



# GRADO NOVENO

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: 978-958-52711-7-3

# Contenido

<b>Unidad didáctica N. 1 "Conmigo mismo"</b>	<b>5</b>	
Autoconcepto	LA VENTANA DE JOHARI	5
Autoconcepto II	LA RUEDA DEL BIENESTAR	9
Autoeficacia	MI MENTE CRECE	11
Conciencia Emocional	PIENSO, SIENTO Y ACTÚO	14
Manejo de emociones	MI VOZ INTERIOR	16
Postergación de la gratificación	4 CLAVES PARA PG	19
Tolerancia a la Frustración	CADENA EMOCIONAL NEGATIVA	22
<b>Unidad didáctica N. 2 "Con los demás"</b>	<b>26</b>	
Toma de perspectiva	LA TAZA DE AGUA MÁS CARA	26
Empatía	LO SIENTO	30
Empatía II	TÚ COMO YO	32
Comportamiento prosocial	LA AYUDA QUE DOY	33
Escucha activa	COMPRENDER, CONFIRMAR Y CONECTARTE	36
Asertividad	No pequeños, NO GRANDES	38
Manejo de conflictos	CINCO PASOS PARA AMISTARSE	43
<b>Unidad didáctica N. 3 "Con nuestros desafíos"</b>	<b>45</b>	
Motivación de logro		
MENTALIDAD FIJA VS. MENTALIDAD DE CRECIMIENTO		45
Perseverancia	¡A TERMINAR LA SECUNDARIA!	49
Manejo del estrés	ESTRESORES PEQUEÑOS Y GRANDES	52
Generación creativa de alternativas	TRES RAZONES POR QUÉ	58
Pensamiento crítico	¿QUÉ HAY EN LA ETIQUETA?	60
Identificación de consecuencias	CONGELADOS	63
Identificación de consecuencias II	SOLUCIONES	67
Identificación de consecuencias III	¿Y SI ALGUIEN MÁS LO VE?	69



Unidad didáctica N.1  
"Conmigo mismo"

Competencia general:  
Autoconciencia

Competencia específica:  
Autoconcepto

LA VENTANA DE JOHARI  
Entender cómo otras personas  
pueden influir en las decisiones  
que tomo.

## LA VENTANA DE JOHARI



**La Ventana de Johari** es una herramienta útil para el análisis de uno mismo. Fue creada por los psicólogos Joseph Luft y Harry Ingham —las primeras letras de cuyos nombres conforman la palabra Johari. Según estos psicólogos cada uno de nosotros tiene cuatro áreas:

**Área libre:** Es lo que tanto yo como los demás sabemos de mí, es decir, es la parte de nosotros mismos que los demás también ven. Por ejemplo, tanto los demás como yo podemos estar de acuerdo en que soy callado o conversador, estudioso o poco estudioso, etc.

**Área ciega:** Es aquello que los demás perciben de nosotros, pero nosotros no. Son algunas de esas características que los otros ven en nosotros pero que nosotros no sabemos que tenemos. Por ejemplo, los demás pueden pensar que somos divertidos y nosotros creemos que somos aburridos; los demás pueden ver que somos organizados y quizás nosotros no reconocemos esa característica como nuestra.

**Área secreta:** Es lo que nosotros sabemos de nosotros mismos pero que los demás no conocen. Por ejemplo, podemos ser bastante sensibles y aparentar ante los demás que somos muy fuertes; o podemos a veces mentir y los demás pueden creer que somos honestos.

**Área desconocida:** Es lo que ni nosotros ni los demás sabemos de nosotros mismos. De pronto a veces tenemos reacciones que ni nosotros ni los demás comprenden, o tenemos comportamientos que no sabemos de dónde salen.



## Mi ventana de Johari

Para hacer tu propia Ventana de Johari, piensa y responde las siguientes preguntas:

---

¿Cuáles son tus características personales? Puedes guiarte por el listado que se encuentra al final de esta hoja.

---

---

---

---

---

¿Cuáles son las características que tu familia y tus amigos piensan que tienes? Puedes preguntarles a dos amigos que tengas cerca y, además, tomar en cuenta las características que tus papás y hermanos siempre dicen de ti.

---

---

---

---

---

Ahora busca las características que tanto tú como los demás piensan que tienes y escríbelas en el área libre; las que solo tú sabes que tienes, en el área secreta; y las que los demás creen que tienes y tú no sabías o no las reconoces en ti mismo, en el área ciega. Deja el área desconocida en blanco.

---

---

---

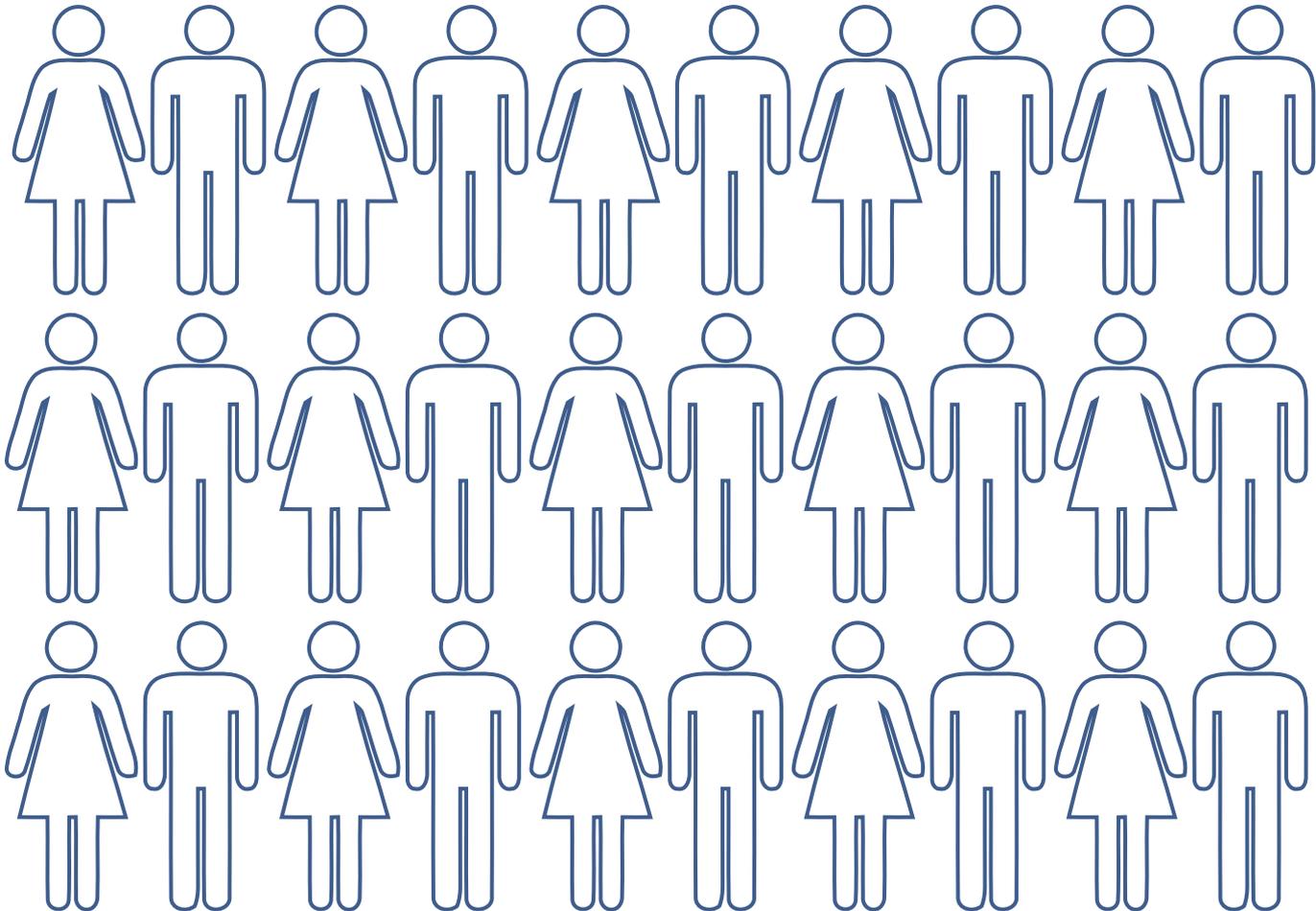
---

---

	Lo que yo sé de mí	Lo que yo no sé de mí
Lo que otros saben de mí	<b>Área libre</b>	<b>Área ciega</b>
Lo que otros <b>NO</b> saben de mí	<b>Área secreta</b>	<b>Área desconocida</b>

**Soy una persona:**

Cooperativa - Confiable - Activa - Cordial - Firme - Insegura - Amable – Creativa - Práctica - Ágil de mente - Cuidadosa - Agresiva - Crítica - Hábil - Honesta - Impulsiva - Puntual - Educada - Imaginativa - Rápida - Cumplidora - Independiente - Razonable – Analítica - Decidida - Animosas - Justa - Laboriosa/Trabajadora - Reflexiva - Atenta - Con capacidad de liderazgo - Respetuosa - Discreta - Lógica - Responsable - Capaz - Segura - Eficiente - Tranquila – Colaboradora - Con buena memoria - Sincera - Comunicativa - Emprendedora - Conciliadora - Prudente – Concreta - Motivadora - No problemática - Entusiasta - Constante - Estable - Optimista - Tolerante – Constructiva - Organizada - De trato agradable - Ordenada - Sensible - Exigente - Paciente - Sociable - Tímida



**Sesión 2/8**

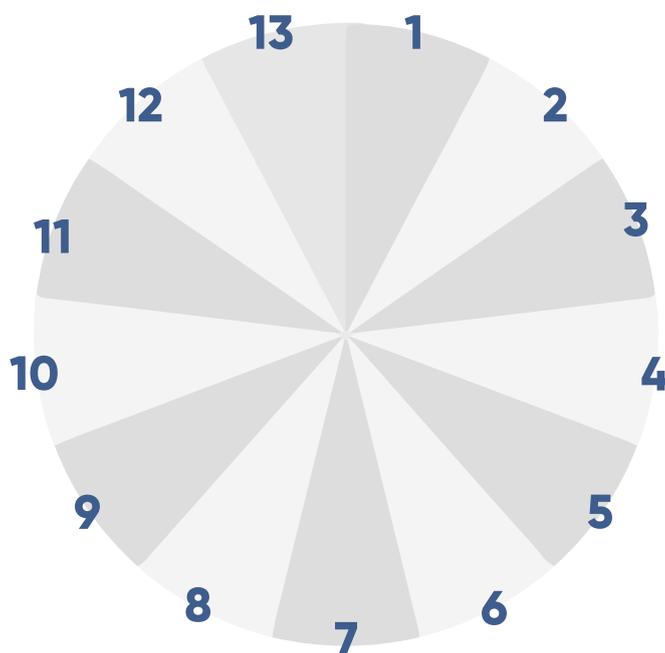
Unidad didáctica N.1  
"Conmigo mismo"

Competencia general:  
Autoconciencia

Competencia específica:  
Autoconcepto

**LA RUEDA DEL BIENESTAR**  
Identificar las formas de cuidar el cuerpo y mantener el bienestar.

Rueda del bienestar



1. Me alimento con una dieta nutritiva y equilibrada.
2. Hago ejercicio al menos tres veces por semana.
3. Elijo con quién comparto mi sexualidad.
4. Decido responsablemente sobre el uso de alcohol, cigarrillo y otras sustancias psicoactivas.
5. Me alimento con suficientes verduras y frutas.
6. Duermo de 8 a 10 horas diarias.
7. Tengo un peso razonable para mi estatura.
8. Soy capaz de identificar mis emociones.
9. Expreso mis emociones apropiadamente.
10. Hago cosas positivas para sentirme mejor cuando tengo problemas.
11. Me divierto y me río con frecuencia.
12. Tengo al menos tres personas con las que tengo una relación de confianza.
13. Manejo el estrés de forma positiva para mí.

