



# GRADO SÉPTIMO

Cuaderno de trabajo



## Alianza Educativa

Pablo Jaramillo Quintero  
*Director General*

Olga Lucía Vargas Riaño  
*Directora Académica*

Santiago Varela Londoño  
*Director de Proyectos*

Charlotte Greniez Rodríguez  
*Coordinadora desarrollo socioemocional*

## Equipo de adaptación y nuevos diseños 2019

Gloria Inés Rodríguez Ávila  
*Coordinadora*

Gloria Inés Rodríguez Ávila  
Daniela Minervini Fagresos  
*Diseños transición*

Daniela Minervini Fagresos  
*Primero a quinto de primaria*

Estefanía Suárez Cortés  
*Sexto a once secundaria*

Dérika Bautista Penagos  
*Corrección de estilo*

Amparo Carrizosa Bravo  
*Diseño y diagramación*

## Programa Escuela Amiga “Paso a paso” / Banco Mundial 2016

Inés Kudó  
*Dirección General*

Joan Hartley  
*Coordinación*

Luciana Velarde  
*Asistencia General*

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

Impreso en:  
Imagen Editorial SAS

ISBN: 978-958-52711-3-5

# Contenido

<b>Unidad didáctica N. 1 "Conmigo mismo"</b>	<b>5</b>
Autoconcepto	CAMBIANDO... CRECIENDO 5
Autoconcepto II	NUEVOS CAMBIOS, NUEVOS RETOS 9
Autoeficacia	MI INTELIGENCIA PUEDE CRECER 11
Conciencia Emocional	ME HACES SENTIR 16
Conciencia Emocional II	MENTE ABIERTA 20
Manejo de emociones	ME RELAJO, ME DISTRAIGO, IMAGINO Y MÁS 21
Postergación de la gratificación	¿LO QUE QUIERO...O LO QUE DEBO? 25
Tolerancia a la Frustración	ME GUSTA... Y NO LE GUSTO 29
<b>Unidad didáctica N. 2 "Con los demás"</b>	<b>34</b>
Toma de perspectiva	VIENDO CON LOS OJOS DE OTROS... 34
Empatía	LOS MIRANDA... ¡DE VACACIONES! 37
Comportamiento prosocial	MI GRANO DE ARENA 39
Escucha activa	MI LUPA 44
Asertividad	¿Y SI ESTO TE PASARA? 46
Manejo de conflictos	SER TERCERO NO SIEMPRE ES NEGATIVO 49
<b>Unidad didáctica N. 3 "Con nuestros desafíos"</b>	<b>50</b>
Motivación de logro	QUIERO UNA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO 50
Perseverancia	EL ESFUERZO: MI SÚPER PODER 55
Manejo del estrés	¿ESTRESADO YO? 59
Generación creativa de alternativas	OPCIONES Y CONSECUENCIAS 61
Pensamiento crítico	¿HECHO U OPINIÓN? 62
Identificación de consecuencias	CONSECUENCIAS... Y OPCIONES 63
Identificación de consecuencias II	BIENES PÚBLICOS 66
Identificación de consecuencias III	CIBERPROBLEMA, CIBERSOLUCIÓN 69



**Sesión 1/8**

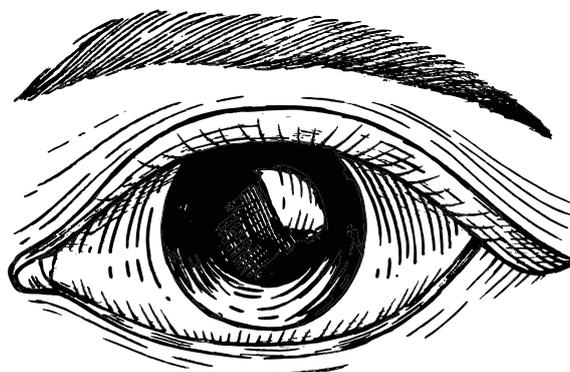
Unidad didáctica N.1  
"Conmigo mismo"

Competencia general:  
Autoconciencia

Competencia específica:  
Autoconcepto

**CAMBIANDO... CRECIENDO**  
Entender los cambios por los que  
estoy pasando.

## LO QUE ME GUSTA



Lo que me gusta ver:



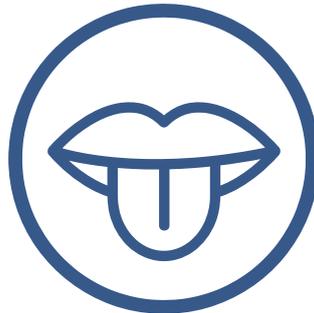
Un sitio al que me gusta ir:



Un aroma que me agrada:



La música que me gusta escuchar:



Los sabores que me encantan:

# CÓMO SOY



## CRECIENDO

Lee las siguientes afirmaciones y haz una "X" en aquellas tres que más describen lo que vives en estos momentos de tu vida.

	Me gustan los cambios que ha tenido mi cuerpo.
	Me gusta mucho más que antes hablar con mis amigos.
	Tengo los mismos amigos de siempre y ahora hacemos actividades diferentes que me gustan mucho.
	Ahora mi cuerpo tiene sensaciones que no tenía antes, es raro, pero está bien.
	Tomo varias decisiones que antes otros tomaban por mí.
	Conservo algunas características de mi niñez, por ejemplo:
	Hasta ahora estoy procesando tantos cambios en mi cuerpo y en mi forma de ser, no ha sido fácil pero ahí voy...
	Tengo muchos cambios de ánimo: de mucha alegría a mucha rabia, de estar feliz a estar triste... en fin... esto es un poco difícil...
	Cuestiono las ideas y comportamientos de los adultos que están a mi alrededor, esto me hace sentir:

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

**Sesión 2/8**

Unidad didáctica N.1  
"Conmigo mismo"

Competencia general:  
Autoconciencia

Competencia específica:  
Autoconcepto

**NUEVOS CAMBIOS,  
NUEVOS RETOS**  
Ser consciente de las  
implicaciones de mis cambios  
físicos y emocionales.

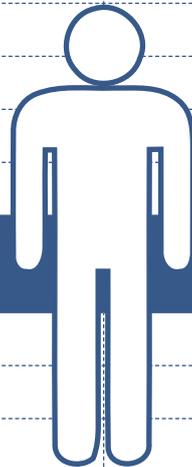
Este es mi cuerpo

¿Qué hace mi cuerpo por mí?

¿Qué amo de mi cuerpo?

¿Qué me hace único?

¿Qué puedo hacer para  
mantenerme sano y fuerte?





Unidad didáctica N.1  
"Conmigo mismo"

Competencia general:  
Autoconciencia

Competencia específica:  
Autoeficacia

MI INTELIGENCIA PUEDE  
CRECER  
Hacerme más inteligente con la  
práctica.

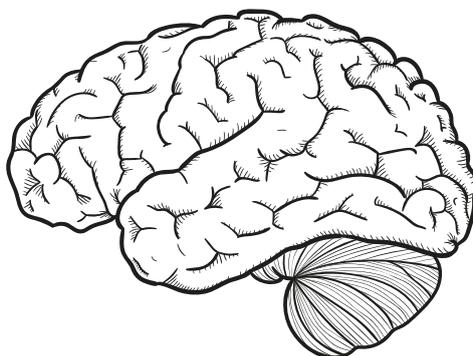
## Tú puedes hacer crecer tu inteligencia

Nuevas investigaciones muestran que el cerebro puede ser desarrollado igual que un músculo.

Muchas personas piensan que el cerebro es un misterio, no saben mucho sobre la inteligencia y cómo esta trabaja. Cuando piensan sobre qué es la inteligencia, creen que una persona nace, ya sea, o muy inteligente, o igual de inteligente a la mayoría, o tonto, y que se mantiene de esa manera toda su vida.

Pero nuevas investigaciones muestran que el cerebro es más como un músculo, este cambia y se hace más fuerte cuando tú lo usas. Los científicos han sido hábiles en mostrar cómo el cerebro crece y se hace más fuerte cuando tú aprendes.

Todos sabemos que cuando alzas pesas tus músculos crecen y te haces más fuerte. Por ejemplo, si una persona comienza a ejercitarse solo puede alzar 5 kilos de peso; pero si sigue haciendo ejercicio de manera constante y por un largo periodo de tiempo, puede llegar a ser lo suficientemente fuerte como para alzar 20 kilos de peso. Esto sucede porque los músculos crecen y se hacen más fuertes con el ejercicio. Si dejas de hacer ejercicio los músculos se encogen y estás más débil; por esto se dice comúnmente: "Úsalo o piérdelo".



Así mismo, muchas personas no saben que cuando practican y aprenden nuevas cosas, partes de su cerebro cambian y crecen igual que los músculos cuando se ejercitan.

1.

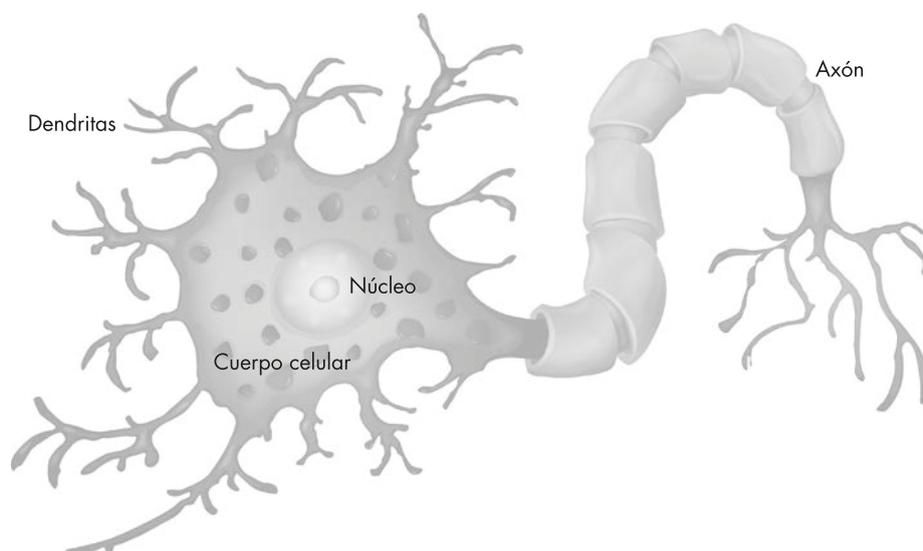
## Una red de células nerviosas en el cerebro



Al interior del cortex del cerebro hay millones de diminutas células nerviosas llamadas neuronas. Las células nerviosas tienen ramas que conectan con otras células en una complicada red. La comunicación entre esas células cerebrales es la que nos permite pensar y resolver problemas.

2.

## Una típica célula nerviosa



Cuando tú aprendes nuevas cosas, esas diminutas conexiones en el cerebro se multiplican y se hacen más fuertes. Cuanto más desafías tu mente para aprender, más crecen tus células nerviosas. Entonces las cosas que una vez encontraste imposibles o difíciles de hacer, como aprender otro idioma o resolver problemas matemáticos, se convertirán en posibles de lograr. El resultado es un cerebro más inteligente y más fuerte.

### 3.

#### ¿Cómo sabemos que el cerebro puede crecer más fuerte?

Los científicos comenzaron a pensar que el cerebro podía desarrollarse y cambiar cuando estudiaron el cerebro de los animales. Ellos encontraron que los animales que vivían en ambientes desafiantes, con otros animales y juguetes para jugar, eran diferentes de los animales que vivían solos en jaulas.



Cerebro de animal viviendo en jaulas

Mientras los animales que vivían solos comían y dormían todo el tiempo, los que vivían con otros animales y diferentes juguetes estuvieron siempre activos ya que pasaron mucho tiempo encontrando la manera de usar los juguetes y cómo llevarse bien con los demás animales.



Cerebro de animal viviendo con otros animales y juguetes

Cabe resaltar que estos animales tienen más conexiones entre las células nerviosas en sus cerebros, además, estas conexiones fueron grandes y fuertes, y sus cerebros fueron 10% más pesados que los cerebros de los animales enjaulados.

Los animales que ejercitaban sus cerebros jugando con otros animales y con juguetes fueron también más inteligentes (fueron mejores en resolver problemas y aprender nuevas cosas). Cuando los científicos pusieron a los animales enjaulados con otros animales y con juguetes, su cerebro también creció el 10%.

### 4.

#### El cerebro de los bebés crece

Otra cosa en la que pensaron los científicos fue en el cerebro cambiante y en crecimiento de los bebés. Todos sabemos que los bebés nacen sin ser hábiles para hablar o comprender el lenguaje. Pero de alguna manera todos los bebés, en sus primeros años de vida, aprenden a hablar el lenguaje de sus padres. ¿Cómo hacen esto?

## La clave para el crecimiento del cerebro: ¡Practicar!

Desde el día que nacen, los bebés escuchan hablar a las personas que están a su alrededor, motivo por el cual tienen que intentar darle sentido a esos sonidos extraños y averiguar lo que significan. Escuchando es la forma como los bebés ejercitan su cerebro.

Luego, cuando necesitan decirle a sus padres lo que quieren, comienzan a practicar por sí solos. Primero hacen sonidos como "goo-goo", luego, aproximadamente a los dos años, o menos, las palabras comienzan a salir y, después de unos meses, empiezan a formar frases completas con sentido casi perfecto.

Cada niño aprende un lenguaje que no olvida. El cerebro de los niños ha cambiado, en realidad se ha vuelto más inteligente. Las células nerviosas del cerebro del bebé consiguen hacer más conexiones, lo que hace al cerebro más inteligente y fuerte.



# Tú puedes hacer crecer tu inteligencia

## Instrucciones:

- 1) Identifica cada sección, están numeradas de la 1 a la 6. Luego lee cada sección.
- 2) Dibuja una imagen que represente las ideas principales de cada sección del artículo.
- 3) Completa las frases para explicar cómo tu imagen representa la idea.

