre cantar o bailar. ¿Qué creen que va a escoger Lina? Podría escoger bailar, porque está aprendiendo, pero también podría escoger cantar porque le da oso no poder hacer algunos pasos.

Ahora vamos a tratar de descifrar unas situaciones misteriosas. ¿Saben qué son los misterios? Son situaciones que no se pueden explicar fácilmente. Vamos a tratar de explicar estos misterios.



Lea en voz alta las dos historias que encontrará a continuación, haciendo las pausas sugeridas para reflexionar con sus estudiantes. Lea las historias con mucha emoción, con tonos de sorpresa cuando lo considere necesario. Utilice las preguntas propuestas y escuche las respuestas de algunos voluntarios.

### Primera situación misteriosa:

#### ¿Dónde está mi libro?

A Antonio le prestaron un libro de cuentos en el colegio y está muy contento porque le encantan las historias. Lo lleva a su casa y lo pone encima de la mesa. Luego, Antonio se va a la cocina a servirse un vaso de agua.

- » **¿Por qué Antonio está feliz con el libro?**  
Respuesta sugerida: *porque disfruta mucho leyendo historias.*
- » **¿Por qué Antonio quiere tomar agua?**  
Respuesta sugerida: *tal vez tiene sed o está haciendo mucho calor.*

La mamá de Antonio entra a la sala de la casa y ve el libro; piensa que no debe estar encima de la mesa y lo pone en una repisa para libros que tienen en la casa.

» **¿Por qué la mamá de Antonio puso el libro en la repisa?**

Respuesta sugerida: *porque pensó que Antonio había olvidado ponerlo en ese lugar.*

» **¿Qué pensaba la mamá de Antonio?**

Respuesta sugerida: *que el libro estaba fuera de lugar y que debía estar en la repisa.*

Antonio regresa a la sala y va a buscar el libro.

» **¿Dónde creen que Antonio va a buscar el libro?**

Respuesta sugerida: *en la mesa.*

» **¿Por qué Antonio va a buscar el libro en la mesa?**

Respuesta sugerida: *porque Antonio lo dejó ahí y piensa que debería seguir ahí.*

» **¿Dónde está el libro en realidad?**

Respuesta sugerida: *en la repisa.*

Antonio dice: “¿Dónde está mi libro?” y no entiende lo que sucedió.

» **¿Cómo se siente Antonio?**

Respuesta sugerida: *triste, confundido, enojado.*

» **¿Por qué se siente así?**

Respuesta sugerida: *porque no encuentra su libro en el lugar donde lo dejó y porque no entiende lo que sucedió.*

Ahora abran su cuadernillo en la hoja de trabajo “**Situaciones misteriosas I**” y veamos las imágenes. Expliquémosle a Antonio lo que pasó. Si Antonio nos preguntara: “¿qué sucedió con el libro?” o “¿dónde está?”, ¿qué podríamos decirle?



Usted puede representar a Antonio preguntando qué sucedió con el libro.

**Segunda situación misteriosa:****¿Cómo se ensució mi dibujo?**

Saray está pintando un arcoíris. En el dibujo ella puso los siete colores del arcoíris, y le está quedando muy bonito. De pronto, Saray se levanta de su puesto y se va.

» **¿Cómo se siente Saray haciendo el dibujo?**

Respuesta sugerida: *feliz porque le está quedando muy bonito.*

» **¿Por qué Saray se paró de su puesto?**

Respuesta sugerida: *tal vez tiene algo que hacer, como tajar y sacar punta a los colores o ir al baño.*

En ese momento, Liliana pasa junto al dibujo de Saray y accidentalmente se tropieza y chorrea pintura negra sobre el dibujo del arcoíris. Liliana se asusta mucho y trata de limpiarlo.

» **¿Por qué Liliana chorreó pintura sobre el dibujo de Saray?**

Respuesta sugerida: *porque accidentalmente se tropezó.*

» **¿Por qué Liliana se asustó?**

Respuesta sugerida: *porque Saray podría enojarse.*

Saray vuelve a su puesto y encuentra a Liliana limpiando su dibujo. Se da cuenta que hay una mancha de pintura negra sobre él.

» **¿Cómo se siente Saray?**

Respuestas sugeridas: *enojada, triste, confundida.*

» **¿Qué puede estar pensando Saray?**

Respuesta sugerida: *que Liliana puso la pintura negra a propósito, para dañar su dibujo.*

» **¿Qué fue lo que en realidad sucedió?**

Respuesta sugerida: *Liliana manchó el dibujo sin querer, porque se tropezó accidentalmente, y ahora está tratando de limpiarlo.*

» **¿Qué pasaría si Saray no se da cuenta de que fue un accidente?**

Respuesta sugerida: *podrían pelear y tener un problema.*

Ahora abran su cuadernillo en la hoja de trabajo “**Situaciones misteriosas II**” y veamos las imágenes. Vamos a explicarle a Saray lo que pasó.



Usted puede representar a Saray preguntando qué sucedió con su dibujo.

» **¿Por qué creen que es importante ver las cosas como las ven los otros?**

Respuestas posibles: *para entenderlos, para evitar malos entendidos.*

**3 Cierre**

Hoy resolvimos varios misterios y ayudamos a Antonio y a Saray a entender algo que les había pasado.

» **¿Alguna vez les ha pasado algo parecido a lo que les sucedió a Antonio y a Saray?**

» **¿En qué situaciones podemos tratar de ver las cosas como los demás?**

Respuesta sugerida: *cuando tengamos problemas con alguien, cuando no entendamos por qué alguien hace algo.*

En una misma situación, las personas pueden pensar y sentir cosas diferentes; por eso, es importante tratar de ver a través de los ojos de los demás.

**Material para el estudiante**



Grado 1º  
ESTADÍSTICO DE TRABAJO

Situación 4/9 ¿QUÉ PASÓ AQUÍ? Veo a través de los ojos de los demás

Competencia TOMA DE PERSPECTIVA

**Situaciones misteriosas 1**  
¿Dónde está mi libro?

10

Grado 1º  
ESTADÍSTICO DE TRABAJO

**Situaciones misteriosas 2**  
¿Cómo se ensució mi dibujo?

11

## 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>10</sup>.

**Empatía:** respuesta afectiva más congruente con el estado emocional de otra persona que con el propio (Hoffman, 1992)<sup>11</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>12</sup>.

