



CUADERNO DE TRABAJO PARA ESTUDIANTES

APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL



Conciencia
social

CONSTRUYE T



Conoce T



Relaciona T



Elige T

Manual de Aprendizaje Socioemocional

Curso de Autoconocimiento

Orientaciones didácticas para docentes

Derechos Reservados © 2018

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD)

Montes Urales 440

Col. Lomas de Chapultepec, Del. Miguel Hidalgo

C.P. 11000, Ciudad de México

Todos los derechos están reservados. Ni esta publicación ni partes de ella pueden ser reproducidas, almacenadas mediante cualquier sistema o transmitidas, en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, de fotocopiado, de grabado o de otro tipo, sin el permiso previo del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.

Esta publicación fue realizada en el marco del Proyecto 00095479 “Cuarta Fase: Apoyo a las y los jóvenes del tipo medio superior para el desarrollo de su proyecto de vida y la prevención de conductas de riesgo, Programa Construye T”, pudiendo ser utilizada de forma ilimitada por la Subsecretaría de Educación Media Superior de la Secretaría de Educación Pública, como asociada en la implementación de este proyecto.

El PNUD forja alianzas con todos los niveles de la sociedad para ayudar a construir naciones que puedan resistir las crisis; promueve y sostiene un tipo de crecimiento que mejora la calidad de vida de todos. Presentes sobre el terreno, en cerca de 170 países y territorios, ofrecemos una perspectiva global y un conocimiento local al servicio de las personas y las naciones.

Diseño curricular y de contenidos

Atentamente Consultores, A.C.

Desarrollo de contenidos

Colectivo para el Desarrollo Educativo Albanta, S.C.

Atentamente Consultores, A.C.

Revisión técnica del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD)

Angélica Ramírez Dávila

Nuria Yuriria Trejo Tinoco

Melisa Eréndira Chávez Guerrero

Jorge Arturo Romero González

Víctor Raúl González Ángeles

Claudia del Pilar Ortega González

Corrección de estilo

Jessica López Meza

Edición

Angélica Inés Pérez Ariza

Ilustraciones

Carlos Ignacio del Alto Vargas

Diagramación

Angeluz Torres Anaya

José Óscar Cote Pérez

Diseño

Rosa María Díaz Álvarez

Diseño de portada y contraportada

Delia Olvera García

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo

Antonio Molpeceres

Representante Residente del PNUD
y Coordinador Residente del Sistema de las Naciones Unidas en México

Katyna Argueta

Directora de País

Cynthia Valdés Galicia

Directora del Programa de Reducción de la Pobreza y Competitividad

Martha B. Hernández Zavala

Coordinadora Técnica del Programa Construye T del PNUD

Secretaría de Educación Pública

Otto Granados Roldán

Secretario de Educación Pública

Sylvia B. Ortega Salazar

Subsecretaria de Educación Media Superior

Sofía Frech López-Barro

Directora del Programa Construye T y Coordinadora Sectorial
de Aprendizaje Socioemocional y Convivencia Escolar
de la Subsecretaría de Educación Media Superior

ÍNDICE

Introducción	4
Lección 1. ¿De qué trata la conciencia social?	5
Lección 2. Entender a los demás	7
Lección 3. ¿Primero yo, después yo y al último yo?	9
Lección 4. Desde mi perspectiva	11
Lección 5. Toma y daca	13
Lección 6. Coordinar diferentes puntos de vista	15
Lección 7. ¿Tengo prejuicios?	17
Lección 8. Empatía: poniéndome en los zapatos del otro	19
Lección 9. Hacer el bien sin mirar a quién	21
Lección 10. Perspectivas y contextos diferentes	23
Lección 11. ¿Quiénes participamos?	25
Lección 12. Pensar en grande y decidimos a actuar	27

Introducción

Las habilidades socioemocionales (HSE) son herramientas que permiten a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones positivas, y tomar decisiones responsables (CASEL, 2015). Son habilidades que nos ayudan a interactuar constructivamente con los demás y a resolver problemas cotidianos con flexibilidad y creatividad (Durlak, 2015).

En este sentido, programas que busquen desarrollar estas habilidades en las aulas parten de una visión compartida por los países miembros de la OCDE (2015): la necesidad de brindar una formación integral caracterizada por un balance de habilidades cognitivas, sociales, emocionales y éticas que permita enfrentar los desafíos económicos, sociales y tecnológicos del siglo XXI (CASEL, 2015).

Construye T es un programa de la Secretaría de Educación Pública (SEP), en coordinación con el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), dirigido a estudiantes de educación media superior en México. Sus objetivos son mejorar los ambientes escolares y promover el aprendizaje de habilidades socioemocionales en las y los jóvenes, para elevar su bienestar presente y futuro, y puedan enfrentar exitosamente retos académicos y personales (Construye T, 2018).

El presente material corresponde a una aproximación de enseñanza-aprendizaje de las habilidades socioemocionales dentro de las aulas del nivel medio superior en México. En este cuaderno de trabajo encontrarás 12 lecciones con actividades que llevarás a cabo durante este semestre para desarrollar la habilidad de Conciencia social.

Lección 1 ¿De qué trata la conciencia social?



El reto es que identifiques los elementos del curso que contribuirán al desarrollo de tu identidad y logro de metas, así como a mantener relaciones interpersonales constructivas y a realizar acciones en favor de la sociedad.

¿Por qué hay grupos sociales que se agreden entre sí? ¿De qué dependen los lazos de amistad? ¿Cómo podemos contribuir a que haya paz y bienestar en el mundo? ¿Qué necesitamos desarrollar para establecer relaciones constructivas y armoniosas? En el curso de **conciencia social** exploramos algunas de estas preguntas.

Actividad 1

- a. Formen equipos y lean los siguientes fragmentos del discurso que pronunció Martin Luther King Jr. al recibir el Premio Nobel de la Paz en 1964, como reconocimiento a su lucha por los derechos civiles en Estados Unidos de América.

...“Me niego a aceptar la idea de que la humanidad está trágicamente vinculada a la opaca medianoche del racismo y de la guerra, que hacen imposible alcanzar el amanecer de la paz y la fraternidad.”

...“Tengo la audacia de creer que los pueblos de todo el mundo pueden tener tres comidas al día para sus cuerpos, educación y cultura para sus mentes, y dignidad, igualdad y libertad para sus espíritus. Creo que lo que los hombres egocéntricos han derribado, los hombres centrados pueden levantarlo”.