1.	Esta imagen de un _____ representa la idea principal porque _____ _____
2.	Mi imagen representa las ramas (dendritas) creciendo entre las células cerebrales porque _____ _____
3.	Mi imagen representa la diferencia entre animales que tienen juguetes y están con otros animales y los que no porque _____ _____
4.	Mi imagen representa las ramas (dendritas) creciendo entre las células cerebrales porque _____ _____
5.	La manera en que los bebés aprenden a hablar está representada en mi imagen porque _____ _____
6.	Todos tenemos cerebros que pueden ser ejercitados y yo muestro esto _____ _____

**Sesión 4/8**

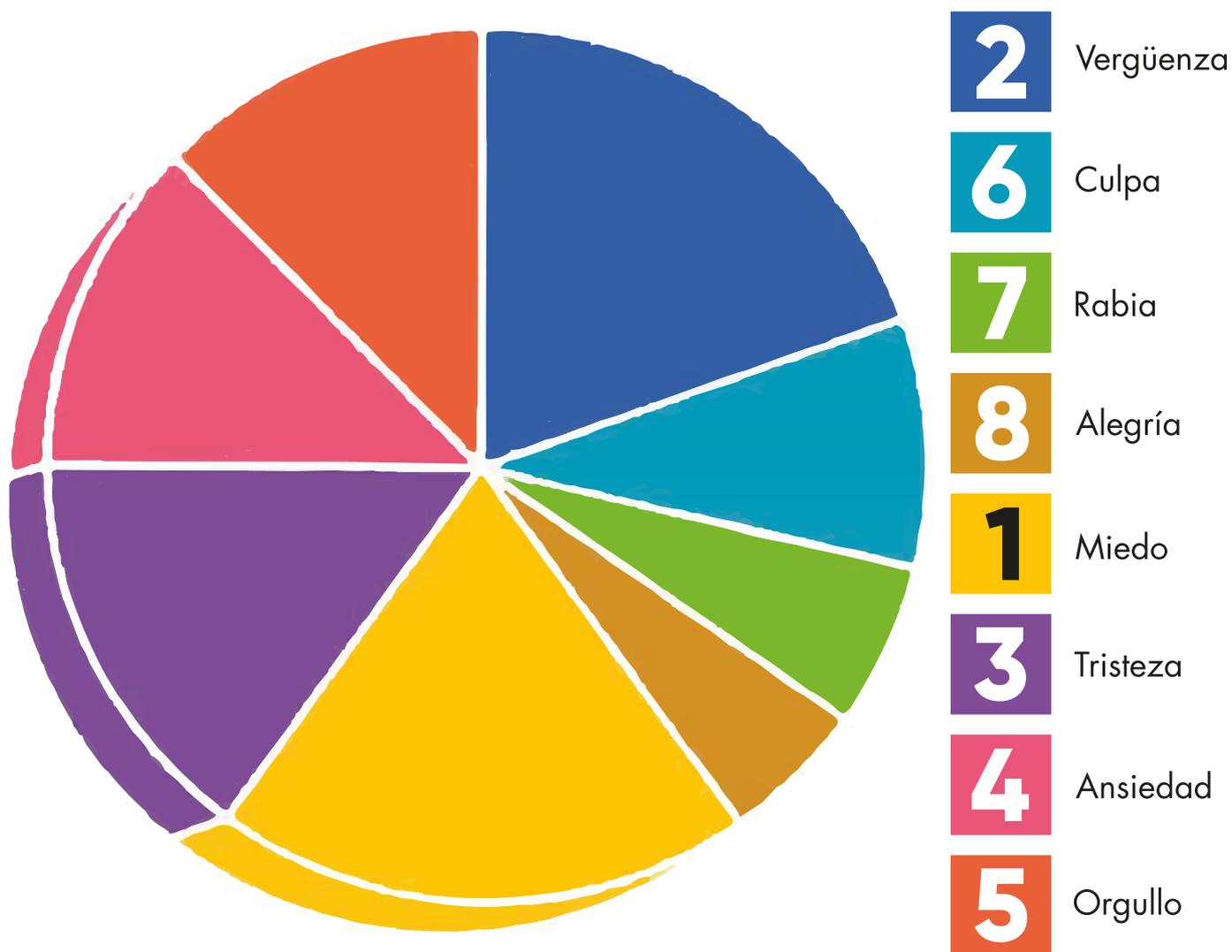
Unidad didáctica N.1  
"Conmigo mismo"

Competencia general:  
Autoconciencia

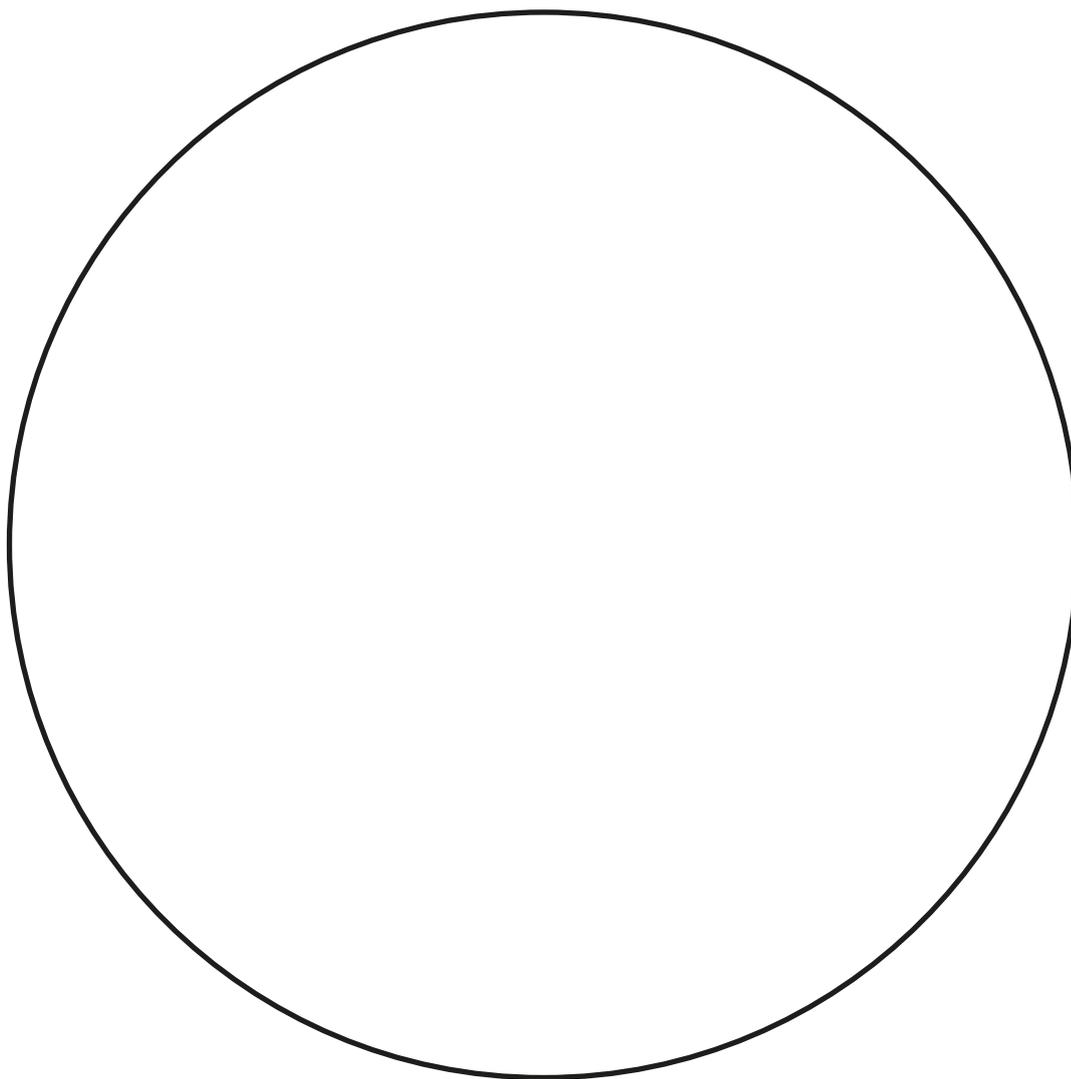
Competencia específica:  
Conciencia Emocional

**ME HACES SENTIR**  
Identificar cómo me siento y  
cómo quiero sentirme.

Mi círculo de emociones  
Ejemplo: El círculo de emociones de Didier.



Pinta de diferentes colores el casillero de cada emoción y asígnale un número del 1 al 8, donde 1 es la emoción más predominante y 8 es la emoción menos predominante. Luego, usa el círculo para representar la proporción que ha ocupado cada emoción en tu vida esta última semana.



Rabia

Tristeza

Vergüenza

Miedo

Alegría

Culpa

Orgullo

Ansiedad

## Emociones mezcladas

Algunas situaciones nos pueden producir varias emociones al mismo tiempo. A continuación, encontrarás algunas situaciones en las que podría pasar esto. Escribe las emociones que experimentarías si te vieras ante las siguientes situaciones (abajo tienes una guía de emociones).

### Situación 1: Competencia deportiva.

Participas en una competencia deportiva, pierdes la competencia, pero la gana tu mejor amigo.

**Sientes**

### Situación 2: Posible enamorado.

Sientes que un compañero o compañera te gusta mucho y se comporta contigo de tal forma que te parece que podrían tener algo más que una amistad. Alguien te cuenta que esa persona ya tiene pareja.

**Sientes**

### Situación 3: La recuperación.

Te está yendo mal en ciencias. El profesor te da la oportunidad de hacer una exposición para intentar recuperar la nota, te da el tema y la fecha en que tienes que hacer la presentación.

**Sientes**

### Situación 4: El viaje.

Se te presenta la oportunidad de hacer un viaje a otro país, pero deberás ir solo (sin familiares) en un avión durante varias horas.

**Sientes**

**MIEDO**

**CULPA TRISTEZA**

**EN SORPRESA ODIO**

**VERGÜENZA**

**FELICIDAD**

**ANSIEDAD**

**FRUSTRACIÓN**

**TRANQUILIDAD**



**Sesión 5/8**

Unidad didáctica N.1  
"Conmigo mismo"

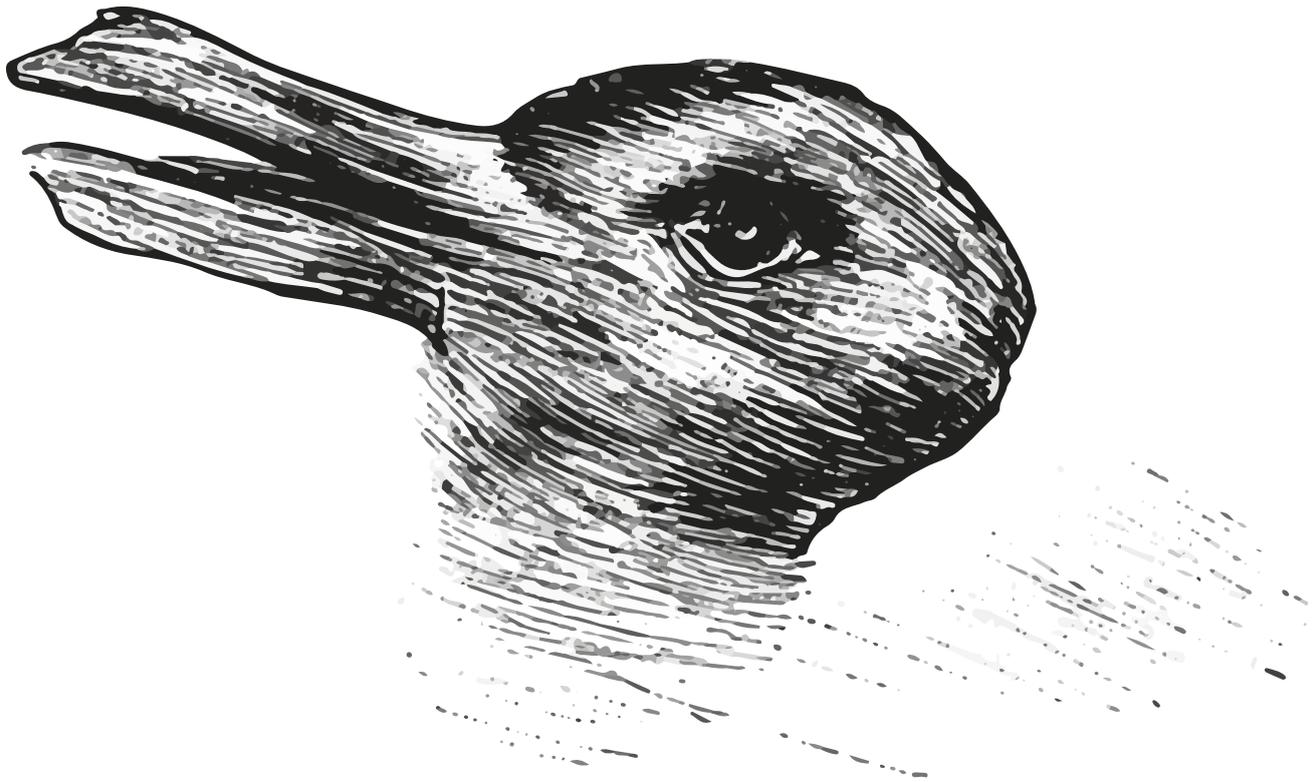
Competencia general:  
Autoconciencia

Competencia específica:  
Manejo de emociones

**MENTE ABIERTA**  
Mantener la mente abierta al sentirme cómodo con el hecho de no tener todas las respuestas y al reconocer otros puntos de vista.

## Mente abierta

¿Qué ves?<sup>1</sup>



1. Donaldson, J. (July 2016), The Duck-Rabbit Ambiguous Figure in F. Macpherson (ed.), The Illusions Index. [Imagen] Recuperado en agosto de 2019 de <https://www.illusionsindex.org/i/duck-rabbit>

**Sesión 6/8**

Unidad didáctica N.1  
"Conmigo mismo"

Competencia general:  
Autorregulación

Competencia específica:  
Manejo de emociones

ME RELAJO, ME DISTRAIGO,  
IMAGINO Y MÁS  
Hablar conmigo mismo para  
hacerme sentir mejor.

## La historia de Mildred

### La historia de Mildred

A Mildred le gusta escribir lo que piensa y siente en un cuaderno secreto que siempre carga en su mochila. Un día, Mildred entra a su salón de clases y ve que sus amigos tomaron su cuaderno sin permiso y lo están leyendo en voz alta, al mismo tiempo se ríen de lo que ella ha escrito. A Mildred le da mucha rabia. Sus manos y piernas comienzan a temblar y su cara se empieza a poner roja y caliente. Mildred, iracunda, se acerca y les dice: "¿Por qué hicieron eso? ¡Es mi cuaderno! No han debido quitármelo. ¡Estoy de muy mal genio con ustedes! ¡Devuélvanmelo ahora mismo!"



Para controlarse en esta situación Mildred podría poner en práctica **HaReDim**. Vayamos a la siguiente hoja de trabajo para ver en qué consiste.

<b>HaReDIm</b>	
	<p><b>Háblate.</b></p> <p>Ante una emoción muy intensa o que nos causa sensaciones desagradables podemos decirnos a nosotros mismos palabras o frases cortas para calmarnos.</p> <p>Por ejemplo: "Yo puedo manejarlo", "No haré nada ahora", "Calma", "Paciencia" o "Puedo calmarme".</p> <p>¿Cuál es tu propia palabra o frase tranquilizadora?</p>
	<p><b>Relájate</b></p> <p>Se trata de practicar una respiración profunda para tranquilizar tu cuerpo y controlarte. También puedes ayudarte contando del 10 al 1, o sea de atrás para adelante para relajar tus músculos y controlarte: 10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1...</p> <p>¿Qué otra cosa te puede ayudar a relajarte?</p>
	<p><b>Distráete.</b></p> <p>Se trata de hacer algo que te guste, que sea agradable para ti para distraer tu mente y no pensar en lo que te está causando la emoción desagradable.</p> <p>Por ejemplo: caminar, practicar un deporte, ver tu programa de televisión favorito, escuchar música, leer, etc.</p> <p>¿Con qué te podrías distraer?</p>
	<p><b>Imagina.</b></p> <p>Consiste en imaginar algo que te ayude a calmarte, por ejemplo, un cubo de hielo que se va derritiendo y enfría tus emociones o un lugar tranquilo.</p> <p>¿Qué podrías imaginar para tranquilizarte?</p>

# Háblate

Yo puedo controlarme...  
Paciencia...