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

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

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

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

<sup>12</sup> 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?”.
- » Puede usar diversas situaciones para crear “Misterios” en torno a por qué pasan ciertas cosas o cómo piensan los demás. Esto ayudará a que los niños tomen perspectiva de una manera divertida.

### 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 viendo a través de los ojos de los demás?**

Puedo saber que los niños están tomando perspectiva si:

- » Se interesan por explicar cómo otras personas ven las cosas.
- » Describen la forma de pensar de otras personas.
- » Se dan cuenta de que muchos malentendidos ocurren porque vemos las cosas desde perspectivas diferentes y pueden explicarlas.



## Empatía

Competencia

### JATRÓN EL MAGO

#### Objetivo

- » Observar la cara de alguien para saber cómo se siente.

#### Materiales para la sesión

- » Una fotocopia de las imágenes incluidas en el material para el estudiante.

## Guía de la sesión

### 1 Inicio

En sesiones anteriores hemos aprendido sobre nuestras propias emociones. Ahora vamos a aprender un poco sobre las emociones de los demás. A veces otras personas se sienten felices, tristes, enojadas o sorprendidas. ¿Alguna vez han visto a alguien muy feliz? Por ejemplo, ¿porque se ha ganado algo en un concurso? ¿Qué hacen las personas cuando están muy felices?



Escuche activamente a sus estudiantes.

Pónganse de pie. Vamos a saltar en nuestros sitios como si estuviéramos muy felices, como si acabáramos de ganar un concurso! Lo que las otras personas hacen nos ayuda a darnos cuenta de lo que están sintiendo, y si nos damos cuenta de lo que están sintiendo, podremos entenderlas mejor, y quizá podremos ayudarlas a sentirse mejor. Siéntense de nuevo.



Para realizar la actividad propuesta, asegúrese que sus estudiantes estén en un lugar donde puedan llevarla a cabo con seguridad.

## 2 Desarrollo

Con nuestras caras podemos expresar cómo nos estamos sintiendo. Por ejemplo, ¿cómo es una cara triste?



Haga una cara triste y pida a sus estudiantes que también hagan cara triste. Repita este ejercicio para cada una de las siguientes emociones.

- » ¿Cómo es una cara enojada?
- » ¿Cómo es una cara sorprendida?
- » ¿Cómo es una cara con miedo?
- » ¿Cómo es una cara alegre?

Voy a mostrarles, una por una, diferentes emociones en las caras de otros niños (véase el material para el estudiante) e intentaremos conectarnos con esas emociones.



Mientras enseña cada imagen, haga las siguientes preguntas:

- » **¿Cómo creen que se siente la persona de la imagen?** Usemos nuestras caras para expresar esta emoción. *Por ejemplo, cuando presente la imagen del niño que sonríe, ellos deben sonreír.*



Luego, pídeles que abran su cuadernillo en la hoja de trabajo “Descubriendo las emociones de los demás” (véase el material para el estudiante) y pídeles que, individualmente, elijan y observen una de las imágenes, la que cada uno quiera.

Deles un par de minutos para ello.

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

- » ¿Cómo se sienten ahora?
- » Si observamos con atención las emociones de los demás, ¿nos es posible sentir algo parecido?

Ahora les voy a leer la historia de Jatrón, el mago.



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

## Jatrón y sus trucos de magia

Jatrón era un niño muy especial. Siempre quiso ser mago y hacer trucos de verdad para sorprender a sus amigos. Un día, empezó a ir a un curso para magos que había en una escuela de su ciudad. Todos los niños podían asistir y recibir clases de los magos más expertos del mundo.

» **¿Saben ustedes qué es hacer magia?**

Respuesta sugerida: *consiste en hacer trucos para lograr cosas extraordinarias, como por ejemplo, hacer que aparezca un animal de la nada...*

- » ¿Alguna vez han visto a un mago? ¿Cómo se sintieron cuando lo vieron? ¿Cómo creen que se siente Jatrón al entrar al curso para magos?

Jatrón, juicioso, estudió todos los trucos que le enseñaron en el curso. Sabía cómo hacer que un conejo apareciera de un sombrero, adivinaba sin mirar el número de una carta y era capaz de sacar un pájaro de la manga de su saco.

Jatrón reunió a su familia y les dijo que iba a hacer magia. Estaban su mamá, su abuelo y sus dos hermanos, con quienes vivía en su casa. Todos se sentaron en la sala para observar el espectáculo de Jatrón.

- » ¿Cómo se siente Jatrón en este momento? ¿Cómo se sienten ustedes?

Jatrón, que estaba muy feliz y emocionado, le pidió una moneda a Toti, su hermano mayor. Toti se la entregó y Jatrón, en un abrir y cerrar de ojos, la hizo desaparecer. Toti pensó que su moneda se había perdido y se puso a llorar. Se molestó y le dio tanta rabia que no quiso seguir observando el espectáculo. Toti se fue a su cuarto y se encerró.

- » Muestren con su cara cómo creen que se sintió Toti cuando su hermano desapareció la moneda.  
» ¿Cómo se sentirían ustedes si fueran Toti?  
» ¿Cómo creen que se siente Jatrón, el mago?

Lo que no sabía Toti es que los magos son capaces de desaparecer y volver a aparecer las cosas. Como Jatrón, el mago, sí sabía, no se preocupó mucho por Toti y continuó con el show para el resto de la familia. El siguiente truco consistía en sacar un pájaro de su manga; como a Jatrón le habían enseñado que esto debía ser una sorpresa, le pidió a su hermanito Roco que se acercara y tirara de una pequeña cuerda que salía del saco. Roco se acercó con curiosidad y empezó a jalar la pequeña cuerda con cuidado.

Al jalar la cuerda, apareció un pajarito de la nada. Roco no entendía bien lo que estaba pasando y se asustó mucho, tanto que gritó muy fuerte y se lanzó a los brazos de su mamá. Jatrón se sintió muy triste porque había incomodado a otro miembro del público. Pensó en cómo estarían su mamá y su abuelito, y vio que el abuelo se había quedado dormido en medio del show.

Jatrón finalizó su show porque no quería seguir aburriendo ni molestando a nadie, ya que uno se había enojado, otro se había asustado y el abuelo se había quedado dormido. Jatrón sólo dio las gracias y se retiró a su cuarto con un gran dolor en su corazón.

- » ¿Cómo creen que se siente Jatrón en estos momentos? ¿Cómo se sentirían ustedes si fueran Jatrón?