- b. Lean la definición de “conciencia social” en el concepto clave, reflexionen y respondan brevemente:

- ¿Cómo se relaciona la conciencia social con la visión que expresa en su discurso Martin Luther King Jr.? Anoten su respuesta aquí o en su cuaderno.

- c. Compartan sus respuestas con el resto del grupo y reflexionen entre todos sobre los efectos que un discurso como el de Luther King Jr. puede tener a través del tiempo.

Actividad 2

- a. En la siguiente lista, encierra las palabras que consideres se relacionan con el desarrollo de la conciencia social.

Para tu vida diaria

Escribe un poema o una narrativa que hable sobre lo que representa para ti la conciencia social. Puedes compararlo con tu familia o amigos y reflexionar sobre qué significa para ellos.

¿Quieres saber más?

Consulta el video *Martin Luther King Jr. (español)*, para que conozcas un poco de su historia. Puedes encontrarlo en la siguiente liga: <https://bit.ly/2QnxVF5>

Atención	Entender la perspectiva de otros
Lenguaje emocional	Habilidades para escuchar
Empatía	Apreciar los puntos de vista de otras personas
Respeto	Agilidad física
Bienestar	Entender la interdependencia
Inclusión	Aprecio a la diversidad
Responsabilidad	Expresar sus puntos de vista
Habilidad matemática	Disposición para ayudar a otros

b. Toma como referencia la lista anterior y escribe tres palabras que puedan ayudarte a mejorar tus relaciones interpersonales y a lograr sus metas.

1. _____
2. _____
3. _____

c. Explica brevemente a tu grupo por qué pueden ayudarte las palabras que escribiste.

Concepto clave



Reafirmo y ordeno

Conciencia social.

Es la habilidad para entender, considerar y apreciar los puntos de vista de otras personas con el fin de establecer relaciones interpersonales constructivas y ejercer acciones responsables y comprometidas en favor de la sociedad.

En este curso desarrollaremos la habilidad socioemocional “conciencia social”, lo cual implica que a lo largo de las lecciones practicaremos la toma de perspectiva, la empatía y la disposición para ayudar a otros. A través de diversas actividades, reflexionaremos sobre la interdependencia y la importancia de la diversidad. Todo ello nos ayudará a establecer relaciones interpersonales armoniosas y a contribuir a realizar acciones responsables y comprometidas en favor de la sociedad.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Lección 2 Entender a los demás



El reto es que reconozcas la importancia de la empatía, la toma de perspectiva y la disposición para ayudar, en el establecimiento de relaciones sociales constructivas.

Rubén observó la angustia de Andrea cuando le asignaron el control del dinero de la graduación. Él, sabiendo que su fuerte no es la organización, comprendió su reacción. Entonces propuso que mejor Andrea colaborara con él haciendo las invitaciones. Gracias a la empatía y a la habilidad de Rubén para comprender a su compañera, todo salió bien y se evitó que el equipo tuviera problemas de convivencia. Además, fortalecieron sus lazos de amistad. Y tú, ¿has contribuido en alguna situación ayudando a evitar problemas y colaborando para mejorar la convivencia?

Actividad 1

a. De forma individual, lee el caso siguiente y, aquí o en tu cuaderno, responde a las preguntas que se te plantean.

Andrea, a pesar de su angustia, tiene que administrar el dinero. Ella se queja y lo expresa, pero nadie la entiende ni toma en consideración su sentir. Como era de esperarse, no cuadran las cuentas, y llegado el final del evento, varios están molestos con ella por el desorden en la administración de los recursos, lo que provoca que la armonía entre los miembros del equipo se fracture porque hay quienes la defienden y quienes la critican. Al grupo le costó varias semanas volver a ponerse en paz, e incluso hubo algunos compañeros que permanecieron peleados.

Piensas que, a pesar de que los compañeros de Andrea en ese momento no fueron empáticos, ¿pueden desarrollar su habilidad de entender y considerar a los demás?

- Si tu respuesta es no, responde ¿por qué?

- Si tu respuesta es sí, responde ¿cómo?

b. En parejas, completen la siguiente tabla. Piensen en una relación con un(a) amigo(a) en la que la mayor parte del tiempo se sientan bien y otra en la que no sea así. Anoten tres características de cada una de estas relaciones siguiendo el ejemplo. No es necesario que digan en quién están pensando.

Para tu vida diaria

Con tu familia, reflexionen alguna situación en la cual uno de ustedes haya sido empático y comprensivo con el otro y cómo esto benefició su relación. Platiquen también sobre la relación que existe entre comprender a los demás y establecer relaciones constructivas.



¿Quieres saber más?

Te recomendamos ver el video *Algún día el mundo será así*, comprenderás mejor lo benéfico de ser empático y pensar en el bienestar de los demás. Puedes encontrarlo en el enlace:

<https://bit.ly/2A091Lv>

Características de la relación en la que me siento bien.	Características de la relación en la que no me siento bien
Ejemplo: Me escucha cuando tengo un problema.	Ejemplo: Solo me habla cuando necesita algo.
1.	
2.	
3.	

c. Lean la definición de **mentalidad centrada en los demás** del concepto clave, subrayen en la tabla las características que corresponden a este tipo de mentalidad y encierren en un círculo las que consideran que corresponden a una mentalidad autocentrada, es decir, que no toma en cuenta a los demás.

Actividad 2

a. En parejas, respondan en su cuaderno las siguientes preguntas:

- ¿Qué características deben tener las relaciones constructivas?
- ¿Qué relación hay entre ser empáticos (entender y comprender a los demás) y establecer relaciones constructivas?

b. Compartan con el grupo sus respuestas y reflexionen sobre cómo la empatía ayuda a establecer relaciones sociales constructivas.

Concepto clave

Mentalidad centrada en los demás.

Forma de pensar que implica estar pendiente de los sentimientos de los demás, ser empático y adelantarse a sus necesidades.

Para que esta forma de pensar sea realmente benéfica, es importante no olvidarte de pensar y considerar tus propias necesidades y sentimientos.