¿Cuál es tu palabra  
o frase tranquilizadora?

Respiro profundamente...

Cuento del 10 al 1, o sea  
de atrás para adelante.

# Relájate

¿Qué podrías imaginar  
para sentirte relajado?

# Distráete

Escucharé música...  
Voy a leer...

¿Cómo podrías distraerte?

Imagina que un cubo  
de hielo se derrite...

# Imagina

¿Qué podrías imaginar  
para tranquilizarte?

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

**Sesión 7/8**

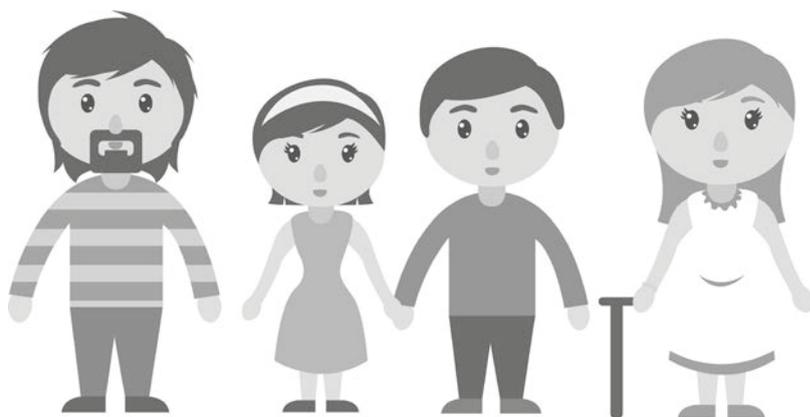
Unidad didáctica N.1  
"Conmigo mismo"

Competencia general:  
Autorregulación

Competencia específica:  
Postergación de la  
gratificación

¿LO QUE QUIERO...  
O LO QUE DEBO?  
Postergar lo que me distrae hasta  
que sea un buen momento para  
eso.

## La decisión de Fercho

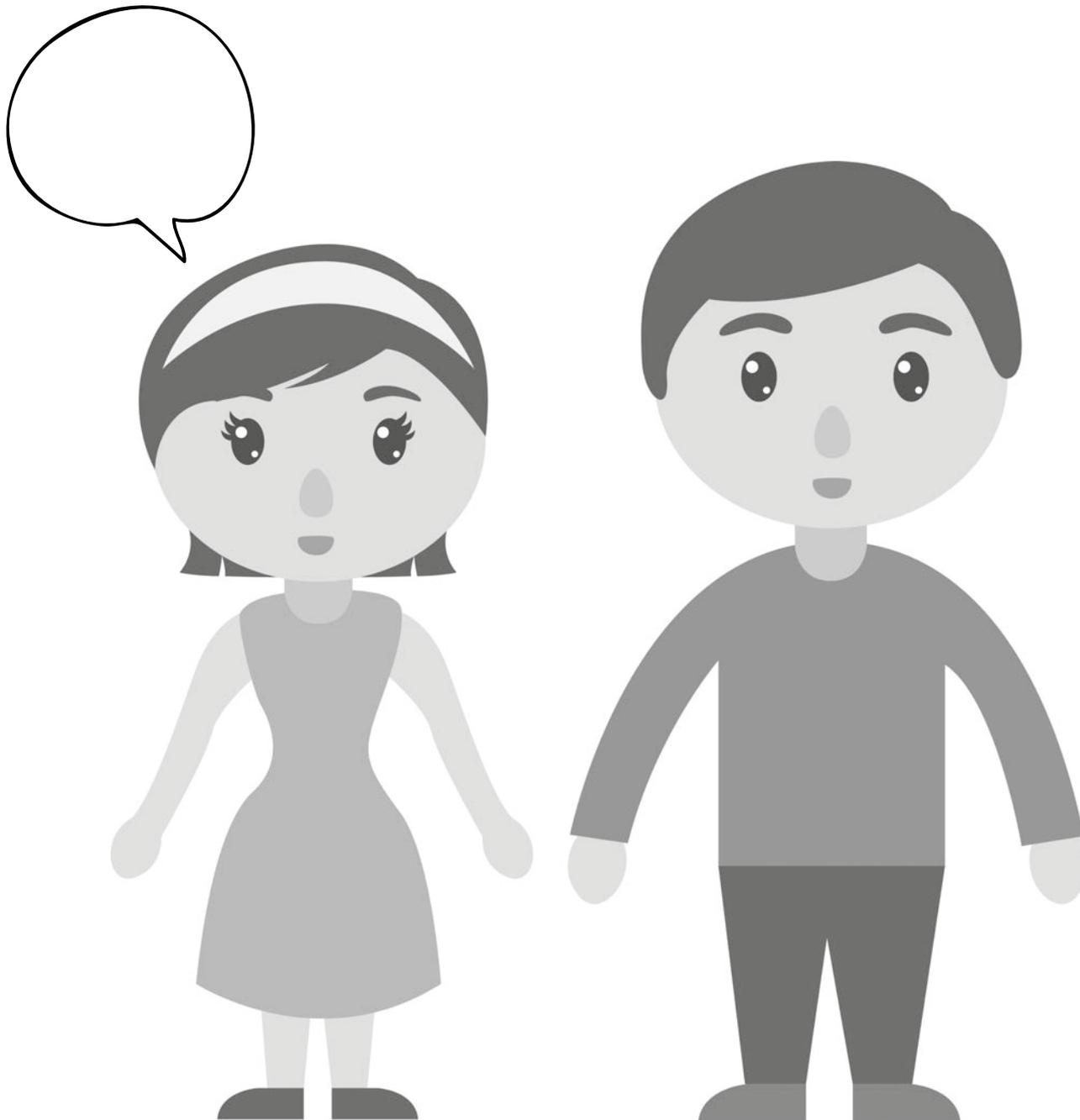


Fercho y Sofy son hermanos; él tiene 12 años y ella 13,  
viven con su papá y su abuelita.



En el último mes, Sofy sale todos los días a una  
cabina de Internet diciéndole a la abuelita que  
va a hacer tareas.

Aunque empieza buscando las tareas, Sofy se  
entretiene conectándose a las redes sociales,  
chateando con sus amigas, viendo videos,  
jugando en línea, etc. Cuando se da cuenta  
que ya es de noche, ella hace las tareas que  
puede rápidamente.



Sofy le cuenta a Fercho lo bien que la pasa en la cabina de Internet y lo invita a ir con ella al día siguiente.

¿Crees que Fercho, al día siguiente, debe acompañar a Sofy a la cabina?

Sí

No

Escribe por qué razón crees que Fercho debe acompañar o no a Sofy:

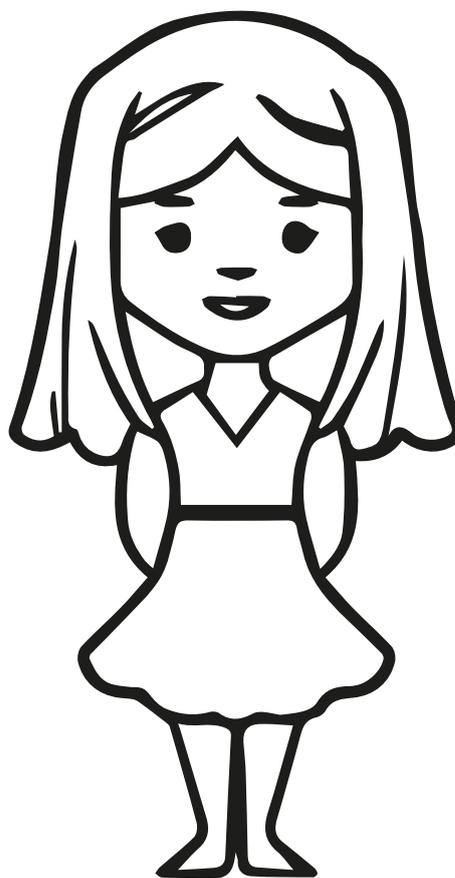
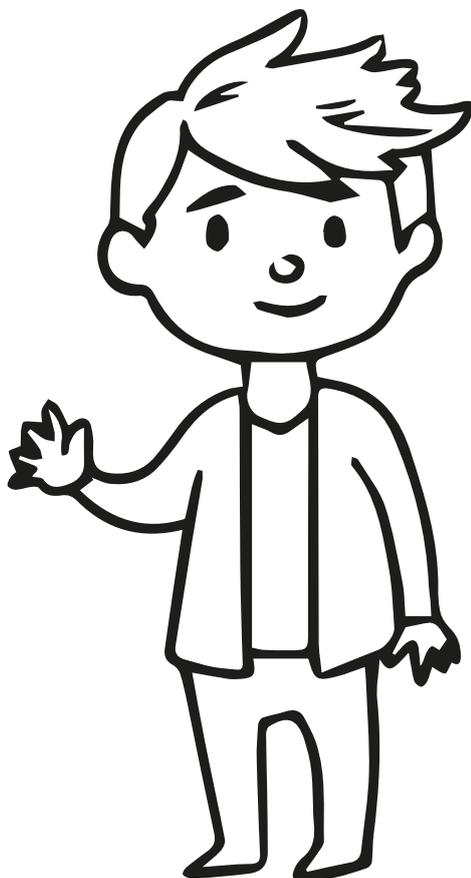
## Mi estrategia

¿Cuál es el problema?

Prefiero hacer lo que quiero  
y me gusta... y no lo que  
debo y me lleva a cumplir  
mis metas...

¿Para qué es la estrategia?

Para hacer lo que debo...  
y aplazar lo que quiero...



Mi estrategia es...

---

---

---

---

---

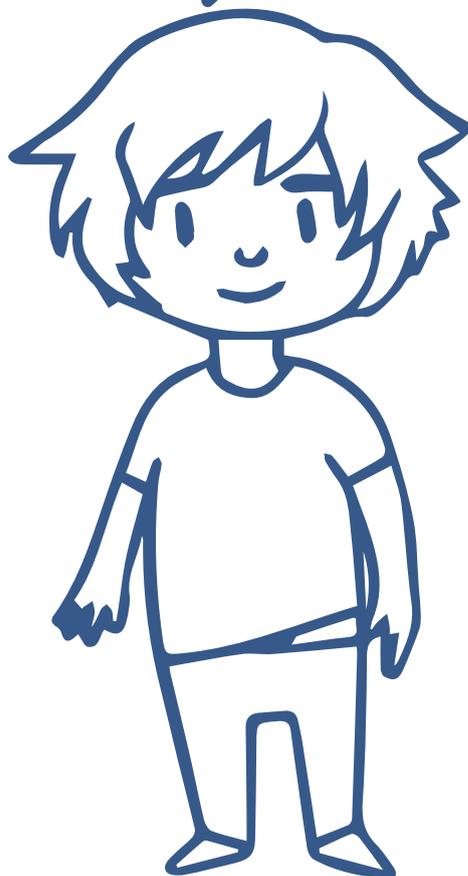
---

---

---

---

---



**Sesión 8/8**

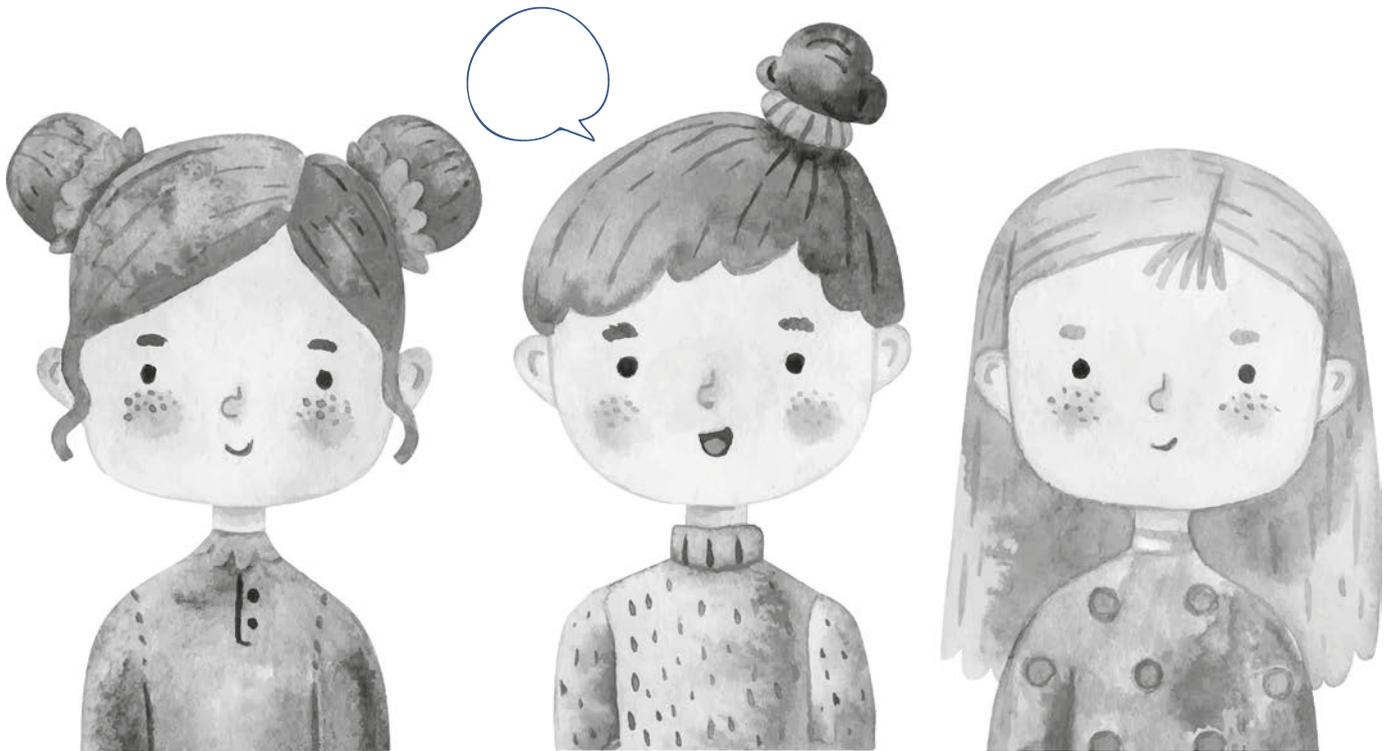
Unidad didáctica N. 2  
"Con los demás"

Competencia general:  
Autorregulación

Competencia específica:  
Tolerancia a la Frustración

ME GUSTA... Y NO LE GUSTO  
Reemplazar mis pensamientos  
frustrantes por  
pensamientos positivos.

### La historia de Rosi



Rosi les ha contado a sus amigas que a ella le gusta mucho Misael.



Una de las amigas de Rosi le pide a un amigo de Misael que le pregunte si a el le gusta Rosi.

El amigo le dice a la amiga que a Misael no le gusta Rosi...



La amiga le cuenta a Rosi para que no se ilusione.

Continúa la historia... incluyendo ahora las emociones que siente Rosi.

---

---

---

---

Piensa en dos finales diferentes para esta historia.  
Es importante que sea posible que ocurran en la realidad.