---

- ¿Qué partes de tu rueda están completamente llenas? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

- ¿Qué partes necesitas trabajar? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

- ¿Cómo lo harías?

---

---

---

---

## **META:**

Como resultado de esta autoevaluación, quiero mejorar el balance de mi bienestar mediante:

---

---

---

---

---

Mi primer paso será:

---

---

---

---

---



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

### Sesión 3/8

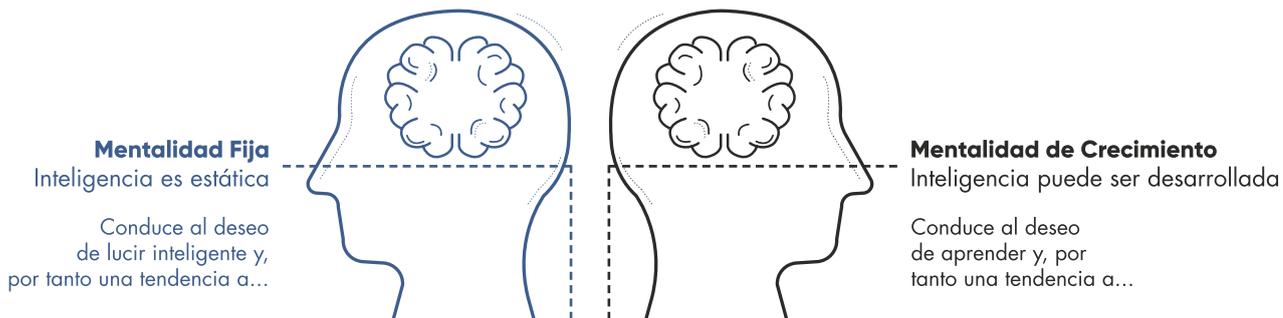
Unidad didáctica N.1  
"Conmigo mismo"

Competencia general:  
Autoconciencia

Competencia específica:  
Autoeficacia

**MI MENTE CRECE**  
Enfrentar los desafíos  
académicos sabiendo que  
me haré más inteligente al  
superarlos.

# Dos mentalidades



**Como resultado,** pueden estabilizarse temprano y alcanzar menos de su potencial. Todo esto confirma una **visión determinista del mundo**

**Como resultado,** alcanzan niveles más altos de desempeño. Todo esto les da un **mayor sentido de la voluntad**

## ¿Cómo puedo utilizar mi mentalidad de crecimiento en mi rendimiento académico?

¿En el aprendizaje de las diferentes áreas académicas has pensado que puedes desarrollar cualquier habilidad o has creído que algunas áreas sobrepasan tus habilidades? ¿Por qué?

¿Cuáles son algunos obstáculos que necesitas enfrentar para tener un mejor rendimiento académico?

Enumera dos cosas específicas que puedes hacer para enfrentar cada uno de los obstáculos que has identificado.

¿Piensas que hasta ahora te has esforzado lo suficiente? ¿Por qué?  
¿Qué tienes que hacer para esforzarte más?

¿Has tenido en cuenta las críticas como una forma de mejorar tus habilidades en cada área? ¿Qué habilidades consideras que necesitas mejorar?

¿Qué puedes aprender de tus compañeros o amigos a los que les va muy bien académicamente?

**Sesión 4/8**

Unidad didáctica N.1  
"Conmigo mismo"

Competencia general:  
Autoconciencia

Competencia específica:  
Conciencia Emocional

PIENSO, SIENTO Y ACTÚO  
Prestar atención a cómo mi  
mente y cuerpo reaccionan ante  
una emoción.

## Emociones y reacciones físicas

A continuación, tienes dos listas: una de emociones y otra de reacciones físicas. Une con líneas de colores las reacciones físicas que experimentas cuando sientes cada una de esas emociones. Puedes unir una reacción física con más de una emoción, o la misma emoción con más de una reacción física. No hay respuestas correctas o incorrectas, solo asocia las emociones con tus reacciones físicas.

Emociones	Reacciones
<b>Rabia</b>	Vellos erizados (piel de gallina)
	Respiración entrecortada
	Enrojecimiento de la cara
	Temblor
<b>Miedo</b>	Sudor en las manos u otras partes del cuerpo
	Pulso rápido
	Latidos del corazón rápidos
<b>Vergüenza</b>	Escalofríos
	Dolor de cabeza
	Dolor de estómago
	Falta de energía, inactividad
<b>Entusiasmo</b>	Nudos en el estómago o la garganta
	Cosquilleo en el estómago
	Sensación de falta de aire
	Calor en el rostro o en la cabeza
<b>Tristeza</b>	Ganas de huir
	Llanto
	Sonrisas
	Tensión, agitación
	Irritabilidad

## Pensamientos – Emociones – Acciones

Pensamientos	Emociones	Acciones
Imagina que piensas en lo siguiente:	¿Qué emoción o emociones te provoca este pensamiento?	¿Para qué acciones te predispone este tipo de pensamiento y emoción?
"Me parece que todos me ignoran, como si no me vieran..."	Tristeza	Retraerme, aislarme, encapsularme.
"Seguro que me equivocaré, cometeré un error..."		
"Digo lo que pienso y siento (sin herir al resto), porque me siento bien al ser auténtico"		
"Todos me van a criticar, se burlarán de mí, me veré ridículo"		
"Somos un equipo, si nos equivocamos nos daremos apoyo. Juntos lo lograremos"		
"Me importa poco lo que los demás hagan, yo hago lo mío y punto. Total, los demás no mueven un dedo por uno"		
"Lograré cumplir con lo que me comprometí, porque me gusta, porque creo que servirá hacerlo... Lograré hacerlo lo mejor que yo pueda"		

**Sesión 6/8**

Unidad didáctica N.1  
"Conmigo mismo"

Competencia general:  
Autorregulación

Competencia específica:  
Manejo de emociones

**MI VOZ INTERIOR**  
Manejar mis emociones usando  
mi voz interior.

## Mi mejor aliada: mi voz interior

Imagínate que estás en las situaciones que se describen abajo. A la izquierda encontrarás pensamientos o frases que pueden hacer que tus emociones se intensifiquen y no las puedas controlar.

Para cada situación, cambia el pensamiento o frase descrito por un pensamiento o frase que pueda ayudarte a controlar la emoción que podrías estar sintiendo en cada situación.

Guíate del siguiente ejemplo:

Alejandro tiene mucho miedo de reprobando un examen. Se dice a sí mismo: "Voy a reprobando el examen. El examen va a estar muy difícil. ¡No voy a poder!". En este caso, Alejandro podría cambiar sus pensamientos y decirse a sí mismo algo que le sirva para calmar su miedo, como: "Oye, no te preocupes, nada más tienes que organizarte y estudiar. Te has esforzado, lo puedes lograr. Tranquilízate, no te preocupes".



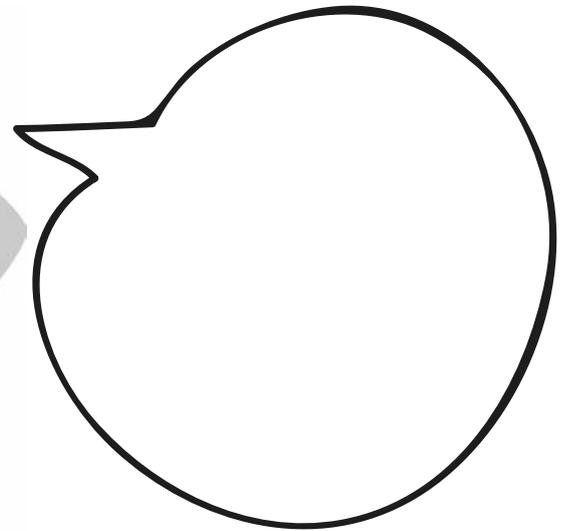
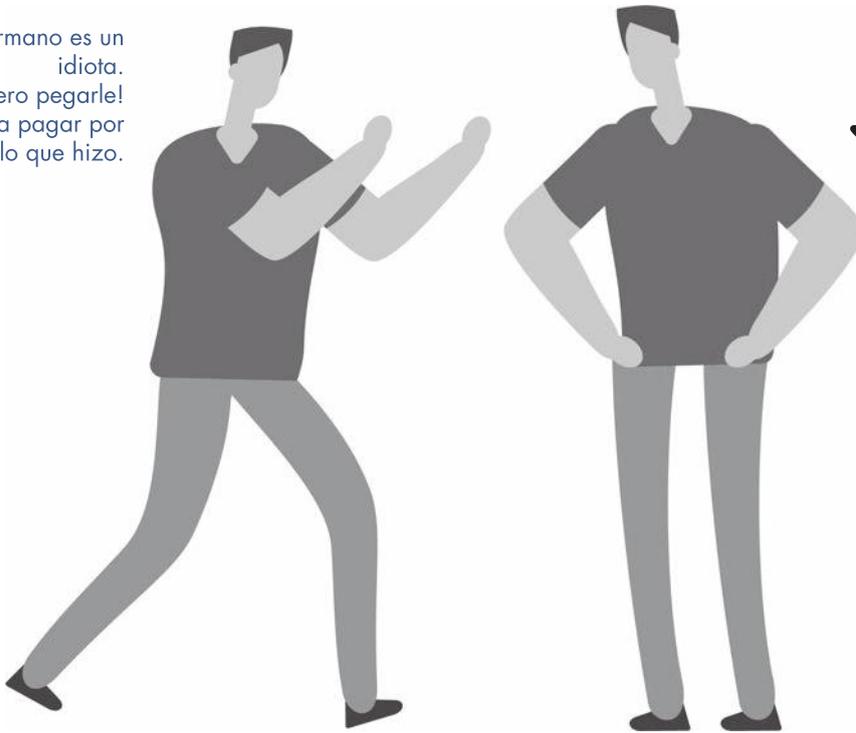
### Situación 1:

Discutiste con tu hermano o hermana y estás tan enojado que quieres pegarle.

Piensas:

¿Cómo podrías cambiar tu pensamiento por uno que te ayude a controlar la **rabia**?

Mi hermano es un idiota.  
¡Quiero pegarle!  
Me las va a pagar por lo que hizo.