Como la mamá vio que todos los hermanos estaban sintiéndose mal, decidió reunirlos para aclarar la situación. Le preguntó a cada uno lo que pensaba y Jatrón tuvo la oportunidad de explicarles a Toti y a Roco todo lo que había pasado. Les dijo: “hermanos, la magia consiste en dejarse sorprender por lo que pueda pasar. En mi curso, me enseñaron que un verdadero mago saca sonrisas y sorpresas de su público”.

Entonces Toti dijo: “¿pero por qué desapareciste mi moneda? Tú siempre tomas mis cosas y no me las devuelves; eso me da mucha rabia”. Jatrón le respondió: “la moneda no desapareció, aquí está”. Jatrón se la entregó y Toti se sintió mejor.

El pequeño Roco entonces dijo: “Jatrón, me asustaste mucho con ese truco”. Y Jatrón le dijo a su hermano: “perdóname, Roco. Yo no quería asustarte, sólo quería darte una bonita sorpresa. Ya verás que con el tiempo aprenderás a disfrutar de la magia sin asustarte”.

- » ¿Cómo se sentirían ustedes si fueran Jatrón, Toti y Roco en este momento cuando todo ya fue aclarado?

Jatrón quiso entender por qué el abuelo estaba aburrido con sus trucos; tanto que se había quedado dormido. Entonces le preguntó: “¡Abuelito! ¿Por qué te quedaste dormido en la mitad del show? ¿No te gustaron mis trucos de magia?”

El abuelo, que otra vez se había quedado dormido, se despertó de un salto y le dijo: “querido nieto, me quedé dormido porque no pude dormir bien anoche. A mi edad, las personas no duermen toda la noche y durante el día se sienten cansadas y con ganas de dormir un poco. Perdóname, no pienses que estaba aburrido; la próxima vez puedes hacer tus trucos más temprano para que, así, yo no caiga en los brazos de Morfeo, el dios del sueño”.

**¡Jatrón estaba feliz porque sabía que era un buen mago!**

### 3 Cierre

- » ¿Cómo se sienten ustedes después de terminar de leer este cuento?
- » ¿Creen que fue importante que Jatrón entendiera cómo se sentían sus hermanos?
- » ¿Qué pasaría si no sintiéramos nada cuando les ocurre algo a los demás?

Entender y sentir las emociones de los demás nos ayuda a comprenderlos mejor y explicarles bien cuáles son nuestras intenciones. Así, como Jatrón les preguntó a sus hermanos cómo se sentían por lo que él había hecho con sus trucos de magia, ustedes pueden preguntarles a los demás cómo se sienten cuando ustedes hacen algo. Para eso, pueden observar bien sus caras, como hicimos al principio de la sesión y preguntarles cómo se sienten.

## Material para el estudiante

**Grado 1º**  
CUADERNO DE TRABAJO

Sesión 5/9 JATRÓN EL MAGO  
Observo la cara de alguien para saber cómo se siente.

Competencia  
EMPATÍA

### Descubriendo las emociones de los demás



Emoción  
Tristeza



Emoción  
Alegría



Emoción  
Rabia



Emoción  
Miedo



Emoción  
Sorpresa

12



## 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>13</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.
- » 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 pregúntele cómo eso le hace sentir.
- » Los docentes pueden usar las situaciones de clase en las que se experimentan emociones por parte de los estudiantes, de personajes de historias o personas que no están en el salón. Pueden ser emociones agradables o desagradables. Por ejemplo, si a alguien le cuesta mucho terminar una tarea, puede preguntarles a otros ¿cómo te sentirías tú si no pudieras terminar esto? o ¿cómo crees que se siente tu compañero?
- » Cuando un niño actúe agresivamente en contra de otro, usted puede aprovechar esa situación para desarrollar empatía con preguntas como “¿cómo crees que se

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

siente esa persona a la que le hiciste daño?” o “¿cómo te hace sentir eso a ti?”.

### 3 Preguntas frecuentes

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

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

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

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

### 4 ¿Cómo puedo saber que los niños saben cómo se sienten los demás?

Puedo saber que los niños están experimentando empatía si:

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



## Comportamiento prosocial

Competencia

### MIRO, PREGUNTO, AYUDO

#### Objetivo

- » Darme cuenta cuando alguien necesita ayuda.

#### Materiales para la sesión

- » Dos títeres elaborados previamente por el docente.
- » Lápices de colores.

## Guía de la sesión

### 1 Inicio

Hay cosas que no podemos hacer solos. Si tuviéramos que levantar una caja muy pesada y no pudiéramos, sería más fácil si otra persona nos ayudara con el peso. Si tuviéramos que alcanzar un libro muy alto en la biblioteca, sería más fácil si alguien más alto nos ayudara. ¿Recuerdan alguna vez en la que hayan necesitado ayuda?



Invite a sus estudiantes a compartir sus experiencias.

Así como nosotros necesitamos ayuda, a veces nuestros amigos y compañeros también necesitan de nuestra ayuda.



Proponga las siguientes preguntas y escuche las respuestas de algunos voluntarios:

- » ¿Alguna vez han ayudado a sus compañeros? ¿Cómo los ayudaron?
- » ¿Qué pasó cuando los ayudaron?
- » ¿Por qué creen que es importante ayudar?

Hoy vamos a practicar cómo y cuándo ofrecer nuestra ayuda a los demás.

## 2 Desarrollo



Presente a los títeres Felicio y Felicia. Puede poner uno en su mano izquierda y el otro en la derecha. Procure que sus voces suenen ligeramente diferentes. Haga una pequeña representación de las dos situaciones que se presentan a continuación: una en la que Felicia necesita ayuda y Felicio se ofrece a ayudarla, y otra en la que Felicio se ofrece a ayudarla, pero Felicia no necesita ayuda. A continuación, un ejemplo de cómo usted podría hacer esta representación:

### Primera parte:

Felicia va de un lado para otro, agitada y mirando en diferentes direcciones, diciendo: “¿Dónde estará? ¿Dónde estará? ¿Dónde estará?”.

**Felicio:** “Hola, Felicia. ¿Qué estás buscando?”

**Felicia:** “Hola, Felicio. Estoy buscando una media que me falta, pero no la encuentro, y voy a llegar tarde al colegio”.

**Felicio:** “¿Te ayudo a buscarla?”

**Felicia:** “Es una muy buena idea. Sí, por favor, ayúdame”.

Ambos comienzan a mirar por diferentes lados hasta que Felicio la encuentra.