---

---

---

---

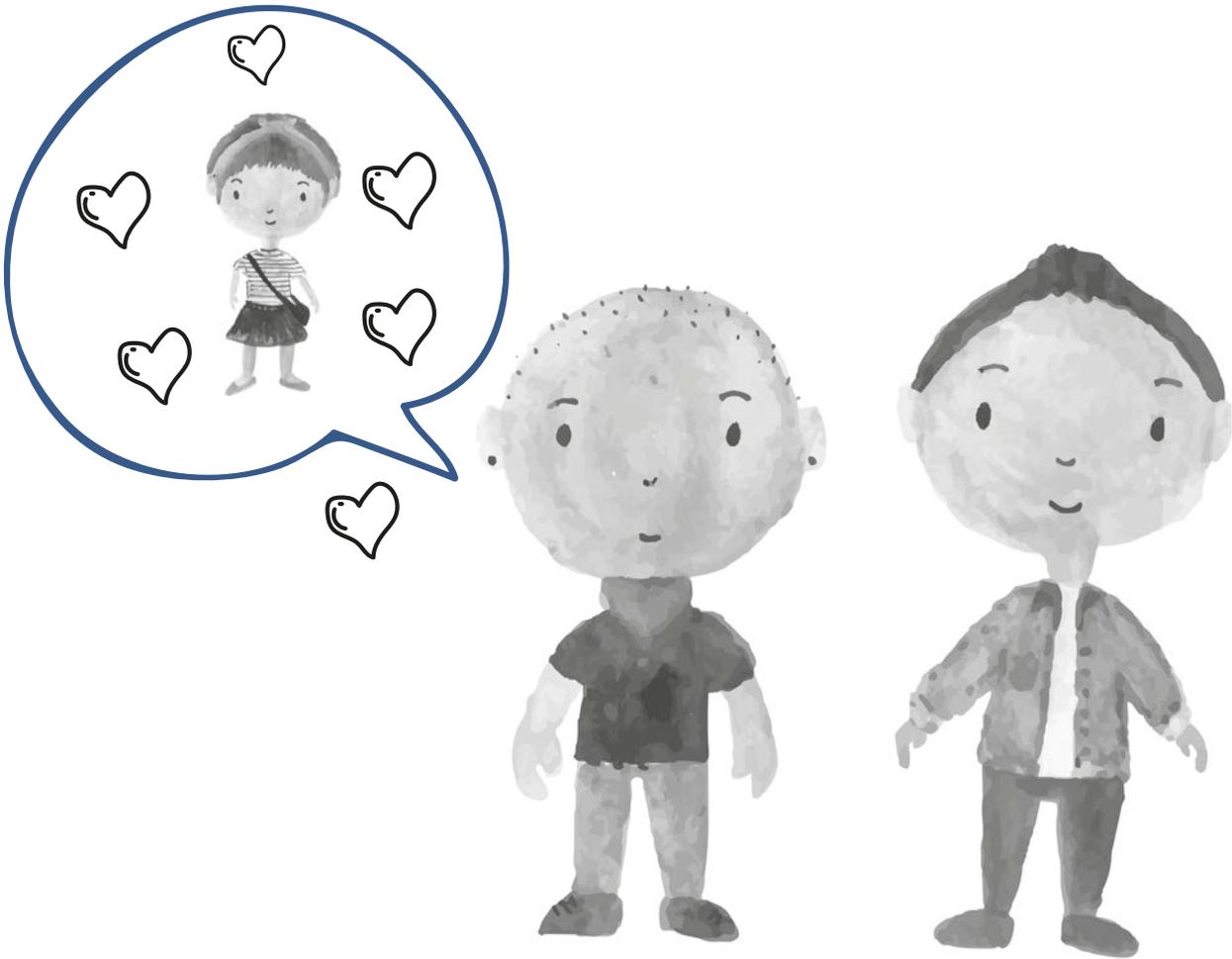
## La historia de Leo



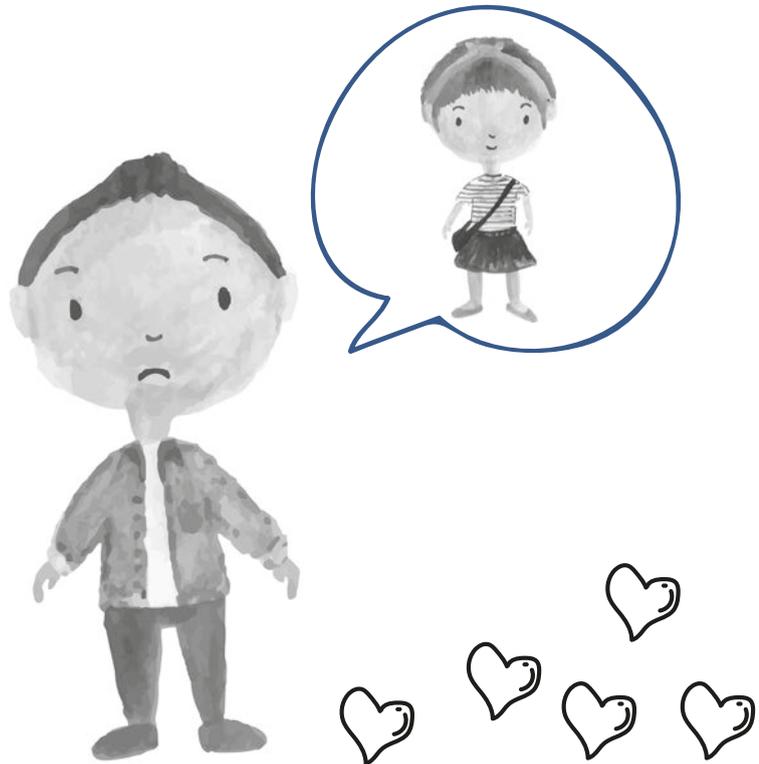
Oliver y Leo han sido amigos desde muy pequeños.



Ahora que crecieron tienen más amigos y amigas.



Oliver le contó a Leo que se besó con Elsa y que ahora son más que amigos.



Leo se sorprende porque a él también le gusta mucho Elsa.

Leo utiliza dos maneras positivas de manejar sus emociones asociadas a la frustración:

Four horizontal dashed lines for writing.

Nadie más me va a gustar.



Solo a mi me pasan estas cosas.

Nunca voy a gustarle a nadie.

Cambia sus pensamientos frustrantes por pensamientos positivos:



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

**Sesión 1/7**

Unidad didáctica N. 2  
"Con los demás"

Competencia general:  
Conciencia social

Competencia específica:  
Toma de perspectiva

VIENDO CON LOS OJOS DE  
OTROS...  
Entender a los miembros de un  
grupo social diferente al mío  
tomando su punto de vista.

¿Qué nombre le pondrías?

Observa detenidamente la siguiente pintura:



Escribe el nombre que le pondrías a la pintura.

Para saber más...<sup>2</sup>

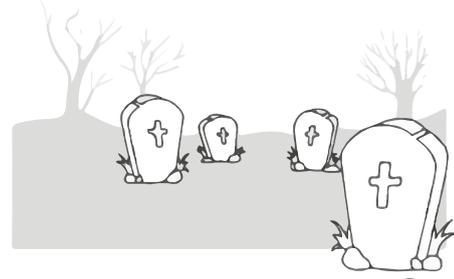
Esta obra fue realizada por Pablo Ruiz Picasso, quien nació en Málaga (España) en 1881 y murió en Moulins (Francia) en 1973. Su obra, inmensa en número, en variedad y en talento, se extiende a lo largo de más de setenta y cinco años de actividad creadora, que el pintor compaginó sabiamente con el amor, la política, la amistad y un contagioso goce de la vida.

2. Adaptado de <http://www.biografiasyvidas.com/monografia/picasso/>

## Toma la perspectiva

### Situación 1:

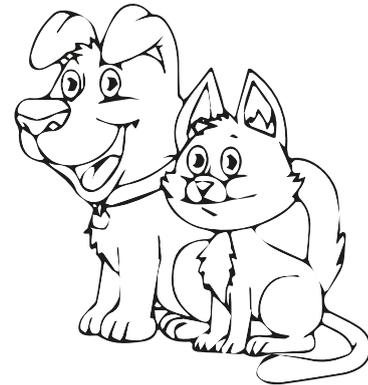
Los habitantes de una ciudad se oponen a que construyan un cementerio cerca de sus viviendas.



¿Qué razones pueden tener estos ciudadanos para oponerse?

### Situación 2:

Los habitantes de una ciudad piden que las autoridades obliguen a quienes tengan mascotas a esterilizarlas (operarlas para que no tengan crías).



¿Qué razones pueden tener estos ciudadanos para pedir esto?

### Situación 3:

En algunos países a la gente le gusta y promueve que lleguen inmigrantes de distintas partes del mundo a sus ciudades, mientras que otros países prefieren limitar lo más posible la llegada de inmigrantes.



¿Qué razones pueden tener los que les gusta que lleguen inmigrantes?

¿Y a los que no les gusta que lleguen inmigrantes?




## Unidad didáctica N. 2 “Con los demás” –Empatía–

### Sesión 2/7

Unidad didáctica N. 2  
“Con los demás”

Competencia general:  
Conciencia social

Competencia específica:  
Empatía

LOS MIRANDA... ¡DE  
VACACIONES!  
Ponerme en el lugar de mis  
padres o hermanos cuando les  
pasa algo.

## ¡Vamos de paseo!<sup>3</sup>

¡La familia Miranda por fin podrá tener vacaciones! Los padres estuvieron, durante tres años, ahorrando... y ahorrando... Durante ese tiempo ni siquiera se compraron ropa nueva para poder ir de paseo con sus dos hijos a descansar y divertirse una semana completa.

Por fin llegó el gran día de salir al paseo. Todos acordaron hacer actividades juntos para aprovechar al máximo el valioso tiempo que podrían compartir.

Al finalizar la semana, los padres habían hecho todo lo que sus dos hijos, de 12 y 13 años, quisieron: pasar mucho tiempo en la piscina, jugar bolos, fútbol, billar, mini golf, subir a los toboganes, entre otras muchas cosas.

Para el último día del paseo, a los padres les pareció una gran idea hacer una caminata por una montaña que los llevaría a un lago muy hermoso. Los chicos tuvieron un arranque de rabia ante la propuesta y se quejaron: “¡Por favor! ¡Eso sería horrible, es un plan muy aburrido!”.



3. Adaptado de Nelsen, J. & Lott, L. (2003). Disciplina positiva para adolescentes. México: Editorial Ruz.

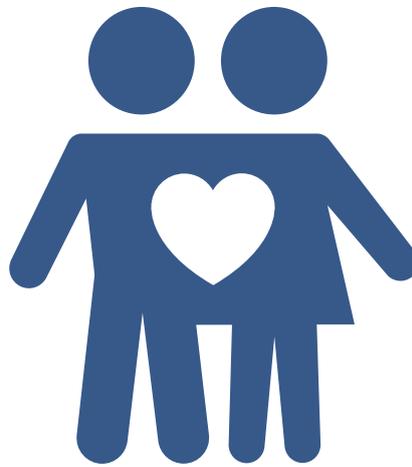


Ponte en “los zapatos” de los papás y piensa en tres cosas que podrían estar pensando ellos sobre por qué sus hijos deben acompañarlos a la caminata.

1.

2.

3.



“¡Por favor! ¡Esto sería horrible, es un plan muy aburrido!”  
¿Qué emociones pueden haber sentido los papás cuando sus hijos dijeron esto?

## Nuestra obra de teatro

### Tu grano de arena<sup>4</sup>

Si te has preguntado qué más puedes hacer por tu planeta aparte de reciclar, consumir menos energía y cuidar el agua, aquí encuentras la respuesta: Reduce al mínimo el uso de bolsas plásticas o no las utilices y reemplázalas, en la medida de lo posible, por otro tipo de materiales.

Todos los días las usamos para infinidad de cosas, pero no somos realmente conscientes de la contaminación que producen. Existe un gran número de bolsas, producidas por año, de naturaleza no biodegradable, por lo que cada una de ellas tarda cientos de años en descomponerse. Además, su fabricación se realiza a base de combustibles fósiles, lo que implica la emisión de gases contaminantes.

Atentan también contra la fauna y son la causa de la muerte de numerosas especies de aves y animales como focas, ballenas y tortugas que comen accidentalmente estos trozos de plástico al confundirlos con alimento.

De acuerdo con la Sociedad Océano Azul para la Conservación del Mar, se calcula que son cerca de un millón de aves y 100.000 mamíferos marinos los que mueren anualmente por esta causa o al quedar atrapados en estos desperdicios.

Pero eso no es todo; la invasión de esta basura presenta una alarmante acumulación de desechos en el futuro, ya que estamos hablando de varias toneladas que se van juntando en todos los botaderos del mundo.

Si bien es cierto, algunos supermercados han reemplazado las bolsas de plástico por bolsas biodegradables, aunque todavía persisten

4. Tomado de: <http://elcomercio.pe/ciencias/planeta/listo-dejar-usar-daninas-bolsas-plastico-noticia-1451112>

muchos negocios que siguen usando las del primer tipo.

Las bolsas biodegradables, que cuidan el medio ambiente, están diseñadas para desintegrarse en aproximadamente 18 meses después de su fabricación, así que, mientras tanto puedes reutilizarlas en tu hogar. Cuando vayas a comprar algo puedes usar una bolsa de tela cualquiera, como las que se usaban antiguamente. Incluso puedes fabricarte una tú mismo y personalizarla según tu estilo, así estarás contribuyendo, aunque sea en algo, y no llevarás tantas bolsas plásticas a tu casa.

También existen bolsas de tela con bases de cartón que sirven como una especie de caja para cuando necesites comprar cosas más pesadas o que no entrarían en una bolsa normal. Si te parecen muy incómodas, tienes una opción más: los carritos que tienen un soporte de tela y hasta bolsillos para mantener tus pertenencias más seguras.

La idea es ir disminuyendo, poco a poco, el consumo en todo el mundo para que estas se dejen de producir en grandes cantidades y, en algún momento, poder erradicarlas.

Recuerda que puedes predicar con el ejemplo, mientras más personas vean cómo cambia tu actitud para conservar el medio ambiente, más conciencia crearás entre ellos para que hagan lo mismo.

¿Por qué el título de la lectura es “Tu grano de arena”?

# ¿Cómo cuidar nuestro planeta?<sup>5</sup>

## Genera menos desperdicios



- Utiliza pilas recargables.
- Evita usar productos desechables.
- Si tienes que comprar botellas desechables, compra botellas más grandes.
- Evita usar bolsas de plástico cuando puedas utilizar otras.

## Recicla todo lo que puedas



- Cuida y reutiliza las hojas de papel.
- Recicla tu basura y todo lo que puedas.
- Separa la basura.
- Compra productos reciclados.
- Evita usar recipientes de aluminio y plástico.

## Utiliza menos agua



- Ahorra siempre que puedas.
- Siempre que puedas, recolecta y reutiliza el agua.
- Mantén cerrado el grifo mientras no necesitas el agua que sale, para no desperdiciar el agua.
- Riega por la mañana o bien tarde para que el agua no se evapore enseguida.