Reafirmo y ordeno

Una mentalidad que considera el bienestar de los demás, a partir de la empatía, permite establecer relaciones constructivas, es decir, relaciones saludables que provocan armonía social. Esto marca la diferencia entre ser descuidados e indiferentes ante los otros o reconocer su sufrimiento y sus anhelos, generando así un vínculo de cuidado y respeto hacia ellos. Tú puedes desarrollar la habilidad para entender y considerar a los demás y establecer así relaciones constructivas.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Lección 3 ¿Primero yo, después yo y al último yo?



El reto es que reconozcan las consecuencias de acciones autocentradas y centradas en los demás, con el fin de establecer vínculos sanos.

¿Conoces a alguien con ideas tan fijas que cree tener la razón en todo? Eso se conoce como **mentalidad autocentrada** y es limitante porque genera ideas estáticas, sin aceptar modificaciones y considerándolas como las únicas válidas. Cuando pensamos así cerramos la posibilidad del diálogo y de vincularnos como iguales. Sin embargo, es importante considerar que pensar en uno mismo también es necesario para establecer vínculos sanos. Es cuestión de equilibrio y de reconocer cuando la mentalidad autocentrada no nos permite abrir nuestra perspectiva con disposición a aprender de los demás.

Actividad 1

a. En parejas analicen el esquema sobre los rasgos de una mentalidad autocentrada:

Es mi balón y si no soy el capitán del equipo no juego y tampoco ustedes.

Llegó un compañero nuevo, le voy a poner un apodo para darle la bienvenida al grupo.

Yo tengo la razón y los demás están equivocados.



Mi equipo favorito es el mejor, los demás son unos perdedores.

Eres mi novia y no necesitas a nadie más, dile a tus amigas que ya no te busquen.

A mí no me importa que se haya enfermado, yo no le voy a decir qué dejaron de tarea.

b. Comenten: De acuerdo con lo que observaron en el esquema, una persona con una mentalidad autocentrada:

- ¿Puede ser empática?
- ¿Se relaciona con los demás de forma abierta y con confianza?
- ¿Se da la oportunidad de aprender de los demás?
- ¿Es apreciado por las personas con quienes convive? ¿Por qué?

c. Compartan sus respuestas con el grupo y entre todos hagan propuestas para cambiar los rasgos del esquema, por características de alguien empático y considerado con las necesidades de los demás.

Para tu vida diaria

La próxima vez que identifiques alguna característica de la mentalidad autocentrada en tus pensamientos, reacciones y juicios hacia los demás, haz una pausa y trata de romper esa inercia escuchando, observando y analizando las oportunidades de aprendizaje que te brinda la relación con otras personas.

¿Quieres saber más?

Consulta el resumen animado del libro *El gen egoísta* de Richard Dawkins, disponible en:

<https://bit.ly/2P6zhiK>

Por ejemplo: “Es mi balón y si no soy el capitán del equipo no juego y tampoco ustedes”.
 Propuesta: “Yo puedo traer mi balón para que juguemos; propongo que Manuel sea el capitán, siempre ha querido serlo y es muy bueno.”

Actividad 2

a. Recuerda una situación en donde hayas utilizado una mentalidad autocentrada o piensa una situación que involucre a alguien que tenga ese tipo de mentalidad. Completa la tabla aquí o en tu cuaderno, anotando dos consecuencias de esa situación:

Acción	Consecuencias	
	Positivas	Negativas
Para ti o para la persona con mentalidad autocentrada.		
Para las otras personas involucradas en la acción.		

b. Analiza:

- ¿Qué tipo de consecuencias limitan o complican la convivencia?
- ¿Conviene aprender a desarrollar una mentalidad abierta, empática y solidaria? ¿Por qué?

Concepto clave



Reafirmo y ordeno

Mentalidad autocentrada. Es una manera de pensar que busca atender los intereses y necesidades propios desde una perspectiva estrecha que no toma en cuenta a los demás. Es una forma de ver el mundo centrada en el “yo”, “lo mío”, “para mí”, que se vuelve ciega a las necesidades de los otros.

Quando nuestras relaciones parten del respeto y se nutren de la empatía, la solidaridad y la colaboración, el ambiente de convivencia se vuelve constructivo, pero cuando lo que prevalece es la mentalidad autocentrada con tendencia al egoísmo, los vínculos permanecen débiles y lo que se obtiene es una suma de individuos que no forman una comunidad y se pierde la oportunidad de crecer y aprender de los demás.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Lección 4 Desde mi perspectiva



El reto es que expliquen su perspectiva respecto a diferentes situaciones considerando elementos de su historia personal que influyeron en la misma.

¿Te ha tocado ver como uno de tus compañeros del salón se burla de alguien o hace bromas pesadas porque su acento es diferente?, ¿has formado parte del grupo de compañeros que hacen burlas a pesar de no estar de acuerdo? o, incluso, ¿has experimentado las burlas de los demás por no ser como ellos? Es importante reflexionar y distinguir las diversas perspectivas desde las cuales se viven este tipo de situaciones. Lo que para algunos parecería un juego, para otros puede acabar en un conflicto más grave, para no caer en ello, es necesario desarrollar la **toma de perspectiva**.

Actividad 1

a. Lee con atención el siguiente caso.

“Por su acento”

Ana es una estudiante nueva en una preparatoria pública al norte de México. Ella y su familia son originarias del sur del país. Ana tiene un acento muy diferente al de todos. Algunos de sus compañeros se burlan cada vez que ella dice algo y la molestan en el salón y en los pasillos. Esteban va en el mismo grupo que Ana y ha estado observando la situación. Se ha dado cuenta de que Ana ya no participa en clase y pasa tiempo en las canchas, sola, durante los recesos. Esteban no sabe si debería hacer algo o no y decide pedirle consejo a diferentes personas.



Para tu vida diaria

Identifica una situación en la que consideras que estaban molestando a alguno de tus compañeros. Escribe dos cosas que hubieran ayudado a resolver la situación.

- Si Esteban te preguntara a ti, ¿qué le aconsejarías?

- ¿Por qué le darías ese consejo?

- ¿Qué podría resultar mal o qué obstáculos podría encontrarse Esteban si sigue tu consejo?

¿Quieres saber más?

Te invitamos a ver el siguiente video y a reflexionar sobre cuál es tu perspectiva personal al respecto. Busca en tu navegador la campaña *Racismo en México* o entra a esta dirección:

<https://bit.ly/zjFiOol>

- b. Compartan con el grupo algunos de los consejos que le darían a Esteban y reflexionen por qué cada persona puede recomendar una cosa distinta ante una misma situación y por qué, si es el caso, sus recomendaciones también pueden parecerse entre sí.