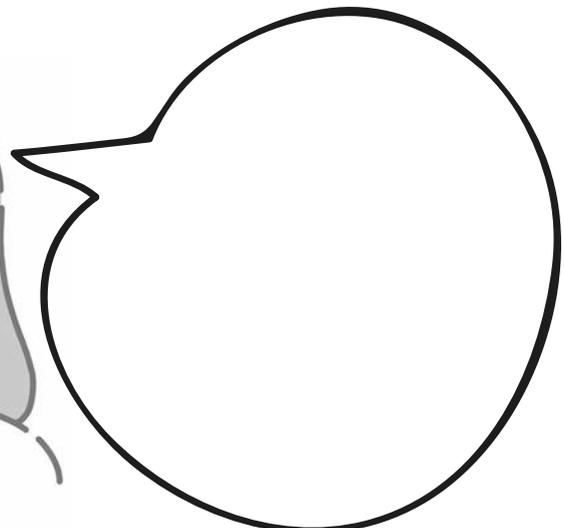
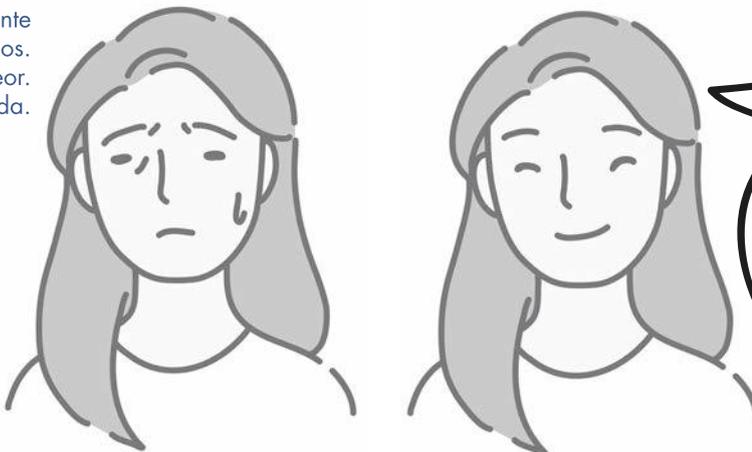
### Situación 2:

Estás triste porque no te invitaron a una fiesta.

Piensas:

¿Cómo podrías cambiar tu pensamiento por uno que te ayude a sentirte menos **triste**?

Le caigo mal a mis compañeros.  
No soy lo suficiente para ellos.  
Soy lo peor.  
No valgo nada.



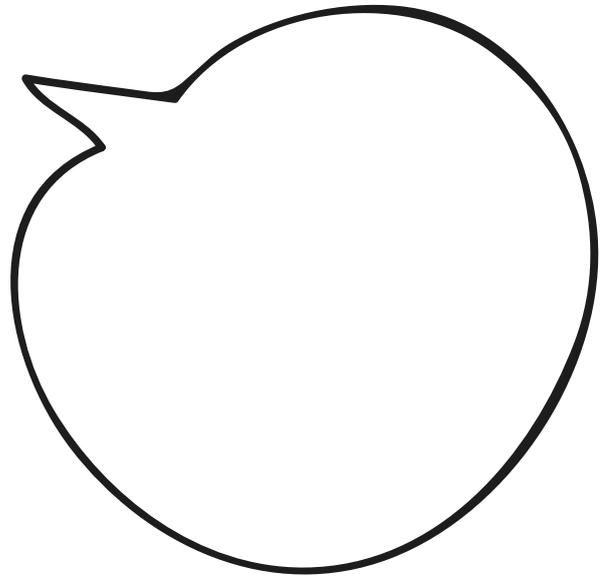
### Situación 3:

Estás **ansioso** porque tienes que ir a un lugar donde no conoces a nadie.

Piensas:

¿Cómo podrías cambiar tu pensamiento por uno que te ayude a controlar la **ansiedad**?

No conozco a nadie.  
Nadie me va a hablar.  
Voy a estar solo todo el tiempo.  
¡Qué voy a hacer!



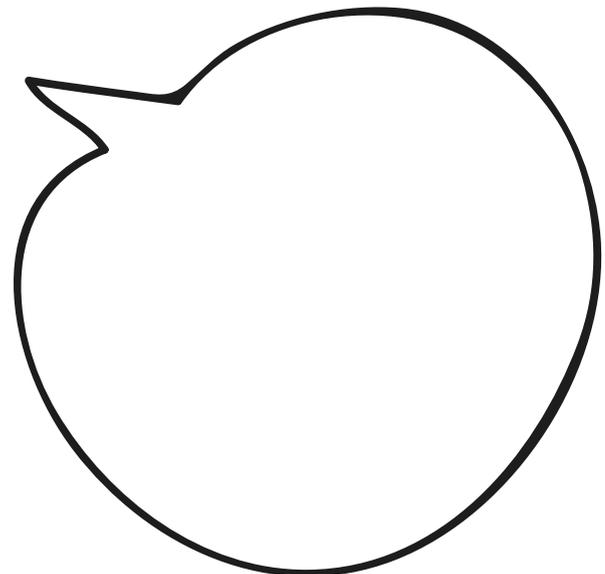
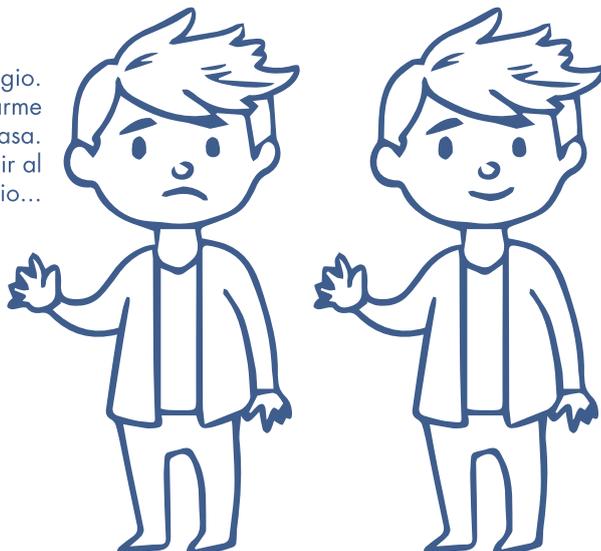
### Situación 4:

Tienes que ir al colegio, pero... simplemente, no tienes ganas.

Piensas:

¿Cómo podrías cambiar tu pensamiento por uno que te ayude a **sentirte más animado**?

No quiero ir al colegio.  
Quiero quedarme en mi casa.  
No quiero ir al colegio...



## 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

4 CLAVES PARA PG  
Renunciar a gratificaciones  
inmediatas para lograr metas  
mayores a futuro.

## El experimento de los masmelos<sup>1</sup>



Hace muchos años, un conocido psicólogo llamado Walter Mischel condujo un estudio conocido como "El experimento de los marshmallows" (en español, masmelos). Este experimento ponía a prueba la capacidad de postergación de la gratificación en los niños.

En el experimento, les dio a elegir a niños de cuatro años de edad entre dos opciones: ganar un malvavisco en ese momento por algo que hicieran, o que esperaran 15 a 20 minutos y ganaran dos malvaviscos por hacer lo mismo. Algunos niños tomaron un malvavisco inmediatamente y otros esperaron para llevarse los dos malvaviscos. ¡Pueden ver en las fotos que esta tarea fue muy difícil para algunos niños!

El Dr. Mischel también se preguntaba si esta prueba predeciría un futuro éxito en sus vidas. Encontró que, 14 años después, los niños que esperaron para obtener dos malvaviscos eran más positivos, emprendedores, enfocados en lograr sus metas y tenían notas altas en sus exámenes. Los niños que no esperaron eran más propensos a tener problemas en el colegio.

1. Imágenes extraídas de: <http://www.telegraph.co.uk/news/science/science-news/9480475/Children-attempt-marshmallow-temptation-test.html>

- ¿Cuáles son tus propios “masmelos” ahora? Escribe esas cosas que son difíciles de resistir para ti pero que interfieren con tus metas y con cumplir tus compromisos.

## Las 4 claves para PG

**Paula Graciela** es conocida por casi todos los estudiantes del colegio. Sus amigos la llaman PG. Ella ama jugar voley y es la capitana del equipo escolar. PG es una muy buena estudiante y esto la hace aún más popular. Ella se esfuerza mucho para obtener buenas notas porque quiere ir a una buena universidad y sus padres no tienen mucho dinero. Ella necesitará ganar una beca. También le encanta pasar tiempo con sus amigos, ir a comer un helado o una hamburguesa (le gustan sobre todo las papas fritas). Sus mejores amigos siempre se juntan después del colegio para pasar el rato y quieren que ella los acompañe todas las tardes. A veces PG pierde su práctica de voley para estar con ellos porque cuando no lo hace, luego se siente excluida.

PG ha descubierto que hay cuatro claves para Postergar la Gratificación (PG)<sup>2</sup>.

<b>1.</b>	<b>Entender qué es lo más importante.</b> Cuando sabes lo que es importante para ti, puedes tomar decisiones que te acerquen a la felicidad y el éxito.
<b>2.</b>	<b>Saber lo que quieres lograr.</b> Comprender claramente lo que quieres lograr a largo plazo puede ayudarte a valorar más tu objetivo que las gratificaciones inmediatas.
<b>3.</b>	<b>Pensar que puedes autocontrolarte y tener un plan.</b> Ser consciente de que puedes tener el control sobre tus acciones para llevar a cabo tus planes es muy importante para concentrarte en el diseño de estrategias para conseguirlos. Tener un plan te ayudará con las decisiones difíciles y a manejar la frustración.
<b>4.</b>	<b>Premiarte.</b> Tu plan puede tomar semanas, meses o a veces años para completarse. Divide las metas en pasos más pequeños y prémiate al completar cada paso.

2. Basado en "Strategies for Delayed Gratification". Disponible en: <http://www.startofhappiness.com/power-delayed-gratification>

## Las 4 claves y tú

Piensa en uno de tus "masmelos" del ejercicio anterior, escoge el más difícil o el más importante para ti y aplica las 4 claves.

---

### 1. Entender qué es lo más importante.

---

¿Qué valores crees que están compitiendo? ¿Cuál es el más importante para ti?

---

---

---

---

### 2. Saber lo que quieres lograr.

---

En la situación que escogiste, ¿cuál sería tu objetivo? Piensa en algo claro y concreto.

---

---

---

---

### 3. Autocontrolarte y crear un plan.

---

¿Qué pasos tendrías que seguir para lograr tu objetivo? ¿Qué "tentaciones" enfrentarás en el camino? ¿Qué puedes hacer para no ceder a ellas?

---

---

---

---

### 4. Prémiate.

---

¿Cuánto tiempo crees que tomará lograr lo que quieres? ¿En qué punto de tu plan crees que necesitarás un descanso o una pequeña celebración?

---

---

---

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

### Sesión 8/8

Unidad didáctica N. 2  
"Con los demás"

Competencia general:  
Autorregulación

Competencia específica:  
Tolerancia a la Frustración

CADENA EMOCIONAL  
NEGATIVA  
Parar la cadena emocional  
negativa que se desata con la  
frustración.