## Ahorra energía eléctrica



- Apaga las luces.
- Utiliza bombillas de bajo consumo.
- Evita usar electrodomésticos y energía innecesariamente.
- Usa menos el aire acondicionado, los calentadores eléctricos y la calefacción.
- Desconecta los aparatos eléctricos y los electrodomésticos.
- Aprovecha la luz natural.

## Contamina menos



- Utiliza menos el carro.
- Siempre que puedas, utiliza el transporte público.
- Ahorra combustible.
- Gasta menos gas.

## Otros consejos



- Evita comprar y usar aerosoles.
- Planta un árbol.
- No tires papeles ni residuos en la calle.
- No tires el aceite que no sirva por las cañerías.

## ¿Conoces otras posibilidades?



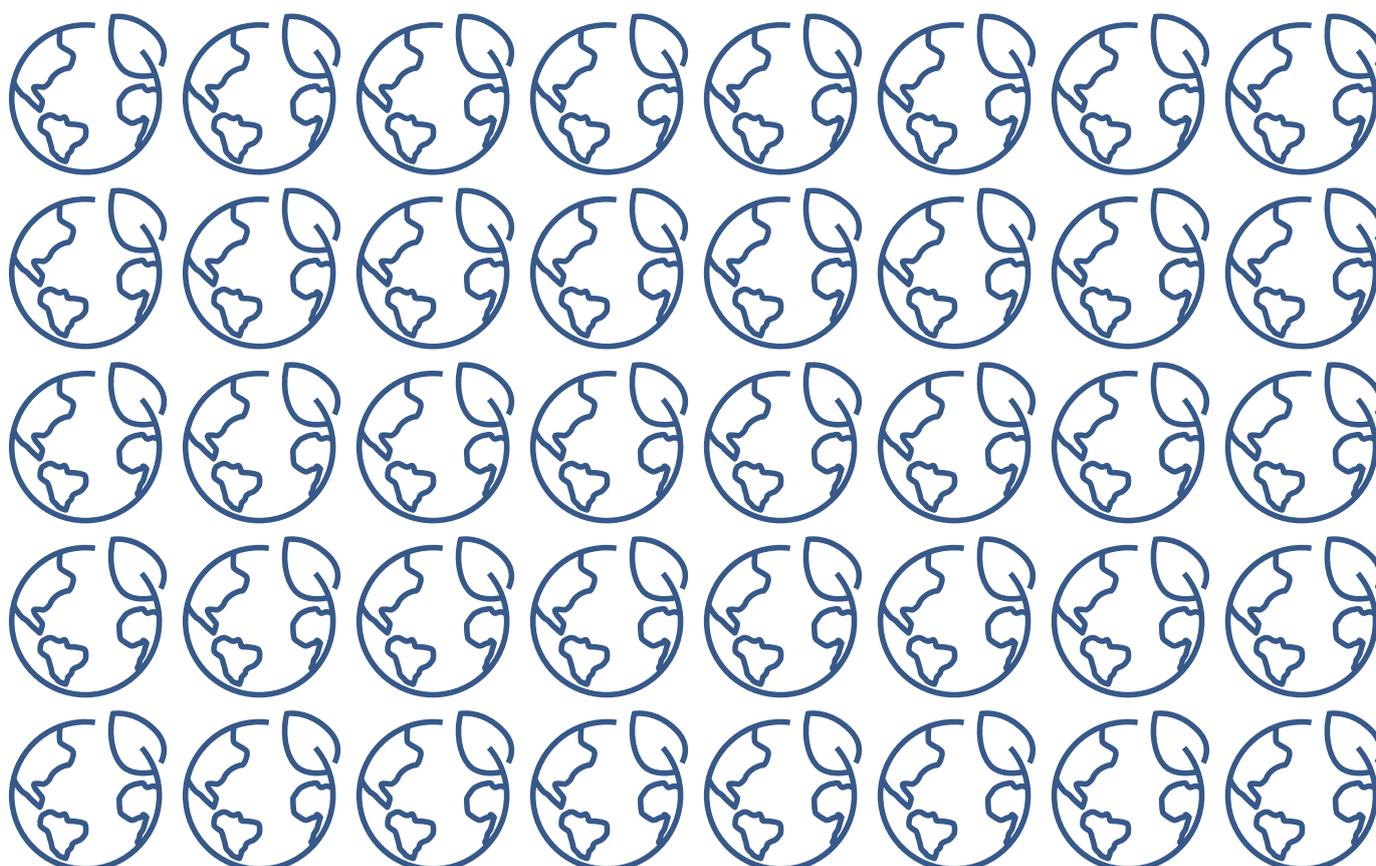

5. Ideas tomadas de <http://cuidarelplaneta.wordpress.com/>

## ¿Qué más haré?

Escribe qué otras cosas harás para cuidar nuestro planeta.
¿Desde cuándo lo harás?
¿Dónde?
¿Cómo?
Sería bueno que convencamos o persuadamos a alguien más de hacer algo como lo que hemos aprendido hoy para cuidar el planeta. Escoge una persona a quien puedas convencer: tu mamá, tu papá, hermanos, abuelos, primos, amigos, etc.
¿A quién tratarás de convencer?
¿Cómo lo harás?

Escribe qué otras cosas harás para cuidar nuestro planeta.
¿Desde cuándo lo harás?
¿Dónde?

¿Cómo?
Sería bueno que convencamos o persuadamos a alguien más de hacer algo como lo que hemos aprendido hoy para cuidar el planeta. Escoge una persona a quien puedas convencer: tu mamá, tu papá, hermanos, abuelos, primos, amigos, etc.
¿A quién tratarás de convencer?
¿Cómo lo harás?



**Sesión 5/7**

Unidad didáctica N. 2  
"Con los demás"

Competencia general:  
Comunicación  
positiva

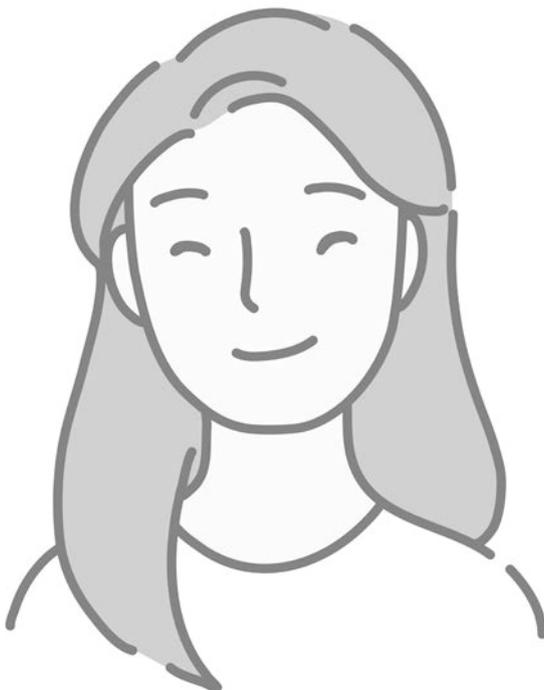
Competencia específica:  
Escucha activa

MI LUPA  
Preguntar y aclarar durante una  
conversación difícil.

### ¿Qué expresan?

Observa el lenguaje corporal y la expresión en las caras y escribe qué están expresando en cada una de las situaciones.









## El zumbido de una bola de papel<sup>6</sup>

Cuando terminamos de llenar los formularios, la profesora nos pidió que leyéramos un libro verde grande llamado "La aventura hoy". La historia tenía lugar en el siglo XIX, lo cual sugería que el autor había tomado "hoy" como un período relativamente amplio de tiempo, y no pude apreciar casi ninguna de las aventuras. No es de sorprender entonces que la hora de lectura en silencio se convirtiera en una de poca lectura y bastante ruido.

Casi al final de la clase oí el zumbido de una bola de papel que me pasaba por delante, seguido de un "oye... tú" de la chica a quien iba dirigido.

Evidentemente, levanté la vista justo a tiempo para parecer ser el culpable.

-¡lan, ¿fuiste tú el que lanzó ese papel? –preguntó la profesora arqueando las cejas en señal de que había identificado nuevamente al "alborotador".



-Entonces, ¡nos quedaremos aquí hasta que alguien lo recoja! –decretó la profesora.

Así que nos quedamos sentados. La campana de fin de clase sonó, los estudiantes de otros grupos comenzaron a deambular por los corredores y nosotros continuamos sentados. La profesora me miraba amenazadoramente. Joel mantenía una cara de perfecta inocencia.

Al fin, un chico que estaba sentado al otro lado del salón, quien no habría podido, según las leyes de la física haber lanzado el papel, se levantó y arrojó el cuerpo del delito al cesto de la basura. La profesora dijo "Gracias" y nos liberó.

Lee la parte que está subrayada. ¿lan dio una respuesta asertiva?	
<b>Si</b>	<input type="checkbox"/>
<b>No</b>	<input type="checkbox"/>

¿Por qué?

---

---

---

---

---

## ¿Qué pasaría si...?

Imagina que pasas por las siguientes situaciones con tus compañeros o amigos y responde las preguntas propuestas en cada caso.

### 1. Alguien te pone un apodo o sobrenombre que te molesta...

¿De qué manera te afecta esto?

---

¿Qué sentirías?

---

¿Qué desearías, necesitarías o desearías que sucediera?

---

¿Cómo podrías decir lo que sientes y quieres de forma asertiva (sin ofender o agredir)?

---

### 2. Alguien te culpa por un error que ha cometido otra persona...

¿De qué manera te afecta esto?

---

¿Qué sentirías?

---

¿Qué desearías, necesitarías o desearías que sucediera?

---

¿Cómo podrías decir lo que sientes y quieres de forma asertiva (sin ofender o agredir)?

---

### 3. Alguien te interrumpe constantemente mientras estás hablando...

¿De qué manera te afecta esto?

---

¿Qué sentirías?

---

¿Qué desearías, necesitarías o desearías que sucediera?

---

¿Cómo podrías decir lo que sientes y quieres de forma asertiva (sin ofender o agredir)?

---

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

**Sesión 7/7**

Unidad didáctica N. 2  
"Con los demás"

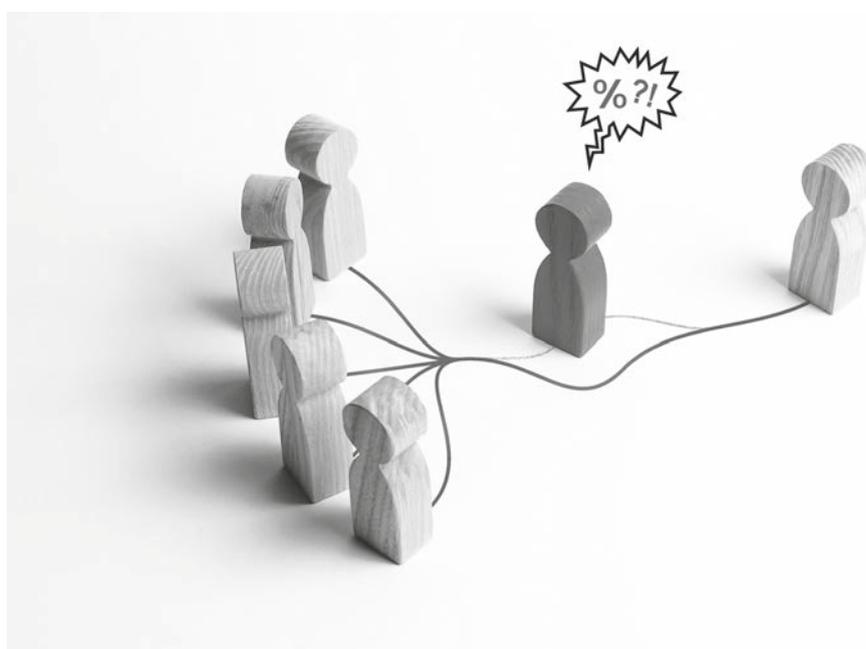
Competencia general:  
Comunicación  
positiva

Competencia específica:  
Manejo de conflictos

SER TERCERO NO SIEMPRE ES  
NEGATIVO  
Mediar entre dos amigos que  
están en conflicto.

## Cuatro pasos... Una mediación

<b>1. Presenta las reglas</b>	Cada uno tendrá su turno para hablar.
	Cada uno debe escuchar al otro.
	No usarán agresión de ningún tipo.
	La conversación es confidencial.
	Se esforzarán en calmarse y buscar alternativas.
	El papel del mediador será facilitar que conversen.
<b>2. Escucha la versión de cada uno</b>	Pide que cada uno te cuente: ¿Qué pasó?
	Haz preguntas para aclarar y profundizar.
	Reconoce y calma tus emociones.
	Identifica qué quiere o necesita cada uno.
	No juzgues - No muestres preferencias.
<b>3. Pide soluciones</b>	Recuerda que tú no das ni sugieres soluciones.
	Pide que cada uno piense y sugiera soluciones.
	Escuchen las soluciones.
	Pide que elijan una solución gana-gana.
<b>4. Resume el acuerdo</b>	Qué tiene que hacer cada uno: comportamientos.
	En cuánto tiempo.
	Pregunta si están de acuerdo.



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

**Sesión 1/9**

Unidad didáctica N. 3  
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:  
Determinación

Competencia específica:  
Motivación de logro

QUIERO UNA MENTALIDAD DE  
CRECIMIENTO  
Evitar que la mentalidad fija  
afecte mi motivación.

¿Cómo es tu mentalidad?

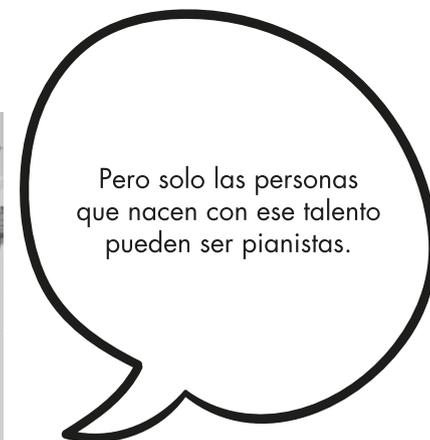
¿Cómo es tu mentalidad?

Pequeñas metas intermedias que me permitirán alcanzarla:

¿Piensas que la afirmación es Verdadera o Falsa?		VERDADERA o FALSA
<b>1</b>	Tú tienes características personales que así no te gusten no se pueden cambiar.	
<b>2</b>	Cuando piensas que te faltan los talentos o las habilidades para enfrentar un desafío o un reto, prefieres evitarlo o hacerlo a un lado.	
<b>3</b>	Todos podemos desarrollar los talentos o habilidades que queramos, la clave está en esforzarnos para hacerlo.	
<b>4</b>	Tu grado de inteligencia es algo característico tuyo que no puedes cambiar.	
<b>5</b>	Sin importar qué clase de persona seas o cuáles sean tus características, tú puedes cambiar lo que quieras cambiar de ti mismo.	
<b>6</b>	Cada uno nace con unas características personales, unos talentos y un grado de inteligencia inmodificables.	
<b>7</b>	Hay personas que nacen con talentos y otras sin ellos, eso permanece así por el resto de la vida.	
<b>8</b>	Tú puedes hacer cosas diferentes, pero las partes importantes de quien tú eres no pueden ser cambiadas.	
<b>9</b>	Te gustan los retos y los enfrentas, así estos te exijan aprender cosas nuevas o esforzarte mucho.	
<b>10</b>	Hay personas que son muy inteligentes, o algo inteligentes, o poco inteligentes, y serán así siempre porque esto es algo invariable.	
<b>11</b>	Cuando algo es difícil de lograr, esto hace que yo quiera trabajar más en eso, en vez de querer dejarlo.	
<b>12</b>	Cuando tengo que esforzarme demasiado para conseguir algo, esto me hace pensar que tengo pocas habilidades o que soy poco inteligente.	