**Felicio:** “¡La encontré!”

**Felicia:** “¿De verdad? ¡Muchísimas gracias, Felicio! ¡Ahora puedo ir al colegio!”



Luego de la representación, proponga las siguientes preguntas y escuche algunas respuestas:

- » ¿Cómo supo Felicio que a Felicia se le había perdido algo?
- » ¿Qué hizo Felicio al verla buscando?
- » ¿Cómo se sintió Felicia cuando Felicio le ofreció ayuda?
- » ¿Cómo se sintió Felicio al encontrar la media de Felicia?
- » ¿Qué hubiera pasado si Felicio no le hubiera ayudado?

**Segunda parte:**

Al día siguiente, Felicia se ve muy contenta tarareando una canción mientras está concentrada en algo.

**Felicio:** “Hola, Felicia. ¿Qué haces?”

**Felicia:** “¡Hola, Felicio! Estoy pintándole un dibujo a mi mamá”.

**Felicio:** “Por favor, pásame uno de esos colores, ¡te voy a ayudar!” (se acerca a Felicia)

**Felicia:** “No gracias, Felicio. La verdad, no necesito ayuda”.

**Felicio:** “¿Estás segura? ¿Por qué?”

**Felicia:** “Porque me gusta pintar y quiero que mi mamá vea que yo solita le hice el dibujo”.

**Felicio:** “Bueno, Felicia, seguro a tu mamá le va a gustar mucho tu dibujo. Me diste una buena idea, quizá yo también le pinte algo a mi mamá”.

**Felicia:** “¡Eso, Felicio! ¡Buena idea!



Luego de la representación, proponga las siguientes preguntas y escuche algunas respuestas:

» **¿Qué fue diferente esta vez?**

Respuesta sugerida: *Felicia parecía estar tranquila pintando su dibujo y Felicio fue a ayudarla.*

» **¿Qué no hizo Felicio esta vez que sí hizo antes?**

Respuesta sugerida: *no preguntó si ella necesitaba ayuda.*

» **¿Por qué creen que Felicia no aceptó la ayuda?**

Respuesta sugerida: *porque realmente no la necesitaba.*

La historia de Felicio y Felicia es perfecta para aprender las tres claves del “Código de Ayuda”: **Miro, Pregunto y Ayudo**. Abran su cuadernillo en la hoja de trabajo correspondiente (véase el material para el estudiante). Allí encontrarán un dibujo que representa cada clave.

**Explíqueles las tres claves de la siguiente manera:**

1. Con mis binoculares imaginarios puedo detectar si alguien necesita ayuda (puede poner sus manos a la altura de sus ojos como imitando la acción de ver a través de unos binoculares imaginarios).
2. Debo preguntar, primero, si necesitan mi ayuda y cómo puedo ayudar.
3. Si la respuesta es:
  - » **“Sí”:** ¡Listo! ¡Manos a la obra!
  - » **“No”:** ¡Listo! Entiendo que esa persona no necesita mi ayuda en este momento.

Pídales a sus estudiantes que colorean cada dibujo de diferentes colores. Luego, invíteles a que repitan lo que significa cada uno: (1) **Miro**, (2) **Pregunto** y (3) **Ayudo**.

Luego, pídales que se organicen en parejas: cada una deberá representar una situación en la cual uno de los dos miembros se caiga y necesite ayuda, y el otro practique el “Código de Ayuda” (miro con atención para identificar si esta es una oportunidad para ayudar, pregunto si necesita mi ayuda y ayudo, si puedo). Si es necesario, empiece dando usted el ejemplo con la ayuda de un estudiante voluntario.

Finalmente, propóngales que repitan este ejercicio pero que elijan una situación distinta e intercambien roles. Al terminar ambas representaciones, proponga las siguientes preguntas. Escuche las respuestas de algunos voluntarios y acoja sus emociones.

- » ¿Cómo se sintieron ayudando a su compañero?
- » ¿Cómo se sintieron siendo ayudados?

### 3 Cierre

Hoy hemos aprendido las tres claves para poder ayudar mejor a nuestros amigos y compañeros. Ahora vamos a tratar de estar más atentos cuando veamos que alguien nos necesita.

¿Por qué creen que es importante preguntar antes de ofrecer nuestra ayuda?

Cuando ayudamos a nuestros amigos y compañeros, no sólo les hacemos sentir mejor, sino que nosotros también nos sentimos bien por poder ayudarles a resolver sus problemas. Es importante recordar que recibir ayuda de otros es muy especial y necesario. Sin embargo, no siempre las personas están listas para recibir nuestra ayuda y, por eso, preguntar primero puede ser una buena idea.

## Material para el estudiante

Grado 1º  
CUADERNO DE TRABAJO

Sesión 6/9 MIRO, PREGUNTO, AYUDO  
Me doy cuenta cuando alguien necesita ayuda.

Competencia  
COMPORTAMIENTO PROSOCIAL

Las tres claves del “Código de Ayuda”

1  
  
Miro

2  
  
Pregunto

3  
  
Ayudo

13



## Guía complementaria para el docente

### 1 Conceptos clave

**Comportamiento prosocial:** acción voluntaria cuya intención es la de beneficiar a otra persona o grupo de personas (Eisenberg & Mussen, 1989)<sup>14</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 animarlos a que practiquen estos comportamientos. Entre más oportunidades tengan para ver las consecuencias sociales positivas que existen en otros y en ellos mismos cuando realicen actos prosociales, más motivados estarán para incrementar la frecuencia de sus comportamientos. Usted puede, por ejemplo, ayudarles a identificar situaciones en las que podrían dar una mano, animarles a que ofrezcan ayuda a otros que puedan necesitarla, pedirles ayuda cuando lo necesiten y agradecerles su apoyo.
- » Como adultos, siempre representamos un modelo para los niños, ya que la observación directa es una manera muy poderosa de aprendizaje para ellos. Por tanto, es importante que, frecuentemente, usted practique la prosocialidad con otros delante del niño. Así, si usted ayuda a otros, podrá ser modelo para sus hijos o estudiantes.
- » 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 pueden necesitar ayuda y cómo se sentirían si son ayudadas.

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

### 3 Preguntas frecuentes

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

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

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

A diferencia de otro tipo de cualidades, cuando quiera retroalimentar positivamente un comportamiento prosocial, usted sí puede resaltar en el niño la cualidad específica y no 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. La investigación ha mostrado que retroalimentar cualidades prosociales como parte del carácter del niño incrementa la frecuencia con la que se manifiestan estos comportamientos.