## Guion de película: Cadena Emocional Negativa



---

**Protagonista (tú, invéntate un alias divertido):**

---

**Escena 1:**

**Te pasa algo muy frustrante. Tratas de arreglarlo, pero fracasas.**

---

---

---

---

---

---

---

**Escena 2:**

**La rabia y la frustración se apoderan de ti. Describe un "close up" de tu cara, tu cuerpo. ¿Qué dices? ¿Qué haces?**

---

*Un close up o técnica del primer plano es, en artes audio visuales, fotografía o dibujo, un encuadre central o acercamiento sobre una persona, una parte o un objeto. Este permite dar más información sobre un detalle de la escena, mas no sobre su totalidad.*

---

---

---

---

---

---

---

**Escena 3:**

**La desesperación te embarga. Nada de lo que hiciste funcionó. Solo empeoraste las cosas. Estás triste y con rabia. Describe un "close up" de tu cara y tu cuerpo. ¿Qué dices? ¿Qué haces?**

---

---

---

---

---

---

---

# PARA AQUÍ

Cuatro pistas para detener una cadena emocional negativa como cuando te sientes frustrado:

<b>Pista #1: PARA</b>	<b>Pista #2: RELÁJATE</b>
La primera vez trataste algo y no funcionó, te molestaste, seguiste intentando y te molestaste más. ¡Esta es la primera pieza de dominó de la frustración! Cuando la rabia te gane, PARA lo que estés haciendo y toma distancia.	Haz algo divertido o relajante hasta que te calmes. Toma algunas respiraciones profundas, sal a dar una vuelta, mira videos graciosos, escucha música o haz ejercicio.
<b>Pista #3: ENFÓCATE</b>	<b>Pista #4: ADAPTA</b>
Enfoca tus esfuerzos para encontrar una solución que alivie tu frustración. Empieza por entender cuál es el problema. Piensa qué es lo que realmente te está molestando y qué lo ocasiona. Pide ayuda si no puedes descubrirlo solo. Acá va una pista: a veces ayuda dividir el problema grande en varios pequeños, que sean más manejables.	Algunas veces las barreras son demasiado grandes para superarlas en ese momento. En ese caso tienes dos opciones. Una, pensar en otros pasos para alcanzar tus metas. Piensa en formas diferentes de avanzar, tal vez en pequeños logros que puedas alcanzar en un corto plazo. O dos, si no logras avanzar por más que intentes, puede ser saludable dejarlo para otro momento.

## RETOMA

---

### Escena 4:

**¡Segunda oportunidad! Truco cinematográfico. ¡Nada ha pasado aún! Ahora tienes la oportunidad de hacerlo bien. ¿Cómo interrumpes tu frustración y la cadena emocional negativa?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Escena 5:**  
**La frustración está ahora bajo control.**  
**Debes crear dos finales alternativos.**

---

Escena final A: Superas el obstáculo que causaba tu frustración.

---

---

---

---

---

Escena final B: No puedes superar el obstáculo así que te adaptas y sigues adelante.

---

---

---

---

---

---

---



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

**Sesión 1/7**

Unidad didáctica N. 2  
"Con los demás"

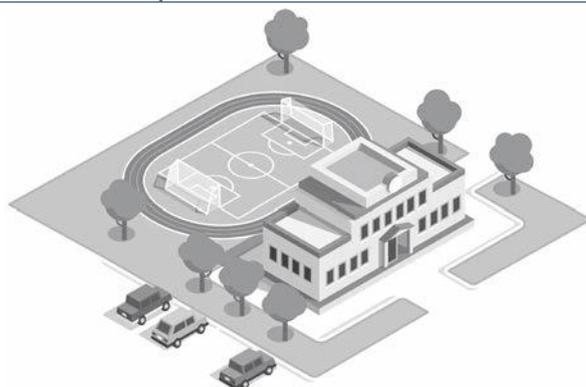
Competencia general:  
Conciencia social

Competencia específica:  
Toma de perspectiva

**LA TAZA DE AGUA MÁS CARA**  
Considerar las expectativas,  
información y sentimientos de  
los demás antes de juzgar una  
situación.

## Perspectivas diferentes

Imagina que algunas personas están observando un colegio, podrían prestar atención a cosas diferentes y tener perspectivas diferentes. ¿En qué pondría su atención cada una de las siguientes personas?  
Escribe tu respuesta en las líneas indicadas.



El director del colegio:

.....

Un estudiante que entrará a ese colegio:

.....

La mamá de un estudiante del colegio:

.....

Un ladrón que planea entrar a robar:

.....

Una persona que vive en la calle:

.....

## La taza de agua más cara

Hanna va a un café en York, Reino Unido. Tenía poquita plata, así que solo pidió un vaso de agua caliente y una tajada de limón. Pensó que el lugar estuvo fatal y nunca volverá. Estaba tan fastidiada, que entró a la página web de TripAdvisor, un sitio popular para evaluar lugares para viajeros (restaurantes, hoteles, sitios turísticos, etc.) y le dio al café una mala evaluación.

Lee su evaluación aquí >>

***“Caro y personal mala gracia”*** 

Este lugar es absolutamente fatal. Fui para un té en la tarde con unos amigos y tenía un presupuesto ajustado. Pedí agua caliente y una tajada de limón, que, para empezar, no llegó a tiempo con las bebidas y kekes de mis amigos. Luego me cobraron 2 libras por mi agua y la delgada tajada de limón. Cuando pregunté por qué me cobraban tanto por un poco de agua, el mesero malcriadamente me contestó “Bueno, ¿sabe usted cuánto cuesta un limón?” Sí, y definitivamente no son 2 libras. Entonces, él pasó a informarme, erradamente, que una taza de té (que fue lo que a mí me cobraron) cuesta tanto como un limón. Para mostrar lo ridículo que es esto, mi amiga pidió una tajada de torta de chocolate que costó 1.9 libras. Fatal el lugar, definitivamente no lo recomiendo, y el mesero malcriado debería ser despedido. No volveré y recomendaré a mis amigos y familia que no vayan.

¿Qué diría Hanna? Basándote en su versión de los hechos, completa la tabla de abajo, respondiendo las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles eran las expectativas de Hanna?
- ¿Qué información utilizó Hanna para juzgar la situación?
- ¿Qué información le faltaba a Hanna?
- ¿Cómo se sintió con lo que pasó y cómo crees que otros se sintieron?

Hanna	
Expectativas (lo que quería)	
Información (lo que sabía)	
Desinformación (lo que no sabía)	
Sentimientos (Lo que sintió)	

Después, el dueño del café se tomó el tiempo de responder al comentario de Hanna y explicar su punto de vista. Dale una mirada:

“Lamento que te hayas sentido ‘estafada’ y trataré de explicarte por qué no lo fuiste. Tú entraste al café y un mesero te llevó a tu sitio, te dio un menú, esperó un rato y luego te tomó el pedido. Lo ingresó en el sistema, luego buscó una taza, tetera y cuchara y los llevó a la cocina. Ahí, seleccionó un cuchillo, una tabla de picar, consiguió un limón del refrigerador, cortó una tajada y la puso en la taza.

Luego, regresó al comedor, sirvió la cantidad necesaria de agua caliente y llevó la taza a tu mesa. Cuando te ibas a ir, imprimió tu cuenta, la llevó hasta ti, procesó tu pago con tarjeta de crédito y lo registró en el sistema. Después de que te fuiste, recogió tu taza, tetera y cuchara, y las llevó a la cocina, las lavó y secó, junto con la tabla de picar y el cuchillo, y guardó el limón. Luego, regresó al comedor, guardó la taza, tetera y cuchara, limpió tu mesa y colocó el menú, esperando al siguiente cliente. Esos son al menos 2-3 minutos de trabajo para el mesero.

Los costos administrativos para el negocio, por ejemplo el alquiler, impuestos, electricidad, tarifas bancarias, etc. llegan a 27.50 libras por hora de negocio. Yo les pago a mis colegas un sueldo decente y luego de considerar vacaciones, seguro, y tiempo no productivo antes y después de abrir, el mesero que te atendió me cuesta 12.5 libras por hora. Por tanto, el costo de ofrecerte 2-3 minutos de servicios fue de 1.34-2.00 libras. Luego, el gobierno le añade 20% de IGV, lo que lleva el costo de esa taza de infusión de fruta a algo entre 1.60 y 2.40 libras, independientemente de si tuviste una bolsita de té que cuesta 1.5 centavos o una tajada de limón que cuesta 5 centavos.

Yo tengo que pagar a mis proveedores o el local no estará disponible para que otros lo usen en el futuro. Acepto que esto hace que una taza en un café del centro de la ciudad parezca cara comparada con la que te haces en casa pero desafortunadamente esa es la cruel realidad de la vida. Tal vez, la malcriadez que percibiste en mí fue provocada por la falta de respeto que yo percibí en ti por asumir que podías usar nuestras instalaciones y ser atendida gratuitamente.”

¿Qué diría el dueño? Basándote en su versión de los hechos, completa la tabla de abajo, respondiendo las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles eran las expectativas del dueño?
- ¿Qué información utilizó el dueño para juzgar la situación?
- ¿Qué información le faltaba al dueño?
- ¿Cómo se sintió con lo que pasó y cómo crees que otros se sintieron?

El dueño	
Expectativas (lo que quería)	
Información (lo que sabía)	
Desinformación (lo que no sabía)	
Sentimientos (Lo que sintió)	

Estas fueron las reacciones en Internet:

***“Gerente de restaurante británico usa lógica brillante para rebatir queja de una cliente insatisfecha”***

(Jewish Business News)

***“Dueño de restaurante brillantemente responde comentario en TripAdvisor”***

(Mashable)

***“Una de las mejores respuestas de Gerencia en TripAdvisor que hemos visto. Vale la pena leer”***

(Ryan’s Belfast)

***“Dueño de restaurante en York deja la mejor respuesta de todos los tiempos a una evaluación negativa en TripAdvisor”***

(The Tab)

***“Este empresario rebate una crítica negativa en TripAdvisor con un detalle exacto de lo que cuesta operar un negocio”***

(Hello Giggles)

TripAdvisor eliminó el comentario y la respuesta de su página.

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

**LO SIENTO**  
Sentir lo que otras personas  
sienten cuando están pasando  
por algo difícil.

## El error

Lee la historia y completa las líneas en blanco con tus propias ideas:

**¿Cómo comenzó todo?**

Mercedes es una chica un poco tímida. Le gusta estudiar, aunque a veces se distrae haciendo otras cosas como ver televisión o hablar con sus dos amigas, con quienes anda desde que estaba muy pequeña. Un día en el colegio, ante una pregunta del profesor, Mercedes dio una respuesta absurda... se equivocó... cometió un error. Sus compañeros se burlaron muchísimo... incluso la comenzaron a llamar con sobrenombres muy ofensivos.

**Mercedes sintió:**

---

---

---

---

---

---

---

---

Al otro día Mercedes pensó que ya todo estaría olvidado, pero no fue así... Sus compañeros la seguían ofendiendo y cada vez era peor... La dejaron encerrada en los baños del colegio... perdió dos clases hasta que alguien que pasaba abrió la puerta y ella pudo salir. Mercedes le contó a sus amigas...

**Ellas sintieron:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

La situación se agravó tanto que Mercedes se escondía para que esos compañeros no la molestaran... ya no quería volver al colegio... incluso sentía que se quería morir.

---

### Al conocer lo que le pasó a Mercedes yo siento:

---

#### ¿Qué pasó después?

---

Entonces los amigos la animaron para que le contara a los papás... Mercedes decidió entonces:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### ¿Qué hizo Mercedes?

Los padres de Mercedes, adoloridos por lo que le pasaba a su hija, fueron al colegio para saber qué estaba pasando. La profesora comentó la situación con los otros maestros de secundaria y decidieron hablar separadamente con Mercedes, sus amigas y los chicos y chicas que la estaban intimidando y agrediendo.

Quienes la agredían se disculparon públicamente con Mercedes y contaron equivocaciones y errores que ellos habían cometido alguna vez; se comprometieron a jamás volver a tener ese tipo de comportamientos en el colegio y tuvieron que desarrollar un proyecto con los estudiantes de primaria acerca de la importancia de las equivocaciones para la vida y del cuidado que debemos tener con los otros seres humanos.