## La mentalidad de crecimiento<sup>7</sup>

La profesora Carol Dweck, de la Universidad de Stanford en Estados Unidos, se ha dedicado durante varias décadas a investigar acerca de la motivación, el éxito y el logro. Ella sintió especial curiosidad por conocer por qué algunas personas no le temen a los desafíos y otras sí, o por qué unos consiguen lo que se proponen y otros no, y cómo hacen las personas para mantenerse motivadas. Ella utiliza el término en inglés *mindset*, mentalidad en español, para describir las creencias que tiene cada persona acerca de sus cualidades y habilidades. La profesora Dweck ha identificado que las personas tienen dos tipos de mentalidades: mentalidad de crecimiento y mentalidad fija. Las personas con una mentalidad de crecimiento creen que pueden desarrollar su inteligencia, sus talentos y habilidades. Esta visión lleva a sentir amor por aprender, a dirigirse hacia el crecimiento, a esforzarse y superar las dificultades aprendiendo de ellas. Por el contrario, las personas con mentalidad fija creen que la inteligencia, los talentos y las habilidades no se pueden desarrollar. Ellas también creen que solo el talento lleva al éxito, entonces ven el esfuerzo como una señal de debilidad en vez de como una estrategia efectiva y necesaria para alcanzar el desarrollo del potencial personal. A continuación encuentras dos mentalidades distintas: ¿Cuál es la fija y cuál la de crecimiento?



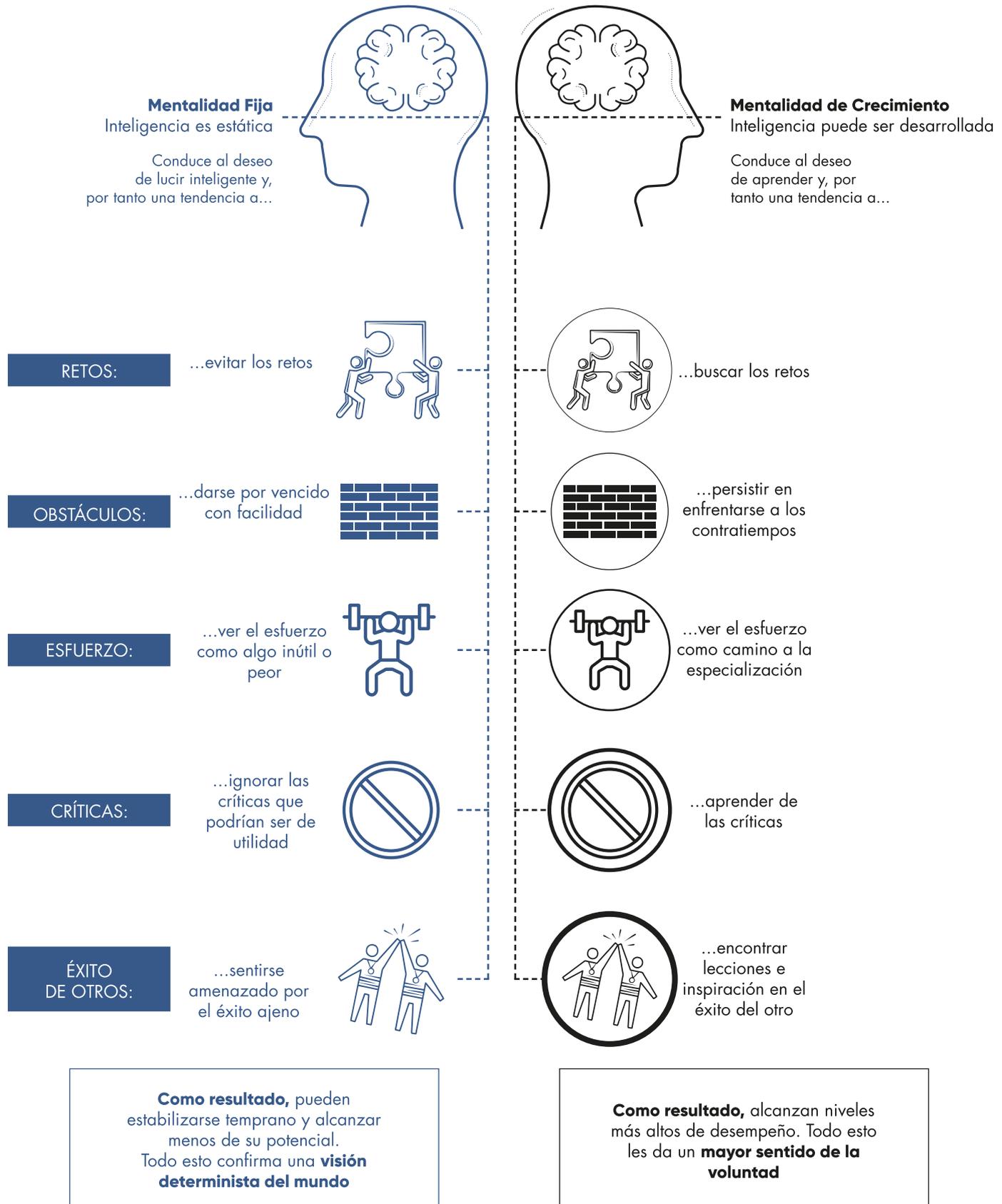
7. Adaptado de Brainology: Part III, lesson and material guides for teachers. (2002-2015) Recuperado en Mayo de 2015 de [www.mindsetworks.com](http://www.mindsetworks.com)

“  
Quiero aprender a tocar piano.  
Sé que con esfuerzo podría lograrlo...  
Las habilidades se desarrollan.  
Tendré que organizarme para poder ir  
todos los días a clases.”



mentalidades, responden a diferentes situaciones.

## Dos mentalidades<sup>8</sup>



8. Gráfica diseñada por Holmes, N. (s.f.). Two mindsets: Carol Dweck. Diagrams. Recuperado el 28 de septiembre de 2015, de <http://nigelholmes.com/graphic/two-mindsets-standford-magazine>

## Cómo interpretar los resultados de ¿Cómo es tu mentalidad?

Si consideraste como **FALSAS** las afirmaciones 1, 2, 4, 6, 7, 8, 10 y 12 (o por lo menos 5 de ellas), y **VERDADERAS** las afirmaciones 3, 5, 9 y 11 (o por lo menos 3 de ellas), tienes una mentalidad de crecimiento.

Si consideraste como **VERDADERAS** las afirmaciones 1, 2, 4, 6, 7, 8, 10 y 12 (o por lo menos 5 de ellas), y **FALSAS** las afirmaciones 3, 5, 9 y 11 (o por lo menos 3 de ellas), tienes una mentalidad fija.

Si no clasificas en ninguna de las dos posibilidades anteriores es porque tus respuestas están entremezcladas y es posible que no tengas una tendencia hacia una de las dos mentalidades: fija o de crecimiento.



**Sesión 2/9**

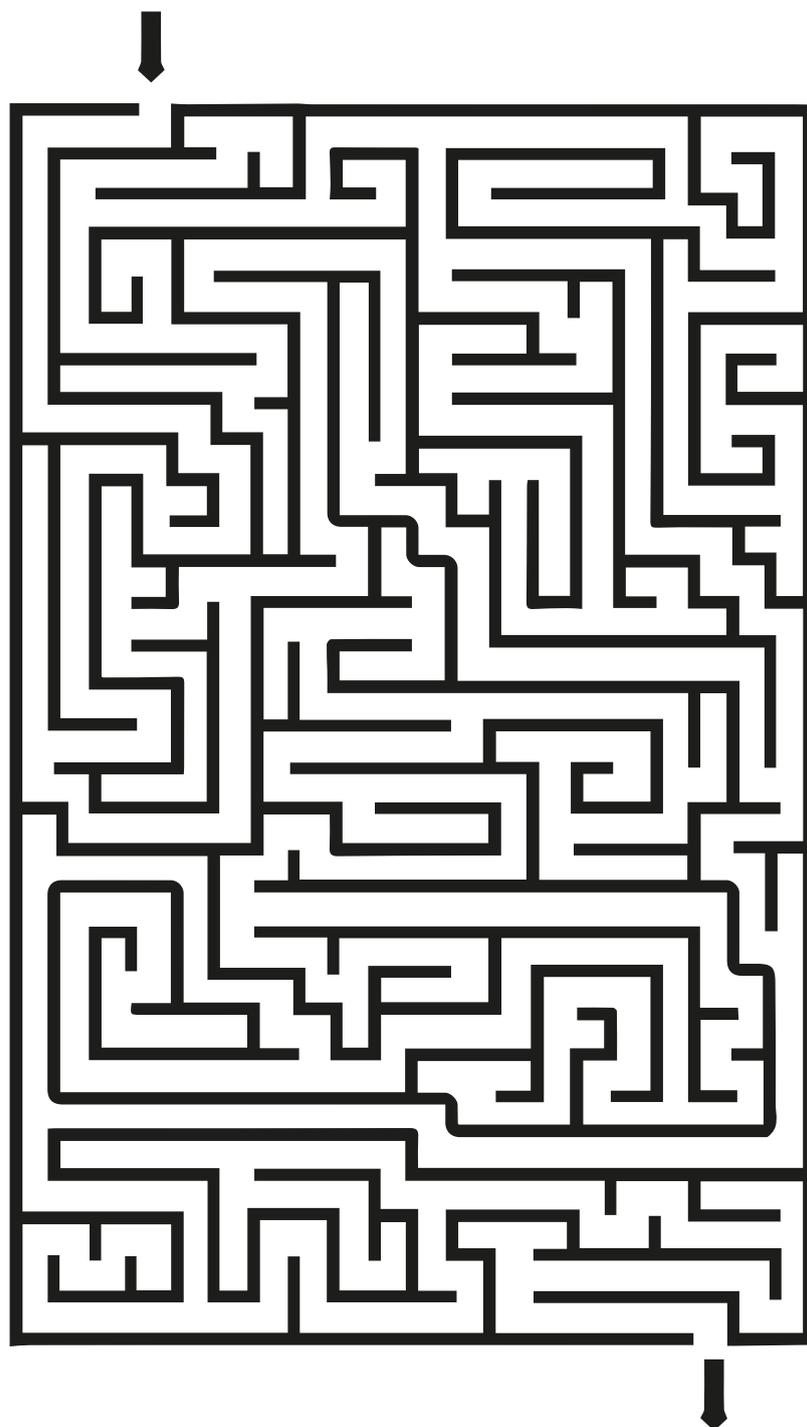
Unidad didáctica N. 3  
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:  
Determinación

Competencia específica:  
Perseverancia

EL ESFUERZO: MI SÚPER PODER  
Valorar el esfuerzo que pongo  
para lograr mis metas.

Laberinto<sup>9</sup>



9. Imagen tomada de <http://www.epasatiempos.es/laberintos.php>

## Esfuerzo

Recuerda un logro personal, algo que hayas conseguido con mucho esfuerzo. Puede ser algo relacionado con alguna afición o un deporte, o también algo académico, o simplemente algo de tu vida cotidiana.

Escríbelo aquí:


Piensa en esa situación y haz un dibujo que represente el "esfuerzo" que tuviste que hacer para poder conseguir ese logro.

--

¿Qué emociones asocias con el esfuerzo que hiciste para conseguir lo que querías?

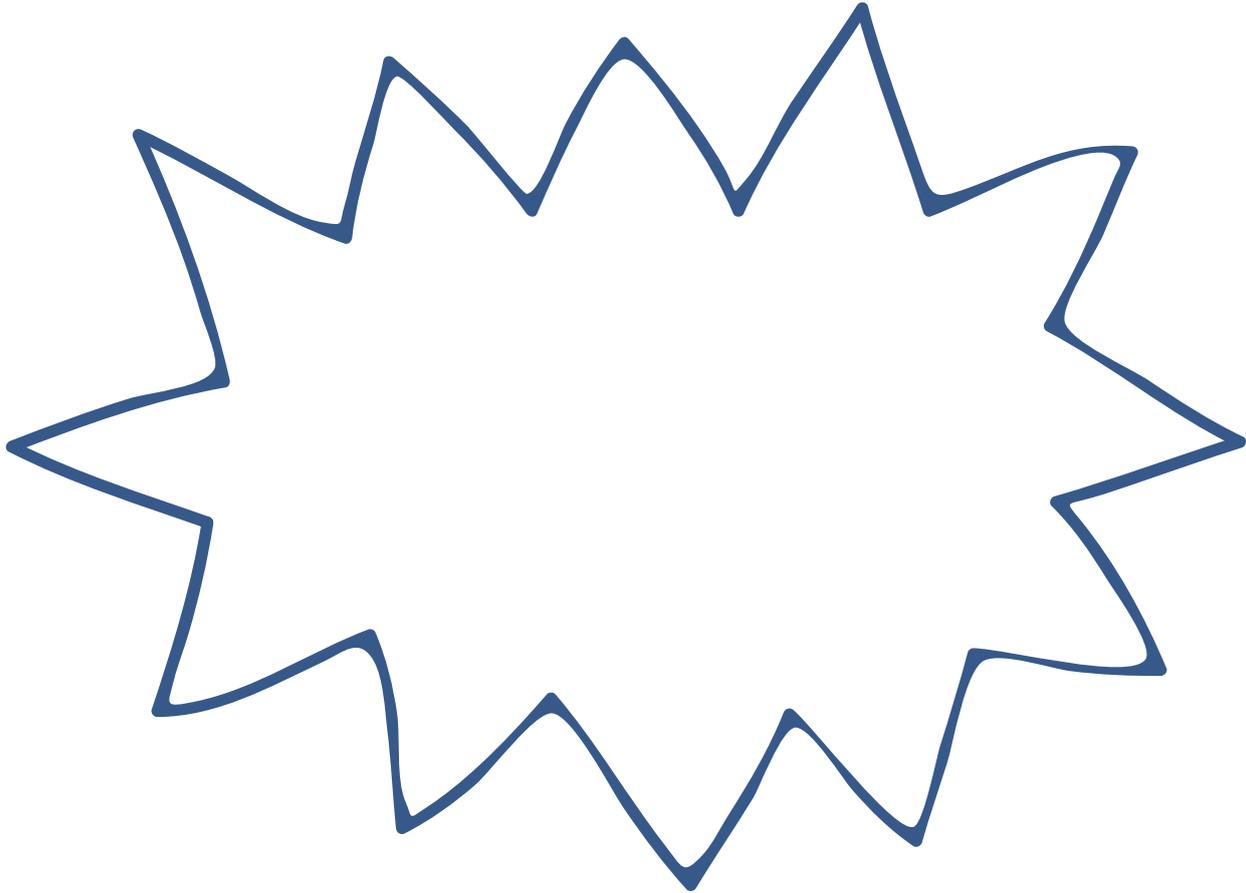
--

¿Y recuerdas algo que debías o querías lograr y que abandonaste para no esforzarte o para no seguir esforzándote?