#### 4 ¿Cómo sé que los niños se están dando cuenta cuando alguien necesita ayuda?

Puedo saber que los niños se están dando cuenta cuando alguien necesita ayuda si:

- » Les preguntan a otros si necesitan ayuda.
- » Ayudan a otros cuando lo necesitan.

Grado 1º

GUÍA PARA EL DOCENTE

Secuencia didáctica 3.

# Comunicación y conflictos

### Secuencia didáctica 3

#### Comunicación y conflictos

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

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

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

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

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

Secuencia	Competencia	Objetivo
Comunicación y conflictos	Escucha activa.	Escuchar atentamente y sin interrumpir.
	Asertividad.	Decir que no con respeto y firmeza cuando algo no me gusta.
	Manejo de conflictos.	Turnarme con mis amigos cuando queremos hacer cosas distintas.



## Escucha activa

Competencia

### TU TURNO, TE ESCUCHO

#### Objetivo

- » Escuchar atentamente y sin interrumpir.

#### Materiales para la sesión

- » Dos títeres elaborados previamente por el docente.
- » Lápices de colores.

## 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. Vamos a comenzar pensando en el silencio y el ruido.

El ruido y el silencio son muy diferentes. Hagamos un pequeño experimento. Cierren los ojos y piensen en su fruta favorita. A la cuenta de tres, todos empezarán a repetir, al mismo tiempo, el nombre de esa fruta varias veces hasta que yo diga "PAREN".

Ahora, con los ojos cerrados nuevamente y a la cuenta de tres, cada uno va a repetir mentalmente el nombre de esa fruta sin producir ningún sonido, de tal forma que no se escuche nada en el salón. Cuando yo diga "PAREN", abrirán los ojos.



Puede repetir el ejercicio. Luego, promueva la reflexión a partir de las siguientes preguntas y escuche algunas respuestas.

- » ¿Cuál fue la diferencia entre el primer y el segundo momento de este experimento?
- » ¿Qué pasa cuando todos hablamos al mismo tiempo?
- » ¿Alcanzaron a oír la fruta favorita de todos sus compañeros?

## 2 Desarrollo

Les presento a los títeres Ramón y Ramona.



Puede poner uno en su mano izquierda y el otro en la derecha, y procurar que sus voces suenen ligeramente diferentes.

Vamos a ver una pequeña representación en la cual Ramón tiene muchas ganas de contarle a Ramona lo que le pasó ayer en el parque y, por su parte, Ramona también quiere contarle a Ramón lo que le pasó a ella en el parque.



A continuación, se presenta un ejemplo de cómo usted podría hacer esta representación.  
**Es importante que Ramón y Ramona se interrumpan todo el tiempo:**

**Ramón:** “¡Ramona, Ramona! No te imaginas lo que me pasó ayer en el parque. ¡Fue muy emocionante! ¡Quiero contarte!”

**Ramona:** “¡Ramón, Ramón! A mí también me pasó algo muy divertido. Déjame contarte primero, imagínate que vi...”

**Ramón:** “¡Espera! Yo primero, yo primero. Imagínate que había un...”

**Ramona:** “¡No! Yo primero, es muy divertido. ¡Déjame contarte, por favor! Ayer en el parque pude ver a...”

**Ramón:** “Ramona, no resisto las ganas de contarte y tú no me dejas”

**Ramona:** “Pero yo también quiero contarte. ¡Vi un gatito!”

**Ramón:** “¡Yo vi un perrito! Déjame a mí primero. Buuu. ¿Que viste qué?”

**Ramona:** “¿Que viste qué?”

**Ramón:** “¡Ay no! Habría sido mejor si hubiéramos hablado por turnos...”



Luego de la representación, guíe la reflexión con las siguientes preguntas y escuche algunas respuestas:

» **¿Qué les pasó a Ramón y a Ramona?**

» **¿Cómo creen que se sintieron al no poder contar su historia?**

Respuesta sugerida: *ambos tenían tantas ganas de hablar, pero tan pocas ganas de escuchar que no lograron hacer ninguna de las dos cosas.*

» **¿Qué habría pasado si ambos hubieran contado su historia por turnos?**

» **¿Qué más podrían hacer para escucharse?**

Ahora formen parejas y siéntense frente a frente. Cada pareja va a escoger un objeto pequeño. Puede ser un lápiz, una pelota pequeña o un papel arrugado.



Díales que van a jugar a que solamente la persona con el objeto tiene el turno para hablar y que cuando usted diga “¡cambio!” debe entregar el objeto a la otra persona y esa persona podrá hablar.

Al decir “¡cambio!” de nuevo, se devuelve el objeto a la otra persona. La persona que no tiene el objeto deberá escuchar muy atentamente, sin hablar, lo que su compañero le está diciendo.

Puede jugar con un estudiante voluntario para dar un ejemplo. Indíqueles lo que deben hablar durante cada ronda según lo propuesto a continuación:

<b>Ronda</b>	<b>1</b>	Hablar sobre quiénes forman parte de su familia. Deles aproximadamente 20 segundos antes de decir “¡cambio!”.
<b>Ronda</b>	<b>2</b>	Cuál es su animal favorito y por qué. Deles 20 segundos y “¡cambio!”
<b>Ronda</b>	<b>3</b>	Cuáles son las comidas que más les gustan y cuáles no. Deles 20 segundos y “¡cambio!”
<b>Ronda</b>	<b>4</b>	Qué hicieron durante el fin de semana. Deles 20 segundos y “¡cambio!”

Por favor regresen a sus sitios.



Guíe la reflexión con las siguientes preguntas:

- » ¿Para qué les sirvió el objeto que escogieron?
- » ¿Qué cosas interesantes aprendieron de su compañero?
- » ¿Les sugerirían a Ramón y a Ramona que usaran un objeto como este?
- » ¿Qué fue lo que más les gustó de este juego?

**3 Cierre**

- » Hoy aprendimos sobre escucharnos.
- » ¿Por qué es importante escucharnos?
- » ¿Cómo podemos saber que alguien nos está escuchando?
- » ¿Cómo se sienten cuando alguien nos escucha?
- » ¿Cómo se han sentido cuando quieren que los escuchen y no los escuchan?

## Guía complementaria para el docente

### 1 Conceptos clave

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

**Escucha activa:** poner toda nuestra atención y conciencia a disposición de otra persona, escuchando con interés y sin interrumpir (Knights, 1985)<sup>15</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.