Actividad 2

- a. Escribe un texto breve, aquí o en tu cuaderno, en donde expliques cómo crees que influye tu experiencia personal y el contexto en el que vives, en tu punto de vista respecto a distintos conflictos que experimentas en la escuela.

- b. Si así lo deseas, comparte tu texto con el grupo.



Reafirmo y ordeno

Para entender mejor las situaciones conflictivas e idear maneras constructivas de abordarlas es importante tener clara tu postura. Cada individuo puede interpretar y actuar ante una situación de maneras distintas, dependiendo de la cultura, la experiencia personal, y la influencia de los demás, entre otras. Reflexionar de dónde viene nuestra perspectiva y saber expresarla con claridad y respeto es un elemento esencial para entender las perspectivas de otros, tener diálogos significativos y generar mejores estrategias de acción.

Concepto clave

Toma de perspectiva. Capacidad de identificar e interpretar las emociones propias y ajenas para redireccionarlas hacia una posición que nos permita ver la situación desde distintos ángulos y de forma objetiva.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Lección 5 Toma y daca



El reto es que apliquen estrategias de comunicación efectiva para inferir cuáles podrían ser las motivaciones, necesidades, pensamientos, emociones y comportamientos de otras personas respecto a diversas situaciones.

Cuando existen posturas opuestas e igual de valiosas, puede surgir un conflicto, y el diálogo es una herramienta fundamental para solucionarlo. Esto puede ser complejo, pues las relaciones interpersonales implican un intercambio de saberes, actitudes y valores, y cada persona actúa según lo que considera correcto o incorrecto. Las estrategias de comunicación efectiva resultan una valiosa herramienta para escuchar y expresar lo que pensamos de manera que todos los involucrados se asuman como iguales, expresen su postura con claridad, respeto, y buscando una solución que beneficie a ambas partes.

Para tu vida diaria

En tu casa, con tus amigos y en la escuela proponte escuchar con atención, sin interrumpir, sin dar tu opinión antes de tiempo, sin distraerte y con la disposición de comprender al otro.

Actividad 1

a. Hagan equipos de cinco personas y lean el siguiente caso:

Fernanda, Luis, Clemente, Mariana y Sonia son muy amigos, ellas estuvieron juntas en la secundaria y a ellos los conocieron en la prepa. Se confían todo y procuran siempre hablarse, verse o enviarse mensajes. Sonia y Clemente son novios desde hace un año, pero eso no ha cambiado su relación con los demás. Una tarde quedaron de verse para ir al cine, pero Sonia estaba enferma y Clemente les dijo que tenía un compromiso familiar así que sólo fueron Luis, Mariana y Fernanda. La pasaron bien y mientras caminaban hacia su casa, en el parque vieron a una pareja besándose, cuando se acercaron más no podían creer lo que veían: era Clemente con una chica que nunca habían visto.

b. Ahora dentro del equipo comenten las consecuencias de las dos opciones que tienen Luis, Mariana y Fernanda con respecto a Clemente y a Sonia. Anótenlas aquí o en sus cuadernos.

A Sonia	
Le cuentan lo que vieron	No le cuentan lo que vieron
A Clemente	
Lo enfrentan	Siguen su camino

¿Quieres saber más?

Relaciona la escucha atenta y relacónala con la escucha activa. Consulta el video *La escucha activa ¿en qué consiste?*. Puedes encontrarlo en este enlace:

<https://bit.ly/2Shjhwx>

c. Tomen postura sobre la opción que elegirían y argumenten su decisión. Comenten con su equipo y si hay alguien que piense igual compartan las razones de su decisión para preparar su argumento. Empleen el **habla** y la **escucha atentas** (revisen el concepto clave).

- Defiendan su argumento ante el equipo exponiendo sus razones, los criterios que emplearon para tomar esa decisión debido a los antecedentes del caso y las consecuencias de su elección.
- Escuchen con atención los argumentos de sus compañeros.

d. Después de dialogar, tomen acuerdos para optar por una alternativa en cada caso y compartan con el grupo sus conclusiones.

Actividad 2

a. De manera individual, escribe aquí o en tu cuaderno una conclusión sobre la importancia de hablar y escuchar con atención para solucionar un dilema de forma conjunta.

Concepto clave

Escucha atenta.

Forma de comunicación consciente que permite recibir y procesar información de manera empática, sin juzgar ni interrumpir al otro.

Habla atenta.

Forma de comunicación consciente que permite transmitir información de una manera constructiva, tomando en cuenta las probables consecuencias de lo que se diga en los demás.

b. Compartan su texto con el grupo y, con la guías de su profesor, lleguen a acuerdos sobre la importancia de la comunicación efectiva para resolver conflictos.



Reafirmo y ordeno

El diálogo es una herramienta básica para la solución de situaciones conflictivas en las que la oposición de dos posturas igualmente valiosas dificulta la toma de postura y de decisiones. Para dialogar es preciso que ambas partes se asuman como iguales, que expresen su postura con claridad, respeto y con intención de buscar una solución que beneficie a ambos, además de tener disposición a escuchar atentamente, considerando su argumento tan válido como el propio.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Lección 6 Coordinar diferentes puntos de vista



El reto es que planteen una o varias soluciones a un conflicto social de su contexto considerando sus perspectivas, las de las personas implicadas y las de terceras personas.

¿Has escuchado el dicho “cada cabeza es un mundo”? Una misma situación puede ser interpretada desde muchos puntos de vista. En los conflictos escolares, cada miembro del grupo actúa y opina según su contexto, experiencia, motivaciones y anhelos. Si somos capaces de tomar en cuenta las perspectivas de otros, podemos generar día con día mejoras en nuestra comunidad. Es necesario hacer un esfuerzo por comprender a los demás y conciliar nuestras perspectivas para crear vínculos constructivos y ambientes armónicos.

Actividad 1

a. ¿Recuerdas el caso “Por tu acento”, de la lección 4?

En éste, Ana es una estudiante que por tener un acento diferente, varios de sus compañeros la molestan. Ante esta situación, Esteban no sabía qué hacer y decidió pedirles consejo a diferentes personas, pues no era la primera vez que ocurría. El año pasado tuvieron un problema similar con un compañero que era introvertido y no le gustaba participar en clase.