Piensa en esa situación y haz un dibujo que represente el "esfuerzo" que dejaste de hacer.

--

¿Qué emociones asocias con el esfuerzo que hiciste para conseguir lo que querías?



¿Y recuerdas algo que debías o querías lograr y que abandonaste para no esforzarte o para no seguir esforzándote?

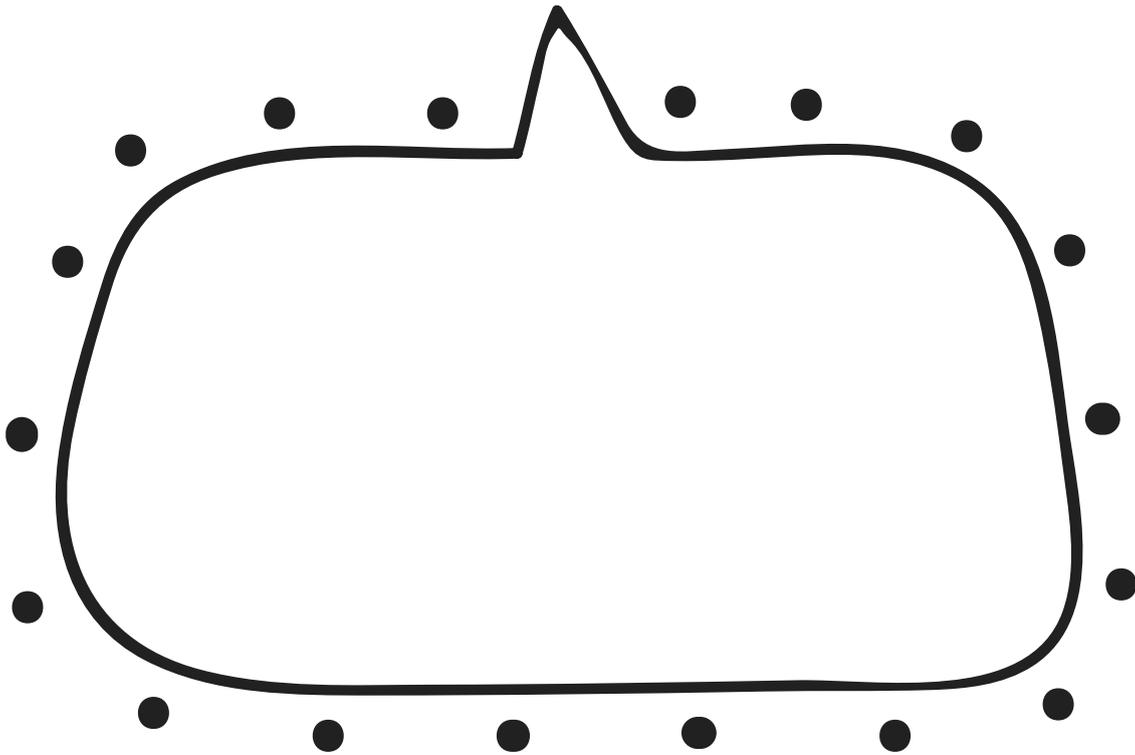
--

--

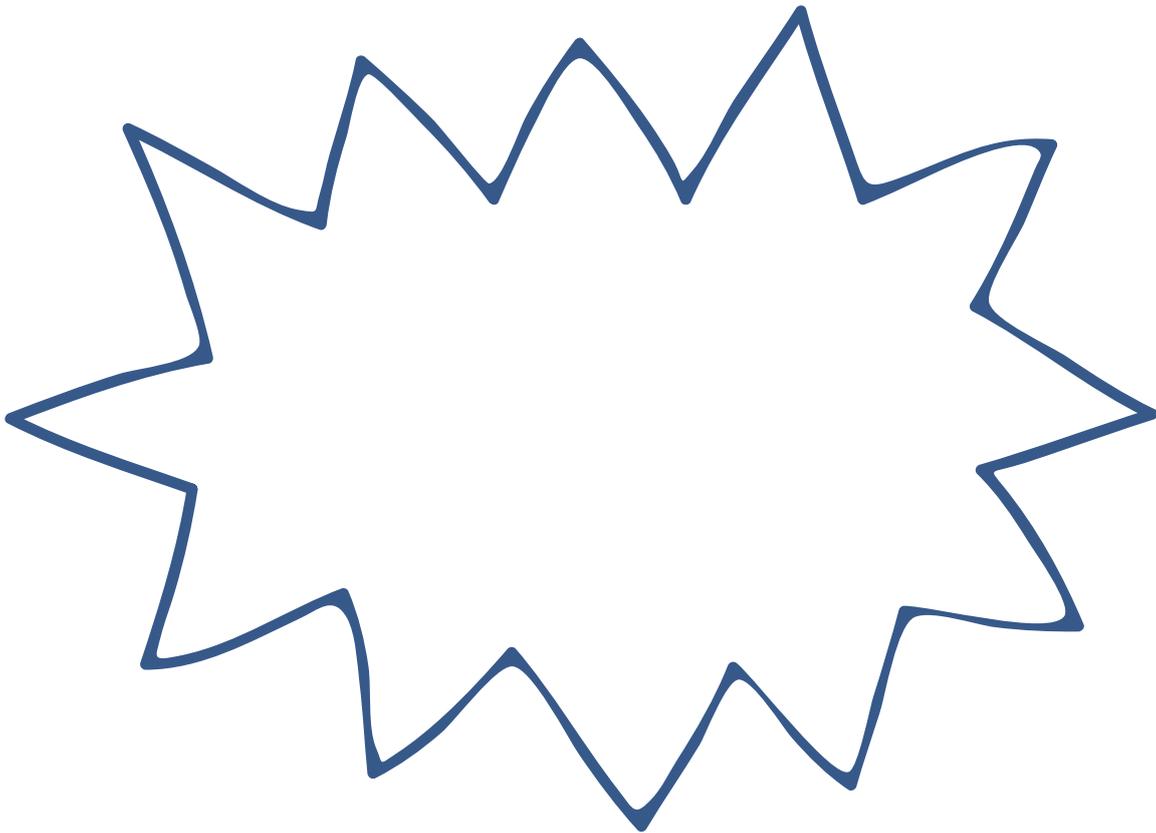
Piensa en esa situación y haz un dibujo que represente el "esfuerzo" que dejaste de hacer.

--

¿Qué emociones asocias con el esfuerzo que dejaste de hacer?



¿Qué emociones experimentas ahora al recordar que abandonaste esa meta?



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

**Sesión 3/9**

Unidad didáctica N. 3  
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:  
Toma responsable de  
decisiones

Competencia específica:  
Manejo del estrés

**¿ESTRESADO YO?**  
Reconocer que a veces interpreto  
equivocadamente lo que sucede  
y cuánto estrés me causa esto.

¿Y yo... qué siento?<sup>10</sup>

	<b>Sientes tensión en:</b>
<b>1.</b>	a] la frente
	b] la parte de atrás del cuello
	c] el pecho
	d] los hombros
	e] el estómago
	f] la cara
	g] otras partes del cuello
<b>2.</b>	Sudas.
<b>3.</b>	Tu corazón late deprisa.
<b>4.</b>	Puedes sentir los latidos de tu corazón.
<b>5.</b>	Puedes oír los latidos de tu corazón.
<b>6.</b>	Sientes calor o rubor en la cara.
<b>7.</b>	Sientes tu piel fría y húmeda.
	Te tiemblan:
<b>8.</b>	a] las manos
	b] las piernas
	c] otras partes
<b>9.</b>	Notas un vacío en tu estómago.
<b>10.</b>	Sientes náuseas.
<b>11.</b>	Notas que sujetas con demasiada fuerza las cosas.
<b>12.</b>	Te rascas repetidamente una parte del cuerpo.
<b>13.</b>	Cuando tienes las piernas cruzadas, mueves la que está encima arriba y abajo.
<b>14.</b>	Te muerdes las uñas.
<b>15.</b>	Te rechinan los dientes.

10. Adaptado de <http://www.alezeia.org>. Asociación de Educación para la Salud. Seminarios para adolescentes. Segovia: España.

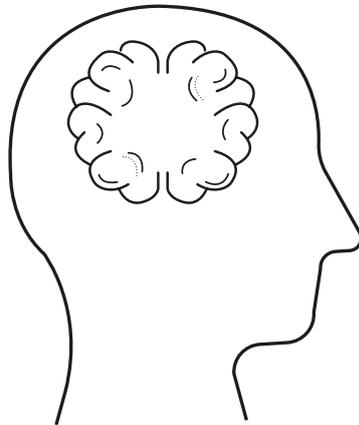
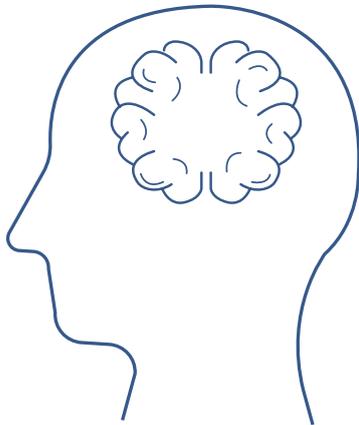
<b>16.</b>	Tienes problemas con el lenguaje (tartamudeas, te trabas, etc.).
<b>17.</b>	Otro ¿Cuál?

Distorsiones cognitivas

Son interpretaciones equivocadas de la realidad...  
Pensamientos erróneos...

**Perfeccionismo**  
"No debo cometer errores"

**Generalizar en exceso**  
"Si ha ocurrido algo una vez, ocurrirá otras veces"



**Otras distorsiones**

.....

.....

.....

.....



**Sesión 5/9**

Unidad didáctica N. 3  
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:  
Determinación

Competencia específica:  
Generación creativa de  
alternativas

**OPCIONES Y  
CONSECUENCIAS**  
Evaluar posibles soluciones a un  
problema usando los sombreros  
para pensar.

## ¡Seis sombreros para pensar!<sup>11</sup>

¿Qué características debe tener este país para que funcione muy bien?



**1**

Ponte el sombrero **verde** y permite que tus ideas fluyan sin juzgarlas, o sea sin pensar si son buenas, malas, posibles o imposibles.

**2**

Con el sombrero **rojo** identifica cuáles son las emociones y temores que sientes al pensar en las características de un país que funcione bien.



**3**

Con el sombrero **blanco** puesto piensa en qué se necesita para que esas características sean posibles. ¿Quiénes deben trabajar por el país? ¿Habría necesidad de leyes?

**4**

Usa el sombrero **amarillo** para pensar en las ventajas y todos los aspectos positivos de las características del país.



**5**

Con el sombrero **negro** puesto piensa en las dificultades que se pueden presentar o los posibles problemas.

**6**

Usa el sombrero **azul** para retomar otro sombrero o perspectiva y reorganizar el proceso de creación.



11. De Bono, E. (1999). Six Thinking Hats. New York: Little, Brown & Company.

**Sesión 6/9**

Unidad didáctica N. 3  
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:  
Toma responsable de  
decisiones

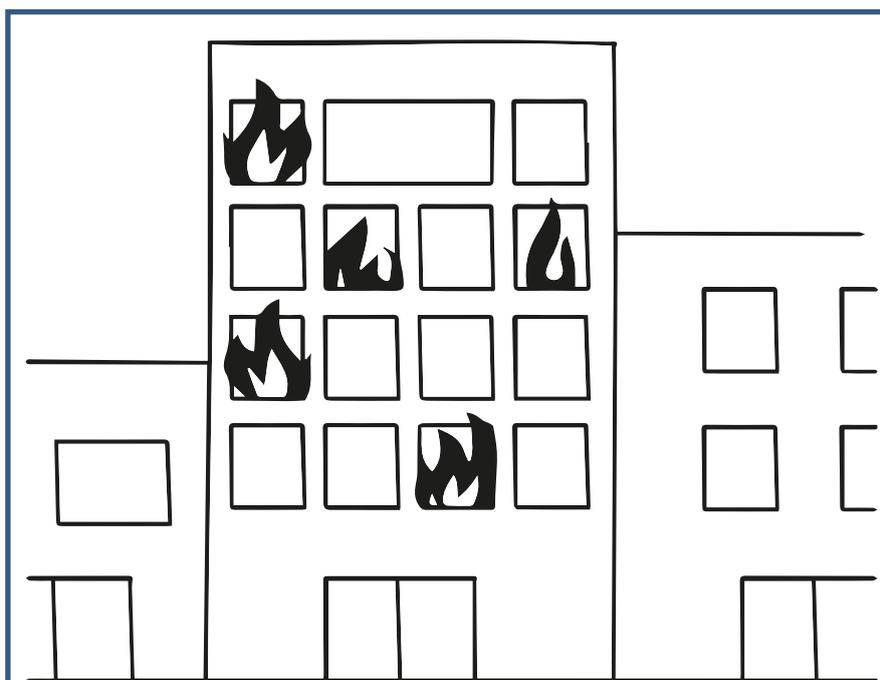
Competencia específica:  
Pensamiento crítico

¿HECHO U OPINIÓN?  
Diferenciar entre hechos y  
opiniones.

¿Es un **HECHO** o una **OPINIÓN**?

¡Atención, atención! Ha ocurrido un incendio. Esto es lo que nuestro enviado especial nos ha informado. "El día de hoy, aproximadamente a las 7 de la mañana, una señora que iba para su trabajo, muy bien arreglada, se dio cuenta de que salía mucho humo por las ventanas de un gran edificio. En ese momento vio que dos hombres de aspecto raro se subieron con mucha prisa a una camioneta verde y arrancaron rápidamente. La señora dice que está segura de que ellos iniciaron el incendio y que alguien les pagó para que lo hicieran. Ella llamó a los bomberos desde el teléfono de la esquina y, al llegar, ellos lograron apagar el incendio. Aunque los daños son muy graves, afortunadamente no hubo ninguna persona con quemaduras".

Ahora subraya con un color los **HECHOS** y con un color diferente las **OPINIONES** que aparecen en la noticia narrada.



Unidad didáctica N. 3 "Con nuestros desafíos" –Identificación de consecuencias–

Sesión 7/9

Unidad didáctica N. 3  
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:  
Toma responsable de  
decisiones

Competencia específica:  
Identificación de  
consecuencias

CONSECUENCIAS... Y  
OPCIONES

Cuidar de mí mismo al  
identificar las líneas de acción,  
consecuencias y opciones  
constructivas para mi futuro.

Cadenas

**Eme** se siente más grande  
cuando bebe...

**Equis** bebe porque así se  
siente más sociable, menos  
tímido...



**Ge** no quiere tomar, pero  
lo hace para no parecer  
aburrido...

**Jota** se siente más  
relajada con unos tragos  
en la cabeza...

**Ache** piensa que tomar es  
muy divertido...



**Ge y Ache** ahora están  
"mareados", comienzan a  
besarse, acariciarse y buscan un  
lugar donde estar solos.

**Equis y Eme** están muy  
"tomados", son hinchas de  
diferentes equipos de fútbol y  
están discutiendo el tema...

**Dobleu y Efe** le ofrecen una  
droga a Jota... Ella ha tomado  
mucho y le cuesta trabajo decir  
que no.

¿Qué puede pasar después?