### 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.
- » En la clase o en la casa usted puede usar un objeto que simbolice el uso de la palabra de manera que sólo podrá hablar quien tenga en sus manos este objeto; esto asegurará que nadie lo interrumpa. Puede usar esta técnica, por ejemplo, cuando quiera conocer la opinión

del grupo. El objeto puede pasar de mano en mano, y quien lo tenga puede optar por hablar o pasarlo a otro compañero. Incluso, puede hacerse con una pelota suave que puedan lanzarse entre ellos.

- » Resalte amablemente la importancia de no interrumpir a otros o a usted, y de esperar el momento apropiado o el turno para hablar. Algunos niños están tan entusiasmados o impacientes por contarle algo que pueden hacerlo en momentos inoportunos. Usted puede amablemente decirles: “entiendo que quieres contarme algo, pero en este momento estoy ocupado / haciendo \_\_\_\_\_; sin embargo, con gusto podemos hablar en (ofrezca un tiempo específico)”. Es importante que usted recuerde cuando ha prometido escuchar a un niño en otro momento y haga el seguimiento debido. Esta consistencia le indicará al niño que a usted le interesa lo que él tiene que decir, y le enseñará a hacer lo mismo con otros. Procure también ser consistente en seguir la asignación de turnos cuando esté con grupos más grandes de niños.
- » Refuerce positivamente los comportamientos específicos de escucha activa que el niño tenga con otros o con usted; por ejemplo, “¡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

<sup>15</sup> Knights, S. (1985). Reflection and learning: the importance of a listener. En: Boud, D., Keogh, R. & Walker, D. (Eds.). *Reflection: turning experience into learning*. New York: Nichols Publishing Company.

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 enseñarle a los niños a escuchar con atención?**

Los juegos de roles o representaciones pueden ser opciones divertidas para que los niños practiquen sus técnicas de escucha activa. Puede trabajar, en la clase o en la casa, casos hipotéticos y reales en los que el niño practique las diferentes herramientas de escucha activa. Utilice ejemplos divertidos que reflejen la importancia de escuchar a otros (por ejemplo, contando historias sobre personajes que reconocen las ventajas de escuchar a otros). En general, si usted practica la escucha activa con los niños y los hace sentirse escuchados, ellos

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

» **¿Por qué es importante que los niños se sientan escuchados?**

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

**4** **¿Cómo sé que los niños se están escuchando atentamente sin interrumpirse?**

Puedo saber que los niños se están escuchando si:

- » No se interrumpen cuando están hablando.
- » Piden la palabra cuando quieren hablar.



## Asertividad

Competencia

### DiNo EL DINOSAURIO

#### Objetivo

- » Decir que no con respeto y firmeza cuando algo no me gusta.

#### 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 y 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.

Sin decir el nombre de ningún compañero, ¿alguien nos quiere contar alguna situación en la que haya sentido mucha rabia de un amigo, compañero o profesor?



Escuche las respuestas de algunos voluntarios y acoja sus emociones.

## 2 Desarrollo

Hoy conoceremos a un amigo muy especial que nos va a enseñar cómo responder en situaciones en las que alguien haga o diga algo que no nos guste o nos haga sentir disgustados. Este amigo se llama DiNo, el dinosaurio.

Vamos a leer el cuento de DiNo, el dinosaurio, que pueden encontrar en su cuadernillo (véase el material para el estudiante). Presten mucha atención a lo que este amigo nos va a enseñar hoy.

### DiNo, el dinosaurio<sup>5</sup>

Rosa siente mucha tristeza porque últimamente ha estado gritándose e insultándose con los demás niños de su colegio.

Por ejemplo, otro día Clara estaba moviendo la mesa sin parar y Rosa terminó rayando la hoja donde estaba dibujando. Entonces, Rosa se volteó y le dijo a Clara que era una bruta. Clara le respondió: “¡Más bruta serás tú!” y se fue.

Y, como esa, pasaron muchas cosas más... Rosa ya está cansada de esta situación... Rosa encuentra a DiNo, el dinosaurio, quien le cuenta:

“Yo tenía el mismo problema, pero me di cuenta que, gritando, insultando y empujando, la situación empeoraba. Otro día, un compañero tomó mi lápiz sin permiso. Yo quería decirle que no fuera abusivo, pero pensé: “puedo pedirle que no lo haga y decirle lo que me molesta. Quizá así no lo haga más”. Y fue así como entendí que, para evitar peleas cuando el comportamiento de los demás no nos agrada, debemos decirles clara y calmadamente: “no, no me gusta que hagas eso...”, “no, no quiero que me vuelvas a decir...” y, luego, decirle lo que estás sintiendo: “eso me molesta...” o “me da rabia que me digas así”.



Luego de leer el texto, proponga las siguientes preguntas y escuche algunas respuestas:

- » ¿Por qué creen que DiNo dice: “... me di cuenta que, gritando, insultando y empujando la situación empeoraba?”
- » ¿Cuál es el consejo que DiNo le dio a Rosa? Abran sus cuadernillos en la hoja de trabajo que tiene la imagen de DiNo, el dinosaurio (véase el material para el estudiante).

Voy a ir leyendo algunas situaciones cotidianas y ustedes expresarán cómo responderían utilizando la táctica que DiNo nos acaba de enseñar.



Dé la palabra a dos o tres estudiantes para cada situación. En cursivas encontrará ejemplos de cómo utilizar la táctica en cada caso. Utilice estos ejemplos solamente como una guía para usted; la idea es que los niños practiquen la táctica de DiNo utilizando sus propias palabras.

.....

<sup>5</sup> Personaje adaptado del Programa Aulas en Paz ([www.aulasenpaz.org](http://www.aulasenpaz.org)).

1. Estás haciendo cola en la tienda para comprar unas galletas. Pacho te empuja y te saca de la cola para pasar primero. ¿Qué podrías decirle a Pacho?  
Ejemplo: *“No hagas eso, Pacho. No me gusta cuando me empujas. Me molesta mucho”*.
  2. Estás intentando colorear un dibujo sin salirte de la raya. Lucy te mueve la mano con la que estás pintando y se ríe al ver que dañó tu dibujo. ¿Qué podrías decirle a Lucy?  
Ejemplo: *“No hagas eso, Lucy. Me molesta mucho que dañes mi dibujo”*.
  3. Kevin te dice “tonto”. ¿Qué podrías responderle a Kevin?  
Ejemplo: *“No me digas así, Kevin. Me disgusta mucho que me digas tonto”*.
  4. Estás jugando a la pelota con unos compañeros de tu curso. Marta te dice que ella manda en el juego y no quiere que juegues con ellos. ¿Qué podrías decirle a Marta?  
Ejemplo: *“Marta, no me digas eso. Me da mucha rabia cuando intentas sacarme del juego”*.
- » ¿Cómo creen que se sienten las personas de los ejemplos cuando usamos la táctica de DiNo?
  - » ¿Creen que la táctica de DiNo ayudará a que los demás dejen de hacer o decir las cosas que nos molestan?