- Escribe, desde tu perspectiva, un acuerdo que tu grupo o escuela podría hacer para terminar con el conflicto que se presenta en el caso.

Actividad 2

a. Formen equipos. Imaginen que su grupo forma parte de un consejo para resolver conflictos escolares y quieren presentar ante la escuela una lista de acuerdos para mejorar la convivencia. Para escribir los acuerdos finales:

- Lea cada quien en voz alta el acuerdo que escribió en la actividad 1, respecto al caso “Por su acento”.
- Dialoguen qué coincidencias y diferencias hay entre sus propuestas. Respondan en su cuaderno: ¿por qué sus perspectivas varían o coinciden?

Para tu vida diaria

¿Has discutido con alguien de tu familia por tener un punto de vista diferente? ¿Te detuviste a escuchar el suyo? Trata de escuchar de manera atenta los puntos de vista de los demás, puedes apoyarte en las recomendaciones de Lucy Rodríguez en la charla que referimos en el apartado “¿Quieres saber más?”.

¿Quieres saber más?

¿Qué tan fácil te ha sido compartir tus puntos de vista y escuchar el de los demás? Lucy Rodríguez nos comparte consejos prácticos para facilitar este proceso, en su charla: *El arte de compartir puntos de vista diferentes*. Aquí el enlace:

<https://bit.ly/2Qv3onC>

- Platiquen qué acuerdos serían los más importantes y viables para todos. Elijan máximo tres de estos acuerdos.
- Asegúrense de haber incluido la perspectiva de todos los participantes. Escriban sus acuerdos en un papel de rotafolios. Pueden plantearlos de manera similar al ejemplo: *Nos comprometemos a aceptar y valorar la diversidad en nuestro aspecto físico, en nuestras formas de pensar y sentir.*

Acuerdo 1.

Acuerdo 2.

Acuerdo 3.

b. Expongan sus acuerdos con el resto del grupo y reflexionen sobre:

- La importancia que tiene la participación de los estudiantes en la convivencia escolar sana y pacífica.
- Cómo hizo cada equipo para **coordinar** las diferentes **perspectivas** de sus integrantes.

Concepto clave



Reafirmo y ordeno

Coordinar perspectivas. Es la capacidad para conciliar múltiples puntos de vista sobre experiencias sociales compartidas, tomando en cuenta las opiniones de otras personas e integrándolas junto con la propia.

Compartir nuestros puntos de vista sobre un conflicto escolar nos lleva a encontrar coincidencias y soluciones. Para ello, es necesario comprender que cada miembro del grupo actúa y opina según su contexto, experiencia, motivaciones y anhelos. Coordinar perspectivas es valorar las diferencias y conciliar nuestras posturas, integrándolas para llegar a acuerdos que nos ayuden a construir un bien común.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Lección 7 ¿Tengo prejuicios?



El reto es que expliquen cómo los prejuicios hacia las personas cercanas, indiferentes y difíciles obstaculizan el desarrollo de la empatía y la perspectiva imparcial hacia los demás.

Paula acababa de comprar unos cuadernos en la papelería, cuando vio que se aproximaba una mujer con la ropa sucia y rota, por lo que se sintió amenazada y apresuró el paso. De pronto sintió que le tocaban el hombro y volteó muy asustada: era la mujer, que le sonreía y le daba un billete que se le había caído. Paula le devolvió la sonrisa y se fue. ¿Qué piensas de la reacción de Paula al ver a la mujer? ¿Te ha pasado que por un **prejuicio** descalificas a alguien?

Actividad 1

a. En parejas, observen las imágenes y respondan lo que se les pide:



b. Escriban, aquí o en su cuaderno, la primera idea que se les viene a la mente al ver cada imagen.

c. Respondan las siguientes preguntas.

- ¿Consideras que lo primero que te vino a la mente respondió a un prejuicio? ¿Por qué?

- ¿Cuál de tus pensamientos consideras que no fue un prejuicio? ¿Por qué?

Para tu vida diaria

Conversa con tu familia respecto a qué es un prejuicio. Identifiquen situaciones en las que han juzgado a alguien sin tener un conocimiento claro y fundamentado de la situación o persona. Reflexionen y mencionen a qué se comprometen para modificar esa actitud.

¿Quieres saber más?

Te invitamos a ver un ejemplo sobre los prejuicios en el video titulado *Adolescentes, lo que de verdad pensamos sobre ellos*, puedes encontrarlo en el enlace:

<https://bit.ly/1UR5qcn>

- ¿Qué pensarías ahora si las personas de las imágenes anteriores fueran tus amigos o familiares?

Actividad 2

- a.** En forma individual elaboren un breve texto aquí o en su cuaderno sobre cómo los prejuicios obstaculizan la empatía y la imparcialidad hacia los demás. Lean algunos de los textos en voz alta, escuchen atentamente, y reflexionen sobre la necesidad de hacer compromisos para evitar los prejuicios.

- b.** Con la ayuda del profesor, propongan entre todos los compromisos que asumirá el grupo para evitar los prejuicios. Pueden escribirlos en una cartulina u hoja de rotafolios y pegarla en un lugar visible dentro del aula, para que todos puedan verla.



Reafirmo y ordeno

Para relacionarnos sin prejuicios, es necesaria la empatía. Es fácil ayudar a los amigos, pero podríamos tener resistencia a ayudar a alguien extraño, que nos cae mal o nos parece difícil. Los prejuicios que nos hacemos de las personas, se forman al etiquetarlas y clasificarlas, por ejemplo, como difíciles o extraños. Esto se vuelve un obstáculo para la empatía, nos impide conocer a la persona tal como es y comprender sus necesidades y anhelos.

Concepto clave

Prejuicio.

Es una opinión anticipada, por lo general negativa, hacia una o varias personas.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Lección 8 Empatía: poniéndome en los zapatos del otro



El reto es que apliquen estrategias de reflexión y entrenamiento mental para generar una actitud empática hacia amigos, familia y sociedad.

A la salida de la escuela Erika les cuenta a Susana y a Carina que tuvo una pelea con su hermana y que está muy triste. Susana la escucha con atención, la apoya y la aconseja, pues recuerda la vez que ella se peleó con su prima y cómo se sintió. Carina, por el contrario, no se interesa en el sentir de su amiga y la ignora. Como puedes notar, Susana muestra **empatía** por Erika, es capaz de “ponerse en sus zapatos” y reconocer las emociones y necesidades ajenas. ¿Has conocido a alguien así?, ¿te has sentido entendido por alguien?