¿Qué puede pasar después?

¿Qué puede pasar después?

--

--

--

**Equis** bebe porque así se siente más sociable, menos tímido...

**Jota** se siente más relajada con unos tragos en la cabeza...

¿Qué otras cosas podría intentar **Equis** para ser menos tímido y más sociable?

- Ensayar conversaciones frente a un espejo.
- Participar en actividades como el teatro que lo ayuden a no tenerle miedo al ridículo.
- Hacer actividades que aumenten la seguridad en sí mismo.
- Ir a un especialista para desarrollar habilidades sociales.

¿Qué otras cosas podría hacer **Jota** para relajarse?

-----

-----

-----

**Ache** piensa que tomar es muy divertido...

**Ge** no quiere tomar, pero lo hace para no parecer aburrido...

¿Qué otras cosas podría hacer **Ache** para divertirse y reírse con sus amigos?

-----

-----

-----

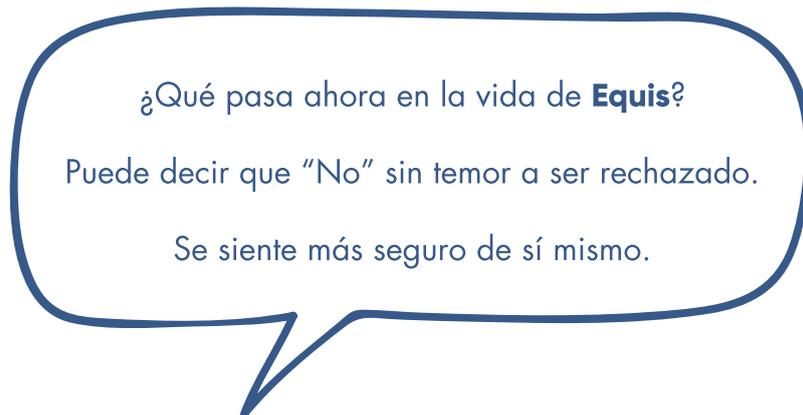
¿Qué podría hacer **Ge** para resistir a las opiniones negativas de su grupo?

-----

-----

-----

## Consecuencias



¿Qué otras cosas podría intentar **Equis** para ser menos tímido y más sociable?

### **Equis...**

Ensayó conversaciones frente a un espejo.

Ahora hace parte de un grupo de teatro, ya no le tiene miedo a hacer el ridículo y se siente más cómodo consigo mismo.

Imagínate que **Jota** practica algunas de las alternativas para relajarse...  
y le funciona... ¿Qué pasará ahora en la vida de **Jota**?

Imagínate que **Ache** ahora tiene varias actividades en las que se divierte  
mucho con sus amigos... ¿Qué pasará ahora en la vida de **Ache**?

Imagínate que **Ge** practica varias alternativas y ahora puede resistir  
a las opiniones negativas de su grupo... ¿Qué pasará ahora en la vida de **Ge**?

Unidad didáctica N. 3 "Con nuestros desafíos" –Identificación de consecuencias II–

**Sesión 8/9**

Unidad didáctica N. 3  
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:  
Toma responsable de  
decisiones

Competencia específica:  
Identificación de  
consecuencias

**BIENES PÚBLICOS**  
Identificar los bienes públicos,  
el valor que representan para  
el bienestar de la comunidad y  
su funcionamiento financiero.  
Motivar a otros a su cuidado.

## Tomemos el bus

Escribe cómo es un trayecto en el bus. Describe qué sucede desde que entras a la estación. ¿Pagas la tarifa? ¿Cómo utilizas el bus o qué trato le das? ¿A dónde va tu dinero luego de que pagas? Finalmente responde: ¿Qué puedes hacer para que otros cuiden este sistema de transporte? ¿Cómo asegurarme de que el sistema mejore?

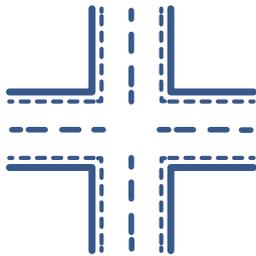
**Estación**



Cuando entro a la estación yo...



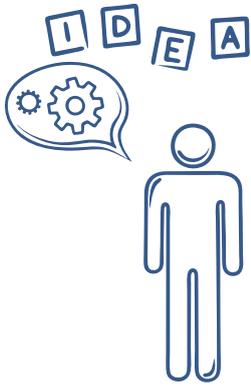

Luego, el bus llega y yo....

Mientras voy en el bus pienso que las vías...

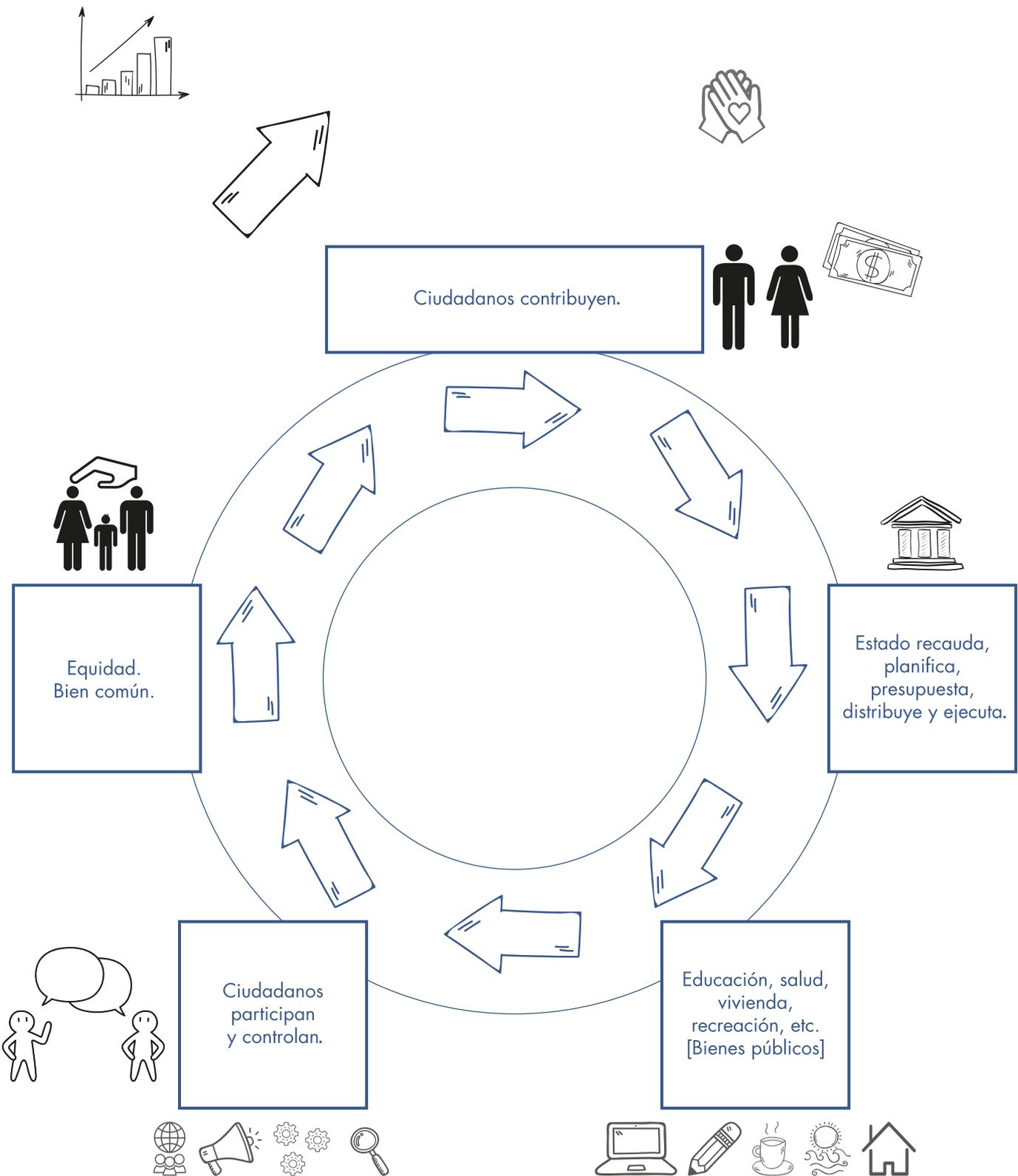



Y el dinero que pago...

¿Cómo puedo fomentar el buen uso de Transmilenio y SITP?
¿Qué puedo hacer para que Transmilenio y SITP mejoren?

# Ciclo de la contribución



**Sesión 9/9**

Unidad didáctica N. 3  
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:  
Toma responsable de  
decisiones

Competencia específica:  
Identificación de  
consecuencias

**CIBERPROBLEMA,  
CIBERSOLUCIÓN**  
Considerar las consecuencias  
del ciberacoso, los roles de  
las personas implicadas y las  
posibles soluciones.

## El caso de Roberta y Joaquina

Roberta le está contando a su nueva amiga Dora lo que sucedió el mes pasado en el colegio.





¡No entiendo por qué! Yo estaba en el baño poniéndome un disfraz para una presentación que teníamos enfrente de todo el colegio, y Joaquina, una compañera de mi curso que nunca me ha tratado muy bien, se asomó por encima de la puerta y grabó un video con su celular en el que yo salía casi sin ropa.

Ese mismo día Joaquina subió el video en su perfil con el siguiente mensaje:

**\*\*\*Les dejo un regalito  
xa q c diviertan  
jajjaajaa\*\*\***



¡Nooooo! ¡Lo siento mucho, no imagino cómo te sientes!



Cuando llegué al salón vi que Joaquina le estaba mostrando el video a un grupo de compañeros de mi salón y a otros de otros cursos. Como a las dos horas todo el colegio estaba riéndose de mí y señalándome. Yo solo quería irme para mi casa, salir corriendo. Sentí tanta vergüenza que me encerré el resto del día en el baño a llorar y no quise salir.





Pero todo empeoró cuando llegué a mi casa y me di cuenta de que el video cada vez era compartido por más y más personas.

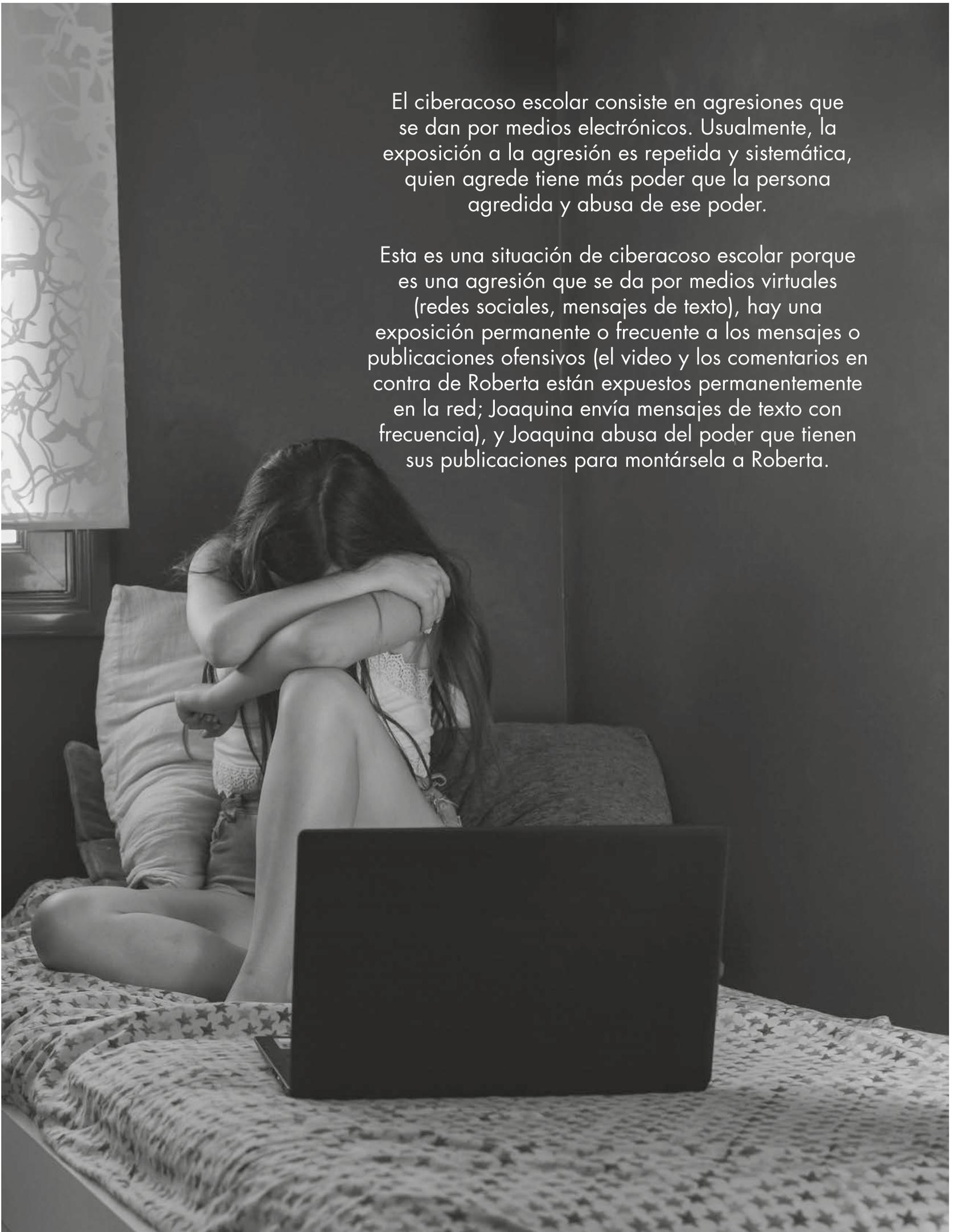
¡Y no paró ahí! Joaquina empezó a enviarme mensajes de texto amenazándome con que, si le contaba a algún profesor, me las tendría que ver con ella.

¡¡¡NO SÉ QUÉ HACER!!!



El ciberacoso escolar consiste en agresiones que se dan por medios electrónicos. Usualmente, la exposición a la agresión es repetida y sistemática, quien agrede tiene más poder que la persona agredida y abusa de ese poder.

Esta es una situación de ciberacoso escolar porque es una agresión que se da por medios virtuales (redes sociales, mensajes de texto), hay una exposición permanente o frecuente a los mensajes o publicaciones ofensivos (el video y los comentarios en contra de Roberta están expuestos permanentemente en la red; Joaquina envía mensajes de texto con frecuencia), y Joaquina abusa del poder que tienen sus publicaciones para montársela a Roberta.



## Roles

Identifica en la historia de Roberta y Joaquina quiénes asumen los siguientes roles:

¿Quién agradece?

¿Quién es el agredido?

¿Quiénes son los terceros participantes en la situación?

## Cibersoluciones

Identifica tres posibles acciones que pueden tomar los terceros participantes en el caso de Roberta y Joaquina para detener el ciberacoso.

Acción 1	Acción 2	Acción 3

iDIGAMC

NO

AL BU

OS

D

ULLYING!



Alianza  
Educativa