Escuche activamente a sus estudiantes.

### 3 Cierre

Hoy han hecho un gran trabajo practicando la táctica que nuestro nuevo amigo, DiNo, nos enseñó. Vuelvan a ver la hoja de trabajo que tiene la imagen de DiNo, el dinosaurio (véase el material para el estudiante). Esta imagen los ayudará a recordar la táctica que DiNo nos ha enseñado hoy.

- » Sin decir el nombre de ningún compañero del curso, ¿pueden pensar en más ejemplos de situaciones en las que pueden poner en práctica la táctica de DiNo, el dinosaurio, en el colegio?
- » ¿Pueden pensar en más ejemplos de situaciones en las que pueden poner en práctica la táctica de DiNo fuera del colegio?
- » ¿Para qué nos puede servir la táctica de DiNo en nuestra vida?

## Material para el estudiante

Grado 1º  
CUADERNO DE TRABAJO

Sección 8/9 DINO EL DINOSAURIO  
Digo que no con respeto y firmeza cuando algo no me gusta.

Competencia ASERTIVIDAD

### DiNo, el dinosaurio<sup>1</sup>

Rosa siente mucha tristeza porque últimamente ha estado gritándose e insultándose con los demás niños de su colegio.

Por ejemplo, otro día Clara estaba moviendo la mesa sin parar y Rosa terminó rayando la hoja donde estaba dibujando. Entonces, Rosa se volteó y le dijo a Clara que era una bruta. Clara le respondió: "¡Más bruta serás tú!" y se fue.

Y, como esa, pasaron muchas cosas más... Rosa ya está cansada de esta situación... Rosa encuentra a DiNo, el dinosaurio, quien le cuenta:

"Yo tenía el mismo problema, pero me di cuenta de que, gritando, insultando y empujando, la situación empeoraba. Otro día, un compañero tomó mi lápiz sin permiso. Yo quería decirle que no fuera abusivo, pero pensé: "puedo pedirle que no lo haga y decirle lo que me molesta. Quizá así no lo haga más". Y fue así como entendí que, para evitar peleas cuando el comportamiento de los demás no nos agrada, debemos decirles clara y

<sup>1</sup> Personaje adaptado del Programa Autas en Piz ([www.autasempiz.org](http://www.autasempiz.org)).

15

Grado 1º  
CUADERNO DE TRABAJO

calmadamente: "no, no me gusta que hagas eso...", "no, no quiero que me vuelvas a decir..." y, luego, decirle lo que estás sintiendo: "eso me molesta..." o "me da rabia que me digas así".



16



## Guía complementaria para el docente

### 1 Conceptos claves

**Asertividad:** poder abogar por nosotros mismos o nuestras posiciones sin recurrir a la agresión ni vulnerar los derechos de otros (Peneva & Mavrodieva, 2013)<sup>16</sup>.

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

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

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- » La asertividad es una habilidad que requiere mucha práctica. Es importante que sus estudiantes reflexionen acerca de cómo podrían expresarse asertivamente en situaciones que los hacen sentir incómodos o enojados. Los adultos podemos ayudarlos en este proceso haciéndoles preguntas como “en lugar de pegarle, ¿qué habrías podido decirle a tu amigo para que dejara de molestarte?” o “¿cómo puedes decirle de manera amable a tu compañero que deje de tratar mal a los demás?”. Conflictos, peleas y agresiones cotidianas dentro y fuera de la escuela pueden ser oportunidades para generar dicha reflexión.

- » Es importante que los niños aprendan a decir **no** cuando se sientan maltratados. Puede practicar con ellos usando situaciones hipotéticas: ¿cómo dirían que **no** a alguien que les dice algo que los hace sentir mal o que los agrede? Para esto puede mostrarles que pueden decir algo como: “**No** me gusta que me digas así; por favor, **no** lo hagas más” o “**No** me pegues; me haces daño”.

Los padres de familia también pueden apoyar la práctica de la comunicación asertiva en 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 por medio de 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 acoso o bullying, es necesario que el docente o adulto intervenga inmediatamente con todas las partes involucradas para frenar este comportamiento. Recordemos que las situaciones de bullying (acoso, intimidación) son aquellas en las que existe una agresión repeti-

<sup>16</sup> Peneva, I., & Mavrodiev, S. (2013). A historical approach to assertiveness. *Psychological Thought*, 6(1): 3-26.

da (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 mayor frecuencia e intensidad. Asimismo, responder pasiva o agresivamente puede afectarnos a nosotros mismos o a nues-

tras 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 incomodidad; 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 sé que los niños están diciendo que no, con amabilidad y firmeza, cuando algo no les gusta?**

Puedo saber que los niños están siendo asertivos cuando:

- » Los observo diciendo “no” cuando algo les molesta, firmemente y sin agresividad.
- » Expresan, sin agresión, lo que sienten cuando algo les molesta.



## Manejo de conflictos

Competencia

### SI NO NOS PONEMOS DE ACUERDO

#### Objetivo

- » Turnarme con mis amigos cuando queremos hacer cosas distintas.

#### Materiales para la sesión

- » Foto del docente cuando era niño.

## Guía de la sesión

### 1 Inicio

Algunas veces, queremos lo mismo que alguien más y esto puede hacernos sentir mal porque nos impide hacer lo que queremos. Por ejemplo, cuando queremos los mismos juguetes, el mismo libro o ser los primeros en la fila. Hoy aprenderemos qué podemos hacer en estas situaciones para sentirnos mejor y lograr lo que queremos.

### 2 Desarrollo

Vamos a conocer la historia de dos amigos que se quieren mucho, pero que algunas veces no se ponen de acuerdo en qué quieren hacer juntos. Ellos se llaman Lola y Lalo. Voy a leerles su historia.