---

#### Mercedes sintió

---

---

---

---

---

**Sesión 3/7**

Unidad didáctica N. 2  
"Con los demás"

Competencia general:  
Conciencia social

Competencia específica:  
Empatía

**TÚ COMO YO**  
Aprendo a ser bondadoso  
conmigo mismo y con los demás.

## Tú como yo

- Piensa en algunas cosas sobre la otra persona y repite mentalmente.

"Esta persona es un ser humano, como yo".

"Esta persona tiene un cuerpo y una mente, como yo".

"Esta persona tiene sentimientos, emociones y pensamientos, como yo".

"Esta persona, en algún momento, ha estado triste, como yo".

"Esta persona, en algún momento, ha estado decepcionada, enojada, herida o confundida, como yo".

"Esta persona ha experimentado dolor físico y dolor emocional, tal como yo".

"Esta persona desea liberarse del dolor y la infelicidad, como yo".

"Esta persona desea estar segura, sana y amada, como yo".

"Esta persona desea ser reconocida y amada, tal como yo".

"Esta persona desea ser feliz, como yo".

- Ahora, permitamos que surjan algunos deseos:

"Deseo que esta persona tenga la fuerza, los recursos y el apoyo necesario para superar los momentos difíciles de la vida".

"Deseo que esta persona esté libre de dolor e infelicidad".

"Deseo que esta persona sea fuerte".

"Deseo que esta persona esté en paz... porque esta persona es un ser humano... tal como yo."

**Sesión 4/7**

Unidad didáctica N. 2  
"Con los demás"

Competencia general:  
Conciencia social

Competencia específica:  
Comportamiento prosocial

LA AYUDA QUE DOY  
Ofrecer ayuda que es genuina,  
desinteresada y respetuosa a  
otros.

## Evaluemos la ayuda

### **FEDERICO**

Federico es un joven que pertenece a una comunidad marginal de la ciudad, sus ingresos económicos son muy bajos y su acceso a los servicios básicos es limitado. Desde que estaba en el colegio, Federico se interesó por conocer las problemáticas de su comunidad con la idea de hacer algo para ayudar.

Apenas pudo se unió a una fundación que propiciaba experiencias de encuentro entre niños, niñas y jóvenes para fortalecer espacios deportivos, ecológicos, artísticos y comunicativos.

De esta manera, Federico cada fin de semana se dedica a trabajar para el beneficio de su comunidad. Aunque Federico ya terminó el colegio, está estudiando en la universidad, y pasa menos tiempo en el barrio, sigue colaborando en la fundación porque dice que es muy grato ver que muchos niños, niñas y jóvenes encuentran un espacio de diversión y conocimientos en la fundación. Federico asegura que lo que más lo motiva a continuar es que los chicos y chicas que asisten a la fundación son críticos de las situaciones de injusticia social en que viven y están dispuestos a tener metas constructivas para ayudar a transformar su realidad.

## DORA

Dora es una chica que está en noveno grado y se considera una excelente amiga. Y no solo ella lo dice, sus compañeros y compañeras de colegio la reconocen porque siempre les brinda ayuda cuando lo necesitan y por eso siempre la invitan a las fiestas. A Dora le encanta que todos la reconozcan y la llamen mejor amiga. Por ejemplo, algunas veces Dora dice que Ana, su amiga, está en su casa cuando en realidad se fue con el novio a escondidas. Otras veces Dora ayuda a Manuel cuando tiene ganas de fumar en el gimnasio del colegio, vigilando que nadie venga y que no lo pillen. En la casa Dora también ayuda, ella le termina las tareas a sus hermanitos de 6 y 11 años para que puedan ponerse a jugar.

	Federico	Dora
¿Cuál es la razón por la que brinda ayuda?		
¿La ayuda que brinda cuida de la otra persona y de su comunidad, y permite que la otra persona desarrolle sus capacidades? Explica brevemente.		
¿Está ofreciendo ayudar sin ningún interés? ¿Por qué?		

## En mi caso

Piensa en una situación en la que trataste de ayudar a alguien pero, viéndolo en perspectiva, no estás seguro si fue de ayuda o no.

Situación:

---

---

---

---

---

---

---

	Tu ayuda
¿Cuál es la razón por la que brindas esa ayuda?	
¿La ayuda que brindas cuida de la otra persona y de su comunidad, y permite que la otra persona desarrolle sus capacidades? Explica brevemente.	
¿Estás ofreciendo ayudar sin ningún interés? ¿Por qué?	

Unidad didáctica N. 2 "Con los demás" –Escucha activa–

**Sesión 5/7**

Unidad didáctica N. 2  
"Con los demás"

Competencia general:  
Comunicación  
positiva

Competencia específica:  
Escucha activa

**COMPRENDER, CONFIRMAR Y  
CONECTARTE**  
Concentrar mi atención en lo  
que otros me quieren decir y  
mostrarles que me importa.

## Comprender, confirmar y conectarse

Lee las siguientes estrategias para escuchar activamente:

### **Comprender**

Presta atención a lo que la otra persona está diciendo, calla tu voz interna pues te puede distraer y no prestes atención a nada más.

Mantén contacto visual y presta atención al lenguaje corporal.

Espera tu turno para hablar. ¡No interrumpas!

Si no comprendes lo que te están diciendo, haz preguntas de manera respetuosa para aclarar. Asegúrate de que las preguntas que hagas, hagan sentir al otro que estás preocupándote por él y no que lo estás cuestionando o juzgando.

### **Confirmar**

Asiente con la cabeza cuando estés seguro de que comprendiste.

Resume o parafrasea lo que la otra persona dijo, usando tus propias palabras para repetir lo que el otro dice y confirmar que estás entendiendo correctamente.

### **Conectar**

Pregúntale a la otra persona cómo se siente o qué piensa al respecto.

Pregunta respetuosamente qué puedes hacer para ayudarlo.

Piensa acerca de tres situaciones en tu vida que puedan ser difíciles de explicar o compartir:

---

Una ocasión en la que hayas sido tratado injustamente:

---

---

Una discusión reciente con alguien:

---

---

Un recuerdo importante de tu infancia:

---



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

**Sesión 6/7**

Unidad didáctica N. 2  
"Con los demás"

Competencia general:  
Comunicación  
positiva

Competencia específica:  
Asertividad

No pequeños, **NO GRANDES**  
Resistir la presión de otros para  
hacer algo que no quiero o que  
me hace daño.

## Diciendo "NO"

Ante una situación problemática o en la que te estás sintiendo presionado a hacer algo que te puede traer consecuencias negativas tienes la opción de responder de forma <b>ASERTIVA</b> .	Una respuesta con un <b>"no pequeño"</b> es poco firme, te hace parecer indeciso e inseguro.
La <b>ASERTIVIDAD</b> es:	
Ser firme (tu voz y tu actitud muestran seguridad).	Una respuesta con un <b>"NO GRANDE"</b> es firme, dices lo que piensas, sientes y quieres sin herir ni agredir. Es una respuesta ASERTIVA.
No ofender, herir o agredir (gritar, usar palabras insultantes).	
Decir lo que piensas, sientes y/o quieres que haga o deje de hacer la otra persona.	

## "no pequeños" "NO GRANDES"

Situación de ejemplo: Un día libre.

Desde que era pequeño, Julio siempre supo que quería ser médico. Estudiaba mucho en el colegio y se sacaba buenas notas. En secundaria, él comenzó a pasar tiempo con unos chicos que le caían bien. El problema era que no estaban muy interesados en el colegio y siempre querían que Julio faltara a clase o que hiciera algo que no fuera estudiar. Julio tiene un examen de ciencias este viernes, pero sus amigos están planeando un paseo de tres días. Ellos quieren que Julio falte al colegio ese viernes para poder salir temprano. "No seas aburrido" le dijeron, "¡Vamos a divertirnos!".



---

**Una respuesta con un "no pequeño" es:**

---

No sé si ir... no estoy seguro... ¿Creen que debemos hacer eso?... más tarde les digo.

---

---

---

---

---

**Una respuesta con un "NO GRANDE" es:**

---

Me gusta estar con ustedes, pero no pienso faltar al examen, será en otra oportunidad.

---

---

---

---

Para cada una de las situaciones que encuentras a continuación escribe una respuesta con un “no pequeño” y una respuesta con un “NO GRANDE”

**Situación 1: Favores para los amigos.**

Aunque solamente tenía 15 años, Gonzalo ya se había metido en varios problemas. Hace dos años comenzó a juntarse con otros adolescentes que siempre le pedían que escondiera o robara cosas para ellos. Gonzalo ha tratado de alejarse de este grupo, no quisiera parar en la cárcel o en el cementerio. Ahora uno de esos amigos le pidió a Gonzalo que escondiera una pistola en su casa.

**Una respuesta con un “no pequeño” es:**

---

---

**Una respuesta con un “NO GRANDE” es:**

---

---



**Situación 2: La fiesta.**

Gloria y Valeria han sido muy buenas amigas desde que estaban en primaria y hacen todo juntas. Cuando comenzaron la secundaria, Gloria comenzó a tener nuevos amigos que consumían drogas y alcohol, e iban a fiestas todos los fines de semana.

Una tarde, Gloria le dijo a Valeria que por fin había sido invitada a una fiesta importante con estos nuevos amigos y que quería que fuese con ella. Valeria aceptó ir, pero le dijo a Gloria que no quería tomar o probar ninguna droga. Gloria aceptó, pero, en la fiesta, delante de sus nuevos amigos, Gloria le pidió a Valeria que tomara con ella un trago de una bebida alcohólica. Valeria realmente no quería hacerlo, ella le había prometido a sus padres que no probaría nada de alcohol hasta que fuera mayor y no se sentía cómoda en la fiesta.

**Una respuesta con un "no pequeño" es:**

---

---

**Una respuesta con un "NO GRANDE" es:**

---

---

---



## Tu turno

Describe, brevemente, una situación en la cual tú, tus amigos, miembros de tu familia o parientes hayan experimentado presión de grupo. También pueden ser situaciones, de este tipo, que recuerdes de libros, programas de televisión o cine. Luego piensa en una respuesta con un **"no pequeño"** y otra con un **"NO GRANDE"** con las que el personaje presionado por el grupo habría podido reaccionar

---

**Una respuesta con un "no pequeño" es:**

---

---

---

---

**Una respuesta con un "NO GRANDE" es:**

---

---

---



**Sesión 7/7**

Unidad didáctica N. 2  
"Con los demás"

Competencia general:  
Comunicación  
positiva

Competencia específica:  
Manejo de conflictos

**CINCO PASOS PARA  
AMISTARSE**  
En un conflicto, definir el  
problema, cómo me siento, lo  
que hice mal y cómo corregirlo.

## Cinco pasos para amistarse

Hay varias formas de manejar un conflicto. Una de ellas es conversar con quien se tiene el conflicto sobre lo que está sucediendo y llegar a algún acuerdo para solucionar la situación. Esta conversación puede ser planeada antes para saber qué vas a decir. Otras formas de manejar los conflictos son: imponiéndose o siendo agresivo, evadiendo el conflicto y no enfrentándolo, o cediendo nuestras propias necesidades e intereses lo cual termina por ser frustrante para nosotros.