Actividad 1

a. Con la guía de tu profesor, practica la técnica de entrenamiento de la atención.

Describe las emociones y pensamientos que experimentaste en el caso que acabas de leer.

• Actitud de Susana:

Emociones

Pensamientos

• Actitud de Carina:

Emociones

Pensamientos

b. Contesta la siguiente pregunta:

¿Consideras que los seres humanos tienen una disposición natural a ser empáticos? Argumenta por qué.

c. Compartan sus experiencias y respuestas con el grupo.

Para tu vida diaria

Con tu familia, cada uno plátique qué acciones pueden realizar para desarrollar la empatía. Propongan al menos una y ¡adelante!

¿Quieres saber más?

Para conocer más sobre el valor de la empatía y que todas las personas podemos desarrollarla, observa el video *Inteligencia emocional: empatía*. Para ello, haz clic en: <https://bit.ly/2FFvkSY>

Actividad 2

a. De forma individual, relaciona las columnas con una línea aquí o en tu cuaderno.

Columna A	
1	La empatía se puede desarrollar a través de...
2	Se considera que la empatía es una inclinación natural de los seres humanos porque...
3	Para desarrollar la empatía
4	La empatía ayuda sentir cercanía y apego con las personas porque...
5	La empatía nos ayuda a ser más inclusivos porque...
6	El cultivar la empatía no implica olvidarse de unos mismo si no...

Columna B	
7	al comprenderlas mejor dejas de ser tan distantes y ajenas.
8	ampliar nuestra perspectiva para incluir a los demás, reconociendo que nuestra felicidad está relacionada con la felicidad de otros
9	tendemos a ella sin tener que reflexionarlo previamente. Es una inclinación innata.
10	hay que hacer que la mente constantemente tome consciencia de las similitudes que hay con quienes nos rodean.
11	la identificación de similitudes con otras personas. De esta forma se genera un hábito mental de igualdad entre los seres humanos.
12	si reconocemos las similitudes que hay entre nosotros, entonces se facilita comprender que todas las personas tenemos el mismo valor y estamos más abiertas a conocerlas y no juzgarlas.

b. Responde, aquí o en tu cuaderno, las siguientes preguntas. Compartan con el grupo sus respuestas y reflexionen:

- ¿Crees que la empatía se puede desarrollar? ¿Por qué?

- ¿Qué propones para desarrollar tu empatía?

Concepto clave



Reafirmo y ordeno

Empatía. Capacidad de ponerse en el lugar del otro, comprender y compartir con él lo que siente.

Las personas tenemos una tendencia natural a ser empáticas, a reconocer nuestras similitudes con los demás, lo cual facilita ponernos en su lugar para comprenderlos mejor. Gracias a la empatía reducimos nuestros prejuicios y apreciamos la diversidad. La empatía se puede desarrollar con la práctica a través de estar conscientes de aquello que compartimos, y así generar una sensación de cercanía, calidez e interés hacia los demás. Esto nos permitirá incluirlos gradualmente en nuestras vidas, respetarlos y valorarlos desde el inicio.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Lección 9 Hacer el bien sin mirar a quién



El reto es que distingan acciones que han realizado y las que pueden fortalecer para demostrar interés y apoyo hacia otros.

¿Alguna vez te has puesto a pensar hasta qué punto estamos interconectados los unos con los otros? Todos y cada uno de nuestros actos tienen consecuencias e impactan en nuestro entorno. De aquí que sea indispensable hacernos responsables del papel que jugamos en la sociedad, para generar espacios de convivencia sanos y armónicos, por el bien común. En este sentido, es fundamental que nos ayudemos unos a otros, que empleemos efectivamente la **solidaridad**. ¿Qué efecto te gustaría dejar en los demás? ¿Qué tipo de realidad te gustaría ayudar a construir?

Actividad 1

a. Organícense en parejas y lean con atención los siguientes testimonios sobre el sismo que se vivió en México el 19 de septiembre de 2017.

“En medio de los derrumbes la gente también cantaba y le echaba porras a México, se están viendo momentos de mucha unión”. Maricarmen.

“Todos quieren poner su granito de arena. Los que son fuertes y jóvenes traen picos y palas, otros dan comida y agua”. Alejandro.

“Vivimos escenas muy enternecedoras, de gente que quería ayudar, que deseaba hacer algo por los más afectados”. Joel.

(<http://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-41338737>)



Para tu vida diaria

Te sugerimos realizar un par de acciones que ayuden a desconocidos, al menos una o dos veces por semana, y observar los efectos que esto produce en ellos y en ti.

b. Compartan y respondan las siguientes preguntas, aquí o en su cuaderno:

- ¿Cómo se sienten al leer estos testimonios?

- ¿Qué impacto creen que tuvo para los afectados por el sismo que tantos voluntarios salieran a ayudar?

- ¿Consideran que los voluntarios obtuvieron algún beneficio al prestar ayuda? ¿Cuál?

¿Quieres saber más?

En el video *Believe in good* verás el efecto de ayudar a los otros, en ellos y en quien lo hace. Aquí el enlace:

<https://bit.ly/2DNeQoX>

Actividad 2

a. De manera individual contesta lo siguiente.

- Escribe un ejemplo en el que hayas ayudado a una persona desconocida.

- ¿Cómo te sentiste al ser de ayuda para alguien que no conocías?

b. Compartan sus respuestas con el grupo y reflexionen sobre la importancia de apoyarse unos a otros en el aula, y de qué manera pueden hacerlo.



Reafirmo y ordeno

El bien común es una noción que motiva la participación en acciones que conllevan no sólo un beneficio personal sino uno colectivo. Pensar en el hecho de que formamos parte de una sociedad que solamente avanzará si somos solidarios, es decir, si cada uno asume la responsabilidad que le corresponde apoyando a los demás, permite desarrollar conciencia social.

Concepto clave

Solidaridad.

Conjunto de sentimientos, ideas y acciones orientados hacia el cumplimiento de una meta que se comparte entre los individuos de una comunidad o grupo social.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Lección 10 Perspectivas y contextos diferentes



El reto es que propongan acciones de integración, inclusión, respeto y colaboración, dentro y fuera de su escuela, para prevenir situaciones de exclusión y discriminación en la escuela y en las redes sociales.