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

## La historia de Lola y Lalo

Lola y Lalo son amigos de toda la vida. Viven muy cerca y han jugado juntos desde que pueden acordarse. Hay muchos juegos que les gustan, pero algunas veces no es fácil que se pongan de acuerdo en qué quieren jugar. Por ejemplo, hoy Lola quiere jugar a los superhéroes y correr persiguiéndose el uno al otro, tan rápido como si volaran. Hoy Lalo no quiere correr y preferiría estar quieto, jugando con un libro nuevo de laberintos y ejercicios que le gusta mucho. Lalo quiere que ambos jueguen con el libro, pero Lola quiere correr y jugar a ser superhéroes.

- » ¿Qué quiere hacer Lola?, ¿por qué?
- » ¿Qué quiere hacer Lalo?, ¿por qué?

Lola trata de convencer a Lalo: “¡El juego de los superhéroes nos gusta mucho! ¡Siempre la pasamos muy bien!”

Lalo le responde: “Es cierto, pero quiero llenar mi libro nuevo y estoy seguro que también la pasaremos bien con estos laberintos”.

Lola: “¡Ese libro es muy aburrido! ¡Yo quiero correr!”

Lalo: “¡La aburrida eres tú, que siempre quieres que hagamos lo que tú dices!”

- » ¿Qué va a pasar si se pelean?  
Respuesta sugerida: *pueden sentirse mal, perder el tiempo que podrían usar para jugar, etc.*
- » ¿Ellos quieren pelear o quieren jugar?
- » ¿Cómo podrían jugar a las dos cosas?

Lalo y Lola se dieron cuenta de que se estaban enojando y recordaron que en el colegio habían aprendido a calmarse. Respiraron profundamente y Lalo propuso:

“¡Ya sé! ¿Por qué no jugamos ambas cosas? Juguemos a los superhéroes por un rato y luego jugamos con mi libro”.

- » ¿Qué les parece la idea de Lalo?
- » ¿Qué creen que pensará Lola?

A Lola le gustó la idea. Comenzaron a jugar y corrían tan rápido que sentían que nadie les podía alcanzar. La estaban pasando muy bien. Después de un rato, Lola dijo: “Ya podemos jugar con tu libro. Estoy cansada de correr”. Lalo se puso muy feliz y se fueron a un lugar tranquilo para resolver uno de los laberintos.

¡Estaba muy difícil! Ambos tomaron sus lápices y comenzaron a resolverlo al mismo tiempo. Sin embargo, sus lápices se cruzaban, sus manos chocaban, la ruta que marcaba uno era diferente a la del otro y se confundían. Comenzaron a empujarse para tener más espacio para hacerlo mejor. “Déjame a mí, yo ya sé cómo hacerlo”. Y el otro respondía: “Yo también sé hacerlo; mi idea es mejor”.

- » ¿Qué está pasando ahora?
- » ¿Qué podrían hacer Lalo y Lola?

De pronto, Lola recordó que lo mejor era calmarse para no hacer ni decir cosas que les hicieran sentir mal, y dijo: “¡Ya sé! ¡Turnémonos! Primero, tú haces un laberinto, y luego yo hago otra actividad del libro”.

- » ¿Creen que esta es una buena idea? ¿Por qué?
- Respuesta sugerida: *sí, porque así ambos van a hacer lo que quieren.*

Lalo estuvo de acuerdo y comenzó a resolver el primer laberinto. Hubo un momento en el que no supo qué hacer y le pidió ayuda a Lola. Lola sólo le dijo por dónde pensaba ella que podía seguir y Lalo lo terminó. Luego, fue el turno de Lola. Ella escogió una figura en que había que unir puntos en orden.

¡Resultó ser un león! La pasaron muy bien, haciendo cosas que les gustaban a ambos y turnándose para compartir.

- » ¿Qué aprendieron Lola y Lalo?
- » ¿Para qué les va a servir eso?

¡Vamos a practicar! Voy a mostrarles algo que les va a gustar mucho, pero tendrán que verlo uno por uno. Es una foto mía de cuando era niño. ¿Quién quiere verla?



Si no tiene una foto suya de cuando era niño, puede mostrarles algo que les genere curiosidad. Por ejemplo: una foto de su familia, su objeto preferido, etc.

¿Qué podemos hacer para que todos puedan verla?



Hacer una fila, pasar la foto de uno en uno para que todos la tengan un momento y puedan verla, etc. Escoja una de las opciones y, si lo considera necesario, controle el tiempo en que cada estudiante observe la foto. Proponga las siguientes preguntas para reflexionar con el grupo:

- » ¿Ya todos vieron la foto?
- » ¿Cómo pudimos verla todos?
- » ¿Por qué son importantes los turnos?

### 3 Cierre

- » ¿Qué aprendimos hoy?
- » ¿En qué situaciones Lola y Lalo tomaron turnos?  
Respuesta sugerida: *cuando querían jugar un juego diferente y cuando querían hacer el laberinto al mismo tiempo.*
- » ¿Por qué, a veces, es difícil tomar turnos?
- » ¿Cuándo nosotros podemos usar esta estrategia?



Procure que los estudiantes identifiquen situaciones comunes en el salón de clase o el colegio.

Los turnos son muy importantes para manejar situaciones en las que no podemos ponernos de acuerdo sobre qué hacer o cuando queremos hacer las cosas al mismo tiempo. La próxima vez que tengamos que decidir a qué jugar o que queramos hacer lo mismo al mismo tiempo propongamos turnos y turnémonos.

## 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>17</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>18</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, 2002)<sup>19</sup>.

Según Rahim (2011)<sup>20</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, la valoración 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.

<sup>17</sup> Rahim, M. A. (2011). *Managing conflict in organizations*. Third Edition. Transaction Publishers.

<sup>18</sup> Torrego, J.C. (2003). *Medición de conflicto en instituciones educativas*. Madrid: Narcea.

<sup>19</sup> Rahim, M.A. (2002). Toward a theory of managing organizational conflict. *International Journal of Conflict Management*, 13(3):206-235, <https://doi.org/10.1108/eb022874> Permanent.

<sup>20</sup> 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?”. Más bien, pregunte “¿qué pasó?”.
- » Ayude a que los niños se calmen y entiendan el punto de vista de la otra persona.
- » Deles ideas de cómo usar turnos o compartir para manejar sus conflictos.

### 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 usen turnos, compartan o elijan algo que a todos les gusta.

**4** **¿Cómo puedo saber si los niños están usando los turnos para manejar sus conflictos?**

Puedo saber si los niños están usando los turnos si:

- » Proponen turnarse como alternativa en un conflicto.
- » Se ponen de acuerdo para compartir cosas o hacer actividades por turnos.



@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