Es importante tener esta conversación en privado y en calma, no cuando estén en un espacio bullicioso o rodeado de amigos. Tampoco es conveniente conversar cuando están sintiendo mucha rabia. Es mejor esperar, calmarse y luego conversar.

Pueden seguir los siguientes pasos en la conversación:

1. **¿Qué sucedió?**  
Escucha la versión de tu amigo y luego habla de tu versión. Escúchense.
2. **¿Cómo nos estamos sintiendo?** Puedes decir: "Yo me siento... o yo sentí..." y nombrar las emociones que mejor reflejen tu estado o lo que sentiste cuando sucedió el conflicto. Luego pregúntale a tu amigo cómo se siente y dale la oportunidad de que se explique. Recuerda expresar tus sentimientos sin ofender o culpar a la otra persona.
3. **¿Necesitamos disculparnos?** No olvides decir "Lo siento" si has herido los sentimientos de tu amigo.
4. **¿Cómo podemos solucionar esto?** Piensen juntos y conversen sobre cómo podrían solucionar el problema, traten de llegar a un acuerdo en el que ambos ganen.
5. **¿Cómo podemos actuar de ahora en adelante?** Concéntrense en los cambios que necesitan hacer y piensen en cuáles son las formas de realizarlos. Ambos deben mantener una actitud flexible para fortalecer su relación.

---

Piensa en un conflicto que tengas con tus padres, maestros, amigos, etc. y planifica cómo sería una conversación con esa persona.

---

---

---

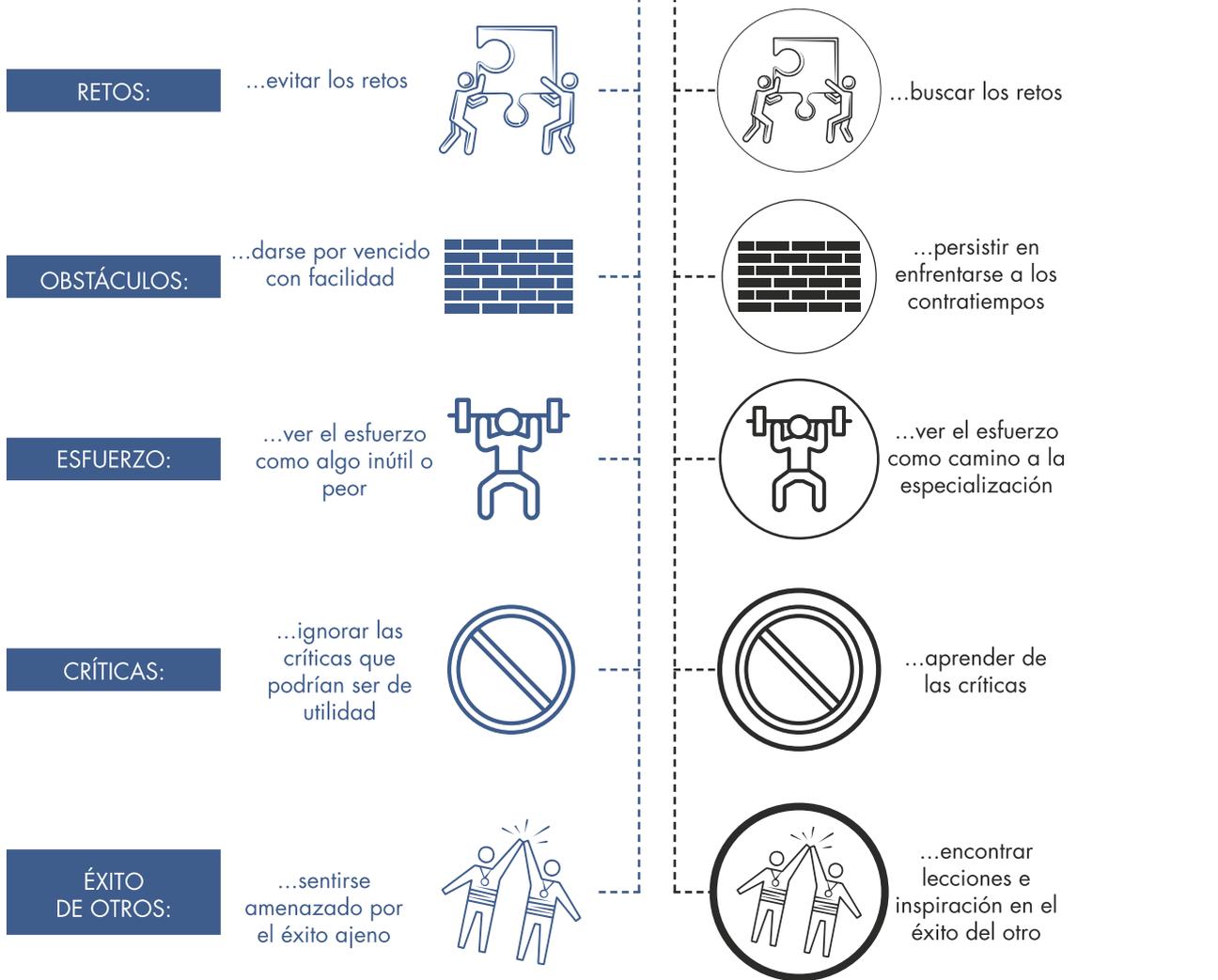
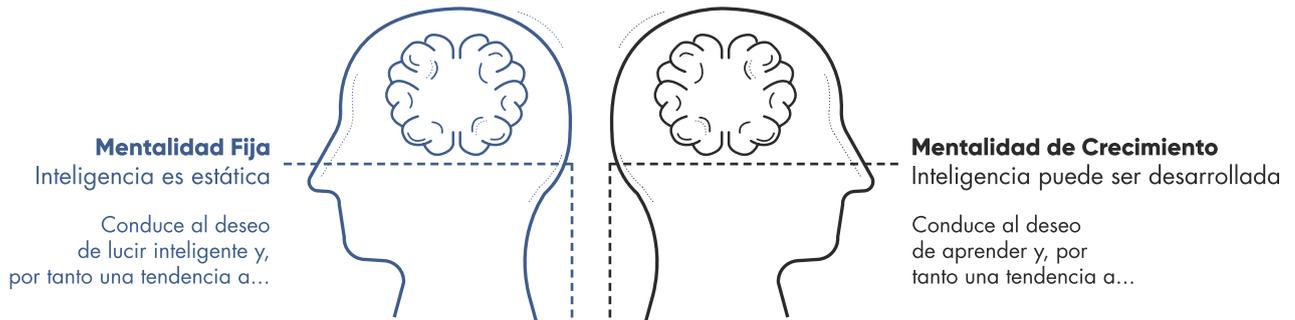


Unidad didáctica N. 3 "Con nuestros desafíos" –Motivación de logro–

**Sesión 1/9**

Unidad didáctica N. 3 "Con nuestros desafíos"	Competencia general: Determinación	Competencia específica: Motivación de logro	MENTALIDAD FIJA VS. MENTALIDAD DE CRECIMIENTO Usar la mentalidad de crecimiento para mantenerme motivado.
--	---------------------------------------	--	---

# Dos mentalidades



**Como resultado,** pueden estabilizarse temprano y alcanzar menos de su potencial. Todo esto confirma una **visión determinista del mundo**

**Como resultado,** alcanzan niveles más altos de desempeño. Todo esto les da un **mayor sentido de la voluntad**

## Le respondo a mi mentalidad fija

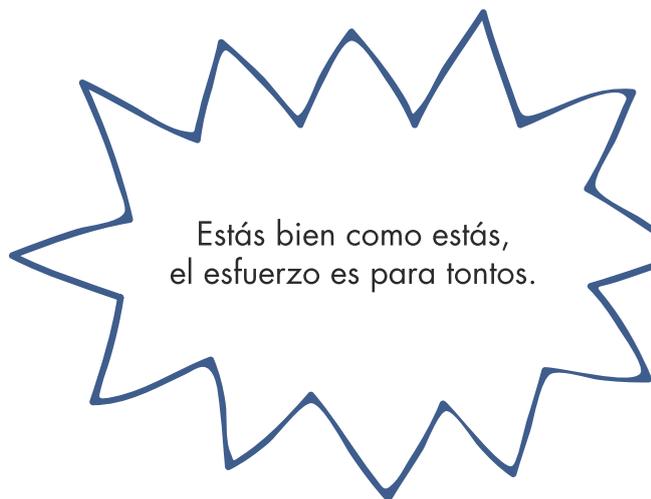
Escribe el logro que quieres alcanzar o el reto o desafío que debes enfrentar, aquel en el que pensaste al inicio de la clase.

**Tu mentalidad fija dice:**

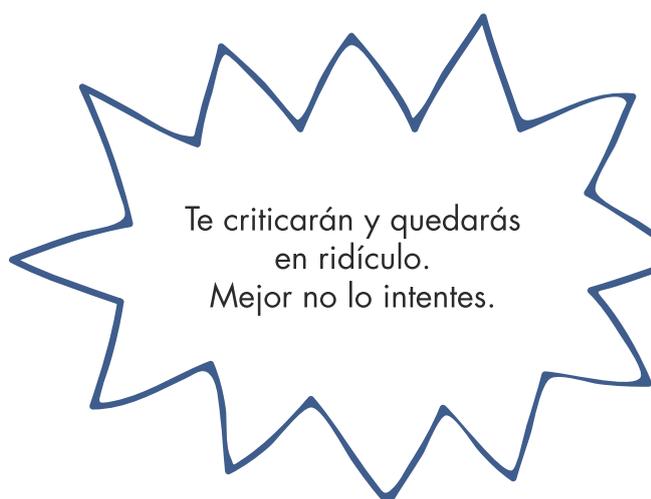
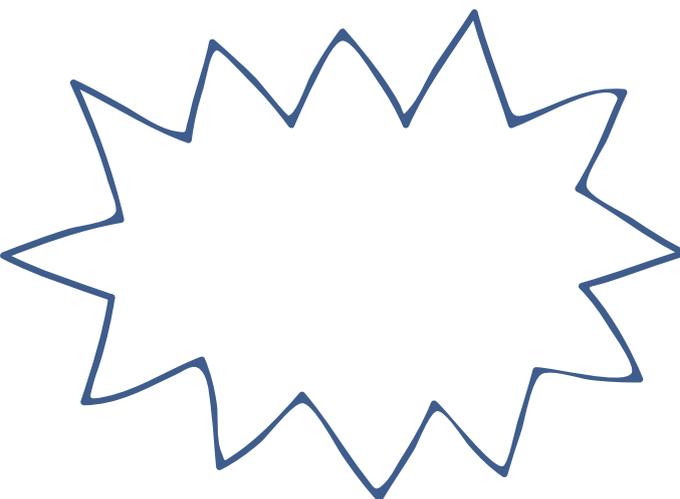
**¿Cómo respondería tu mentalidad de crecimiento?**

Si no logras tu objetivo serás un gran fracaso.