Eso que llamamos realidad no es una, sino tantas como personas, pueblos y culturas estén involucradas. Es decir, nuestra historia, características y contexto sociocultural influyen en cómo valoramos las cosas. Reconocer las diferencias nos permite ver que no hay una sola manera de entender el mundo y de actuar, lo que nos enriquece con la inclusión de ideas y prácticas distintas a las nuestras. El respeto a la diferencia nos da la posibilidad de integrarnos y colaborar entre todos para decidir y actuar por el bien común.

Actividad 1

a. En equipos, lean el siguiente caso.

Armando asistió a la presentación de su tesina. En su prepa es requisito para tramitar el certificado. Según el reglamento, el examen es un acto protocolario y formal para familiarizar a los jóvenes con la vida universitaria. Cuando se dio por inaugurada la sesión, el director de la mesa evaluadora le indicó a Armando que el examen no podría realizarse y, por lo tanto, su certificado no será tramitado debido a que él no asistió con la vestimenta requerida. Armando lleva un traje de manta, típico de su comunidad, pero éste, según los docentes, no es “formal”. El examen se ha reprogramado y se le ha solicitado a Armando que haga el favor de cumplir las normas del plantel.



Para tu vida diaria

Ante un dilema moral es importante que respetes, comprendas y valores las diferencias entre los contextos socioculturales de distintas personas, eliminando estereotipos y prejuicios, para entablar lazos comunicativos y de cooperación con personas, grupos y culturas.

b. Dialoguen en equipo las siguientes preguntas y respóndanlas aquí o en su cuaderno:

- ¿Qué decisión debe tomar Armando? ¿Por qué?

- ¿Ustedes qué harían? ¿Eso que decidieron hacer depende de su contexto sociocultural?

- ¿Qué derechos o valores entran en tensión?

¿Quieres saber más?

Para conocer más acerca de la diversidad sociocultural de México, a través de sus lenguas indígenas, conoce el proyecto *68 voces, 68 corazones*, en el enlace:

<https://bit.ly/2DIJEqW>

- c. Observen la imagen y reflexionen cómo algo tan aparentemente “sencillo” como la vestimenta, para una cultura u otra puede tener significados distintos, ¿por qué creen que sea así?
- d. Compartan con el resto del grupo sus reflexiones.

Actividad 2

a. De manera individual, responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- ¿Recuerdas situaciones donde no hayas tomado en cuenta la opinión de otras personas solo porque no coincidía con la tuya? Da un ejemplo.
- ¿Qué podrías hacer para buscar comprender la perspectiva de otras personas como la de Armando o la del director?
- Propón dos acciones para la inclusión, el respeto a la diversidad y la no discriminación: una para llevarla a cabo en tu escuela y otra en las redes sociales.

b. Compartan sus respuestas de manera voluntaria en el grupo y entre todos hagan un plan para realizar una campaña de difusión a partir de sus propuestas.



Reafirmo y ordeno

El contexto influye en la forma en que valoramos las cosas, y estas formas de hacerlo son tantas como personas y culturas hay. Y justo es lo que nos enriquece: el intercambio, el respeto y la inclusión de nuevas ideas, propuestas y experiencias, permite valorar la diversidad y aprender de ella. Toda práctica cultural debe ser respetada, pero ninguna debe estar por encima de los Derechos Humanos, y es posible modificarla si vulnera a las personas.

Concepto clave

Inclusión.

Considerar las necesidades de todas las personas, sin importar, condición económica, origen étnico, género, capacidades, religión o cualquier otra característica o condición.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Lección 11 ¿Quiénes participamos?



El reto es que argumenten cómo se manifiesta la interdependencia con el fin de proponer metas comunes con sus compañeros para solucionar un conflicto escolar o comunitario.

Desde hace meses los alumnos han notado los baños de su escuela muy sucios, y muchos prefieren ir al baño hasta llegar a su casa. Ante esto, un grupo de estudiantes se organizó para limpiar y mejorar los baños; sin embargo, no todos los afectados quisieron participar. ¿Cómo crees que podría solucionarse el problema? Los miembros de un grupo o comunidad tenemos un alto grado de **interdependencia**, es decir, necesitamos unos de otros, intercambiando aportaciones y enriqueciendo los proyectos y la vida cotidiana. Entonces, ¿quiénes tendrían que solucionar el problema de los baños?

Actividad 1

En equipos, recuerden un conflicto que haya acontecido en la escuela y que haya afectado a todos.

a. Copien el cuadro siguiente en una hoja de rotafolio y describan lo que se solicita.

Descripción breve del conflicto		
Efecto en mí	Efecto en mis compañeros	Efecto en la escuela

b. Respondan aquí o en su cuaderno:

- ¿A quién le correspondía resolver el conflicto que describieron? ¿Por qué?

c. Comenten sus respuestas con el grupo y reflexionen sobre las distintas opiniones.

Actividad 2

a. Lean nuevamente el problema y contesten en su cuaderno las siguientes preguntas:

- ¿Quiénes buscaron una solución al problema?

Para tu vida diaria

Identifica un problema en tu escuela en el que puedes contribuir a su solución. Pon en práctica lo que puedas hacer y analiza cómo te sentiste.

¿Quieres saber más?

Consulta el siguiente vídeo del Programa Nacional de Convivencia Escolar que ejemplifica cómo resolver un posible conflicto escolar entre los involucrados. Puedes entrar en el siguiente enlace:

<https://bit.ly/2MyoWMj>

- ¿Cuáles son las características de las personas que estuvieron involucradas en la solución?
- ¿Quiénes de ustedes no plantearon una solución que beneficiara a todos?
- ¿Por qué consideran que unas personas participan en la solución del problema y otras no?

b. A partir de sus respuestas, escriban una breve conclusión tomando en cuenta la interdependencia.

c. Compartan sus conclusiones con el grupo y dialoguen sobre la importancia de la participación de cada uno de ustedes en los problemas comunes.



Reafirmo y ordeno

La solución de muchos conflictos en la escuela requiere de la participación de todos, pues somos interdependientes. Esto implica que necesitamos unos de otros, y que cada aportación es valiosa y necesaria para el beneficio común. Para participar en su solución, es necesario identificar lo que tenemos en común con los demás y la manera en que afecta a todos el problema. Esto enriquece nuestra interdependencia, y gracias a ella tenemos la posibilidad de formar parte de grupos diversos, además de la familia y los amigos.

Concepto clave

Interdependencia.

Es la relación de reciprocidad entre dos o más personas, para el intercambio y sostenimiento mutuo, reconociendo el valor de cada uno, ya que para sobrevivir los seres humanos necesitamos inevitablemente de los demás.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Lección 12 Pensar en grande y decidírnos a actuar



El reto es que evalúen los aprendizajes del curso en relación con la puesta en marcha de acciones responsables y comprometidas en favor de la sociedad.

A lo largo de este curso descubriste la capacidad que tienes para intervenir en la dinámica de tu escuela. Aprendiste a comprender la perspectiva de los demás, a identificar los problemas de tu comunidad y a reflexionar sobre ellos. ¡Es hora de poner manos a la obra y llevar a la práctica lo aprendido para tener relaciones interpersonales constructivas! Descubrirás que al transformar tu medio social, trabajas también para transformar tu bienestar interior.

Actividad 1

a. A lo largo del curso vimos formas distintas para desarrollar conciencia social. Ahora reflexiona de forma personal cómo te pueden ayudar las estrategias aprendidas para prevenir conflictos en la escuela a través de las siguientes preguntas. Escribe tus respuestas aquí o en tu cuaderno.

- ¿De qué manera consideras que tener disposición para ayudar podría apoyarte a resolver alguna dificultad en la escuela?

- ¿En qué podría ayudarte tener una actitud empática para resolver conflictos con otras personas?

- ¿De qué forma te puede ayudar tomar en cuenta las distintas perspectivas de una situación para resolver las diferencias con los demás?

Actividad 2

a. Ahora llevaremos la reflexión a la acción. En equipos, diseñen un cartel que promueva las estrategias que les fueron más útiles, y las acciones para llevarlas a cabo que quieran difundir para favorecer la prevención de algún conflicto en la escuela o el fortalecimiento de relaciones interpersonales constructivas. Realicen su cartel de una forma creativa, pueden incluir frases, dibujos o cualquier otra forma de expresión.

Las siguientes preguntas pueden servirles como guía para decidir sus estrategias:

- De lo que han trabajado durante el curso, ¿qué les ha sido útil?

Para tu vida diaria

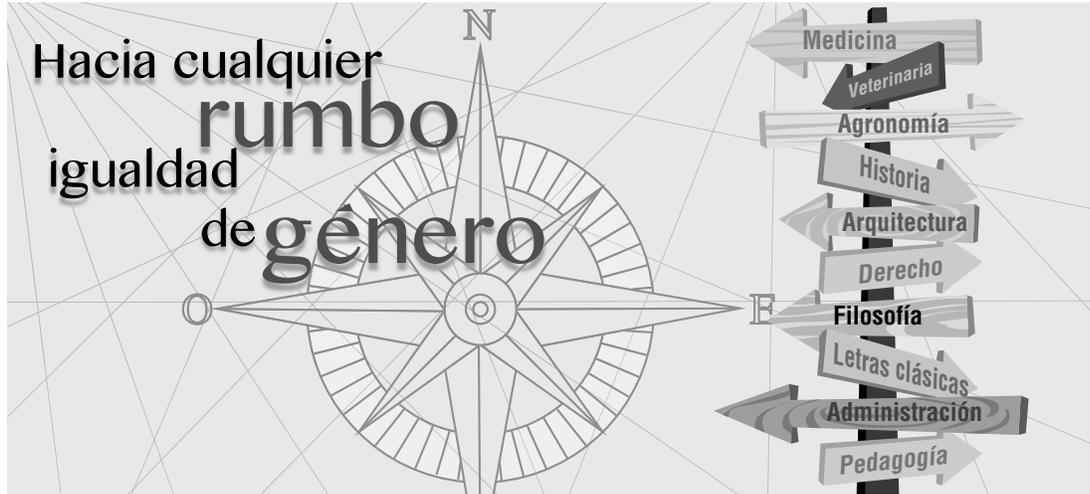
Durante el día trata de realizar la acción propuesta en su cartel. No necesitas practicar acerca de la actividad, sino simplemente realizarla.

¿Quieres saber más?

Dylan Marron crea videos para YouTube, y constantemente recibe comentarios negativos, pero encontró una manera de convertirlos en conversaciones positivas, utilizando la empatía. Puedes encontrar su charla en el enlace: <https://bit.ly/2Ku8g84>

- ¿Consideran que dar a conocer la importancia de tomar en cuenta las distintas perspectivas ante un problema, sea importante para su comunidad?
- ¿Consideran necesario reflexionar y promover el aprecio por la diversidad humana?
- ¿Por qué es importante considerar la interdependencia en la solución de problemas comunes?

A continuación hay un ejemplo que se les propone para realizar el cartel:



- b.** Compartan sus carteles con el grupo y platiquen sobre la estrategia para difundirlos en la escuela y en las redes sociales. ¡Manos a la obra!

Concepto clave



Reafirmo y ordeno

Relaciones interpersonales constructivas.

Son aquellas que promueven la convivencia armónica y pacífica. Se basan en la capacidad de entender, apreciar y considerar a otros, de tomar perspectiva, sentir empatía y tener la disposición para ayudar.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Referencias bibliográficas

- Collaborative for Academic, Social y Emotional Learning (2015). CASEL guide. Effective social and emotional learning programs. Middle and high school edition. Chicago, EUA: CASEL.org. Recuperado de <http://secondaryguide.casel.org/casel-secondary-guide.pdf>
- Construye T (2018). Las habilidades socioemocionales. Recuperado de www.construye-t.org.mx consultado el 1 de mayo del 2018.
- Durlak, J. A. (2015). What everyone should know about implementation. En J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg y T. P. Gullotta (Eds.), Handbook of social and emotional learning. Research and Practice (pp. 395-405). Nueva York, EUA: The Guilford Press.
- OCDE (2015). Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills, OECD Skills Studies. Paris, Francia: OECD Publishing. Recuperado de <http://www.oecd.org/education/skills-for-social-progress-9789264226159-en.html>

CUADERNO DE TRABAJO PARA ESTUDIANTES

APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL



SEP
SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

CONSTRUYE T



Conoce T



Relaciona T



Elige T



PNUIJ
Al servicio
de las personas
y las naciones