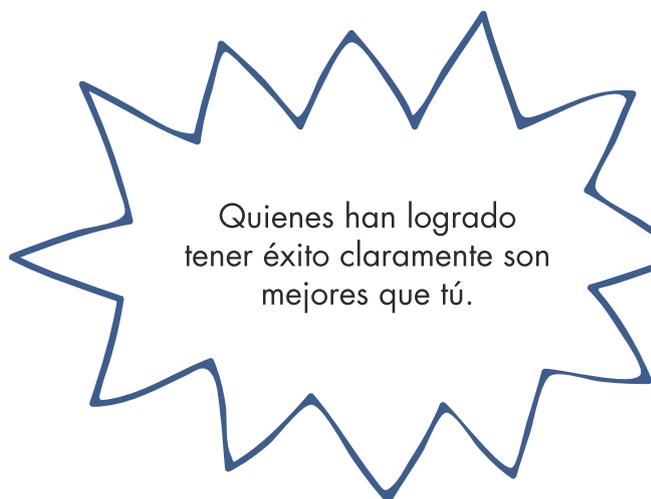
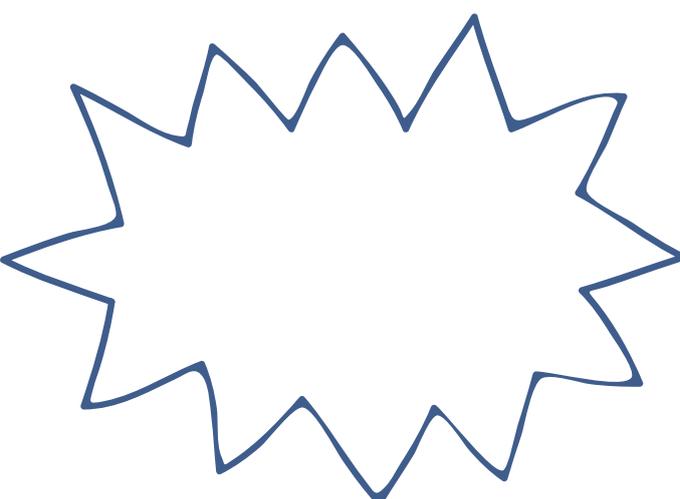
No podrás superar todos los obstáculos y confirmarás que no eras lo suficientemente bueno.



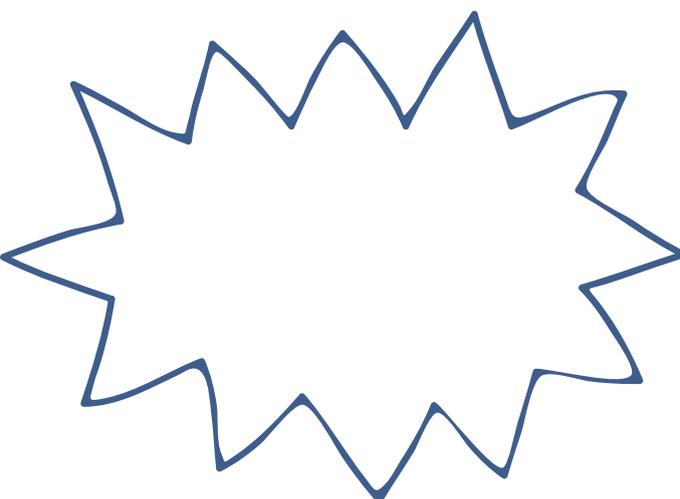
Estás bien como estás,  
el esfuerzo es para tontos.



Te criticarán y quedarás  
en ridículo.  
Mejor no lo intentes.



Quienes han logrado  
tener éxito claramente son  
mejores que tú.



¿Renunciarás a tu objetivo? ¿Evitarás el desafío? ¿O utilizarás tu mentalidad de crecimiento para alcanzarlo?

---

---

Unidad didáctica N. 3 “Con nuestros desafíos” –Perseverancia–

**Sesión 2/9**

Unidad didáctica N. 3  
“Con nuestros desafíos”

Competencia general:  
Determinación

Competencia específica:  
Perseverancia

¡A TERMINAR LA SECUNDARIA!  
Prepararme para enfrentar los  
retos que supone terminar la  
secundaria.

¡A terminar la secundaria!

1. Escribe entre tres y seis desafíos que tendrás que enfrentar para graduarte de secundaria.
2. Señala el nivel de esfuerzo que tendrás que hacer en cada uno de ellos.
3. Selecciona los que te implicarán mayor esfuerzo y escribe algunas ideas para superarlos.

Desafío	Nivel de esfuerzo		Estrategias para superarlo
	Mucho		
	Mediano		
	Poco		

Desafío	Nivel de esfuerzo		Estrategias para superarlo
	Mucho		
	Mediano		
	Poco		

Desafío	Nivel de esfuerzo		Estrategias para superarlo
	Mucho		
	Mediano		
	Poco		

Desafío	Nivel de esfuerzo		Estrategias para superarlo
	Mucho		
	Mediano		
	Poco		

Desafío	Nivel de esfuerzo	Estrategias para superarlo
	Mucho	
	Mediano	
	Poco	

Desafío	Nivel de esfuerzo	Estrategias para superarlo
	Mucho	
	Mediano	
	Poco	

Desafío	Nivel de esfuerzo	Estrategias para superarlo
	Mucho	
	Mediano	
	Poco	

## Ideas para perseverar

### Cuando se te presentan desafíos académicos:

Evita rendirte ante las señales de dificultad, piensa que es cuestión de hacer un plan para superarlas.

Pide apoyo rápidamente cuando sientas que no estás entendiendo algo, puede ser a un compañero que tenga buen rendimiento en el área, o a un amigo.

Pide explicaciones adicionales a los profesores en tiempos fuera de clase.

En cualquier caso, debes estar seguro de que con esfuerzo podrás superar la dificultad.

Haz ejercicios o responde preguntas sobre el tema que se te dificulta.

Busca explicaciones de la temática en sitios confiables de Internet o en bibliografía adicional a la de la clase.

Evita faltar a clases; cuando tengas que hacerlo por motivos extremos, asegúrate de ponerte al día para no llegar atrasado a las próximas clases.

---

### **Para mantenerte motivado:**

---

Si estás desmotivado, habla con un adulto de confianza acerca de la desmotivación que estás sintiendo.

---

Tómate un tiempo para hacer una pausa; descansa, haz un deporte o baila, y retoma el trabajo.

---

Piensa en lo importante que es tu meta de terminar la secundaria y en lo que podrás seguir haciendo al terminarla.

---

Aprovecha tus tiempos de motivación para avanzar lo más posible con tus responsabilidades académicas.

---



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

ESTRESORES PEQUEÑOS Y  
GRANDES  
Lidiar con los estresores  
pequeños y grandes en mi vida.

¿Qué estresores tengo en mi vida?

La mayoría de estresores pueden ser categorizados como estresores pequeños y estresores grandes. Piensa en los estresores pequeños y los estresores grandes que has tenido en este año en diferentes áreas de tu vida y escríbelos en las líneas correspondientes.

**Con mis amigos:**

Un estresor pequeño que tuve o tengo es...

---

---

Un estresor grande que tuve o tengo es...

---

---

**Con mi familia:**

Un estresor pequeño que tuve o tengo es...

---

---

Un estresor grande que tuve o tengo es...

---

---

**Con el colegio:**

Un estresor pequeño que tuve o tengo es...

---

---

Un estresor grande que tuve o tengo es...

---

---

## Ejemplos de estrategias para manejar el estrés

Algunas estrategias para manejar estresores pequeños pueden ser:

Respirar profundamente.



Escuchar música.



Tomar un descanso  
y alejarse de la situación.

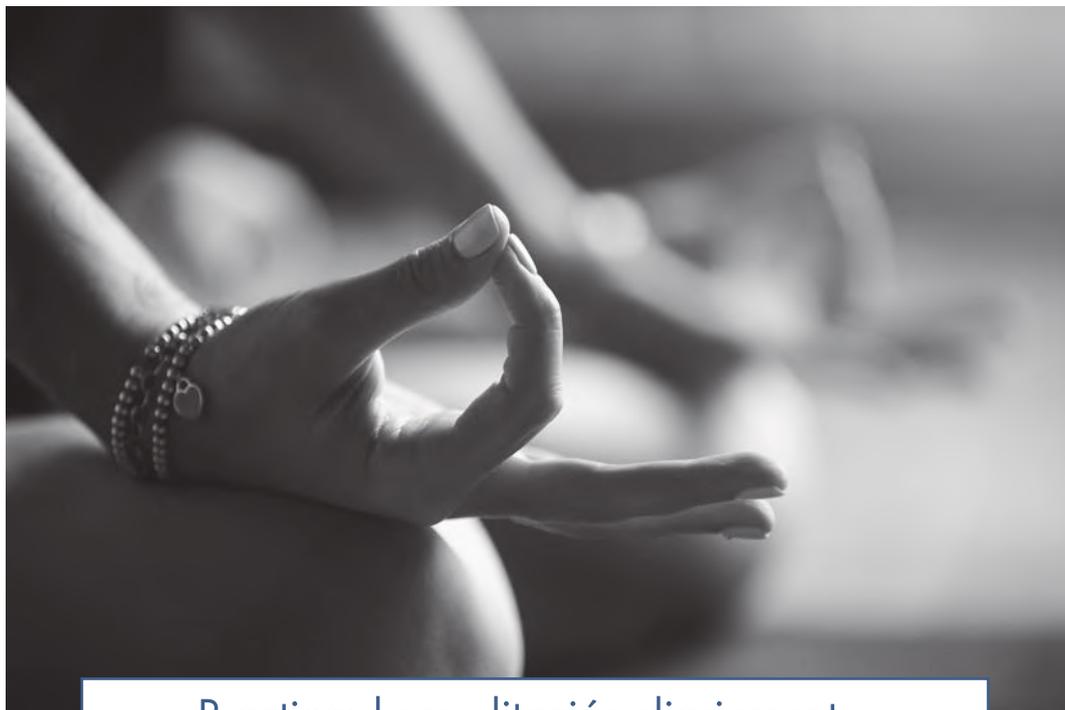


Pensar positivo.





Hablar con un amigo, un miembro de la familia u otra persona importante en tu vida.



Practicar la meditación diariamente.

Mantener un diario con anotaciones de tus pensamientos y sentimientos estresantes.



Hacer ejercicio regularmente  
o practicar un deporte.



## Mis estrategias para cada tipo de estresor

Del ejercicio que realizaste en la primera hoja de trabajo “¿Qué estresores tengo en mi vida?”, escoge dos o más estresores pequeños y grandes. Escribe qué estrategias te podrían funcionar para reducir el estrés frente a estos estresores; para ello, puedes elegir algunas estrategias que estén en la hoja de trabajo anterior o estrategias nuevas que se te ocurran. Escríbelas en el cuadro de acuerdo al área en la que se presenta cada estresor (con tus amigos, familia o colegio) y si es pequeño o grande.

Estrés		Estrategias
Con mis amigos		
Con mi familia		
En el colegio		

**Sesión 5/9**

Unidad didáctica N. 3  
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:  
Determinación

Competencia específica:  
Generación creativa de  
alternativas

TRES RAZONES POR QUÉ  
Generar ideas que son diferentes  
entre sí.

## Razones originales<sup>3</sup>

Piensa en tres razones originales para explicar las siguientes situaciones:

Susana hizo la tarea,  
pero no la entregó.

- La tarea era en grupo y la entregó uno de los compañeros.
- La tarea es para más adelante.
- No era una tarea escolar.
- Era una práctica de piano que no había que entregar sino mostrar.

3. Lynette, R. (n.d.). Creative Thinking: Flexibility. Retrieved in September 2015 from <http://www.minds-in-bloom.com/2009/10/creative-thinking-flexibility.html>

Ámbar todos los días va en bicicleta de su casa al colegio y viceversa, pero ayer se regresó caminando a su casa.	
A Tomás le encanta la torta de chocolate. Su madre sirvió torta de chocolate para el postre, pero Tomás no se la comió.	
Bruno, un lindo perrito, siempre viene cuando su dueño lo llama, pero ayer no vino cuando él lo llamó.	
Carlota rompió la punta de su lápiz, pero no usó el tajalápiz.	
Jaime compró una chaqueta nueva, pero nunca la usó.	

**Sesión 6/9**

Unidad didáctica N. 3  
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:  
Toma responsable de  
decisiones

Competencia específica:  
Pensamiento crítico

¿QUÉ HAY EN LA ETIQUETA?  
Reconocer cómo mis sesgos y  
prejuicios afectan a los demás y  
pueden influir en mis decisiones.

## Bien o no tan bien<sup>4</sup>

**Instrucciones:** Lee los siguientes enunciados y puntúa de 1 a 4, según la escala, qué tan "bien" crees que te sentirías en cada una de las situaciones propuestas (qué tan cómodo crees que estarías ante ella).

No hay respuestas correctas o incorrectas. Solo sé honesto contigo mismo y no lo pienses demasiado. No obstante, la manera en la que contestes las preguntas puede variar en función del grupo social al que perteneces, por ejemplo, según tu raza/etnia, género, edad, peso o condición de discapacidad, entre otros.

En algunos casos, puede que pienses que la situación no aplica para ti, pero intenta imaginar cómo te sentirías si aplicara. Cuando hayas terminado con todas las secciones, sigue las instrucciones que están al final para sacar un puntaje total para cada sección.



**1.**

¡BIEN! ¡Genial!



**2.**

Normal, Tranqui.



**3.**

Mmm, en verdad  
no tan bien.



**4.**

¡Para nada bien!

4. Traducido y adaptado de Goldstein, S. B. (1997). The power of stereotypes: A labeling exercise. *Teaching of Psychology*, 24, 256-258.

**Sección A:**

	Tu mejor amigo/amiga empieza a salir con un afrodescendiente.
	Vas a un restaurante chino en el que todos los dueños y empleados son asiáticos.
	Visitas una comunidad y te das cuenta de que eres la única persona de tu raza ahí.
	Una persona de Venezuela se sienta a tu lado en el bus.
	El doctor que te recomendaron y acabas de conocer tiene rasgos indígenas.
<b>Total:</b>	

**Sección B:**

	Te enteras de que un amigo de la familia decidió ser "papá a tiempo completo".
	Saludas a alguien, pero no puedes deducir su género.
	Acompañas a alguien a llevar su carro al taller y la jefa mecánica es una mujer.
	Ves a un niño pequeño jugando con muñecas.
	Ves a un hombre de negocios haciéndose la "manicure".
<b>Total:</b>	

**Sección C:**

	Ves a dos mujeres agarradas de la mano.
	Una persona de tu mismo sexo te empieza a coquetear.
	Te mudas y tus vecinos son una pareja del mismo sexo con dos niños.
	Tienes una cita con alguien cuyo ex era de su mismo sexo.
	Ves a dos hombres besándose cariñosamente en público.
<b>Total:</b>	

**Sección D:**

	No sabes si abrirle o no la puerta a alguien en silla de ruedas.
	Ves a alguien que no tiene una discapacidad evidente estacionar en el parqueo preferencial.
	Estás caminando en la calle y te cruzas con una persona con una enfermedad mental que está gritando a viva voz.
	Un amigo tuyo está saliendo con alguien que sufre de epilepsia.
	Estás en la cola de un restaurante justo detrás de una persona sorda.
<b>Total:</b>	

## Resultados:

Calcula el total para cada sección sumando los números que pusiste en las respuesta de cada situación. Un número mayor refleja una mayor incomodidad ante las situaciones planteadas en esa sección.

<b>Sección A:</b>	Raza
<b>Sección B:</b>	Género
<b>Sección C:</b>	Orientación sexual
<b>Sección D:</b>	Discapacidad

## Preguntas para reflexionar:

<b>1.</b>	¿En qué sección tuviste el puntaje más bajo? ¿En cuál el más alto? ¿O tuviste puntajes similares en todas las secciones? ¿A qué crees que se deba? ¿Estás sorprendido, decepcionado o satisfecho con tus resultados? ¿Por qué?
<b>2.</b>	Piensa acerca de los miembros de tu propio grupo social. ¿Cómo piensas que cambiarían las respuestas para cada sección si las contestara un miembro de un grupo dominante (por ejemplo, una persona blanca respondiendo la sección A o una persona homosexual respondiendo la sección C) o si las contestara un miembro de un grupo minoritario (por ejemplo, una persona con discapacidad respondiendo la sección D)?
<b>3.</b>	Piensa en tus amigos y tu familia, y en cómo ellos habrían respondido al cuestionario. ¿Crees que sus respuestas hubieran sido similares o distintas a las tuyas? ¿Por qué?
<b>4.</b>	¿Qué experiencias en tu vida pueden haber influido en cómo respondiste a estas preguntas?
<b>5.</b>	¿Qué significa que alguien declare que se siente "incómodo" o "no tan bien" en las situaciones propuestas? ¿Sugiere que la persona tiene un sesgo a favor o en contra de ciertos grupos sociales en particular? ¿Por qué sí o por qué no?

**Sesión 7/9**

Unidad didáctica N. 3  
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:  
Toma responsable de  
decisiones

Competencia específica:  
Identificación de  
consecuencias

CONGELADOS  
Identificar las decisiones  
importantes para los próximos  
años con respecto a mi vida  
sexual.

## ¿Lo hago, o no lo hago?

### Escenario 1.

**Personajes:** Madre, Hija: Raquel, Novio: Javier

**Descripción del contexto:** Primero, madre e hija están en casa; segundo, la hija, Raquel, está en casa del novio, Javier. Raquel sabe que su novio ha tenido relaciones con varias de sus compañeras e incluso él le ha confesado que tuvo algunas experiencias sexuales con otros chicos en busca de su identidad sexual.

Raquel: ¿Mamá? Me voy a la casa de Javier. ¡Regreso más tarde!

Mamá: Espera un segundo... ¿Qué vas a hacer en casa de Javier?

Raquel: Vamos a ver una película.

Mamá: ¿Quién más va a estar en la casa de Javier?

Raquel: Su mamá y papá y sus hermanos. ¿Por qué?

Mamá: Bueno, solo quiero asegurarme de que no estés sola con él. Varias cosas pueden suceder cuando estás sola y no estoy segura de que estés lista.

Raquel: Ay mamá... ¡Ya para!

Mamá: Bueno, creo que es importante que sepas que NO es adecuado que estés sola con un chico a esta edad. Siento que eres demasiado joven para estar haciendo esas cosas. Además, puede ser difícil decir que no cuando estás en el calor del momento. ¿Entiendes?

Raquel: Sí, entiendo mamá. ¡No te preocupes! Nos vemos más tarde.

---

**(Se dirige a la casa del novio. Llama a la puerta).**

---

Javier: Hola. Sigue...

Raquel: Hola (Mira a su alrededor.) ¿Dónde están tus papás?

Javier: Ah, salieron. Tenemos el lugar para nosotros solos...

Raquel: (pensativa) mmmm... está bien. Pensé que ellos iban a estar aquí.

Javier: No, la verdad es que quiero pasar un tiempo a solas contigo. Nunca tenemos tiempo solos.

Raquel: No lo sé. No creo que deba quedarme...

Javier: Vamos... si me amas, te quedas, ¿no?

---

---

**¡CONGELADOS!**

---

**Pregunta:** ¿Debería quedarse o debería irse?

---

---

**Escenario 2.**

---

**Personajes:** Antonio y Cristina.

**Descripción del contexto:** Antonio tiene el sueño de ser diseñador gráfico y aunque sus padres son de escasos recursos tienen la idea de apoyarlo. Antonio y Cristina están solos en la casa de Cristina y han estado besándose.

---

Cristina: ¿Quizás podamos ir a mi cuarto?

Antonio: Uh...

---

---

**¡CONGELADOS!**

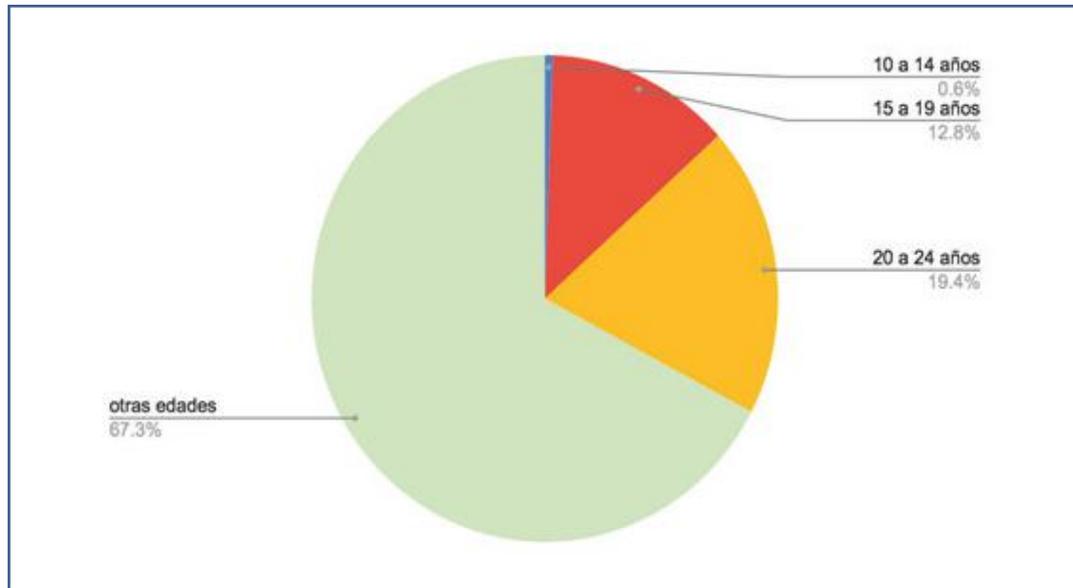
---

**Pregunta:** ¿Qué debería tener en cuenta Antonio para decidir si ir al cuarto con Cristina o no?

---

# Embarazo en adolescentes en Colombia<sup>5</sup>

## Nacimientos en 2018 en Colombia



5. Nacimientos 2018 (2018) DANE. Recuperado en septiembre de 2019 de <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/salud/nacimientos-y-defunciones/nacimientos/nacimientos-2018>  
Resumen Ejecutivo Encuesta Nacional de Demografía y Salud (2015) Profamilia. Recuperado en septiembre de 2019 de <https://profamilia.org.co/wp-content/uploads/2019/06/Resumen-Ejecutivo-Encuesta-Nacional-De-Demografia-Y-Salud-ends-2015.pdf>



Durante el  
**2018**,  
**5.362** bebés  
nacieron de madres entre los  
**10** a los **14** años.

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

**SOLUCIONES**  
Realizar un diagnóstico acerca  
de las necesidades del barrio  
en cuanto a bienes públicos y  
generar alternativas para su  
consecución.

## Las mejores propuestas

Elijan una de las problemáticas del barrio sobre los bienes públicos, ya sean materiales o inmateriales, y escriban tres propuestas para su solución.

**Problema:**

---

---

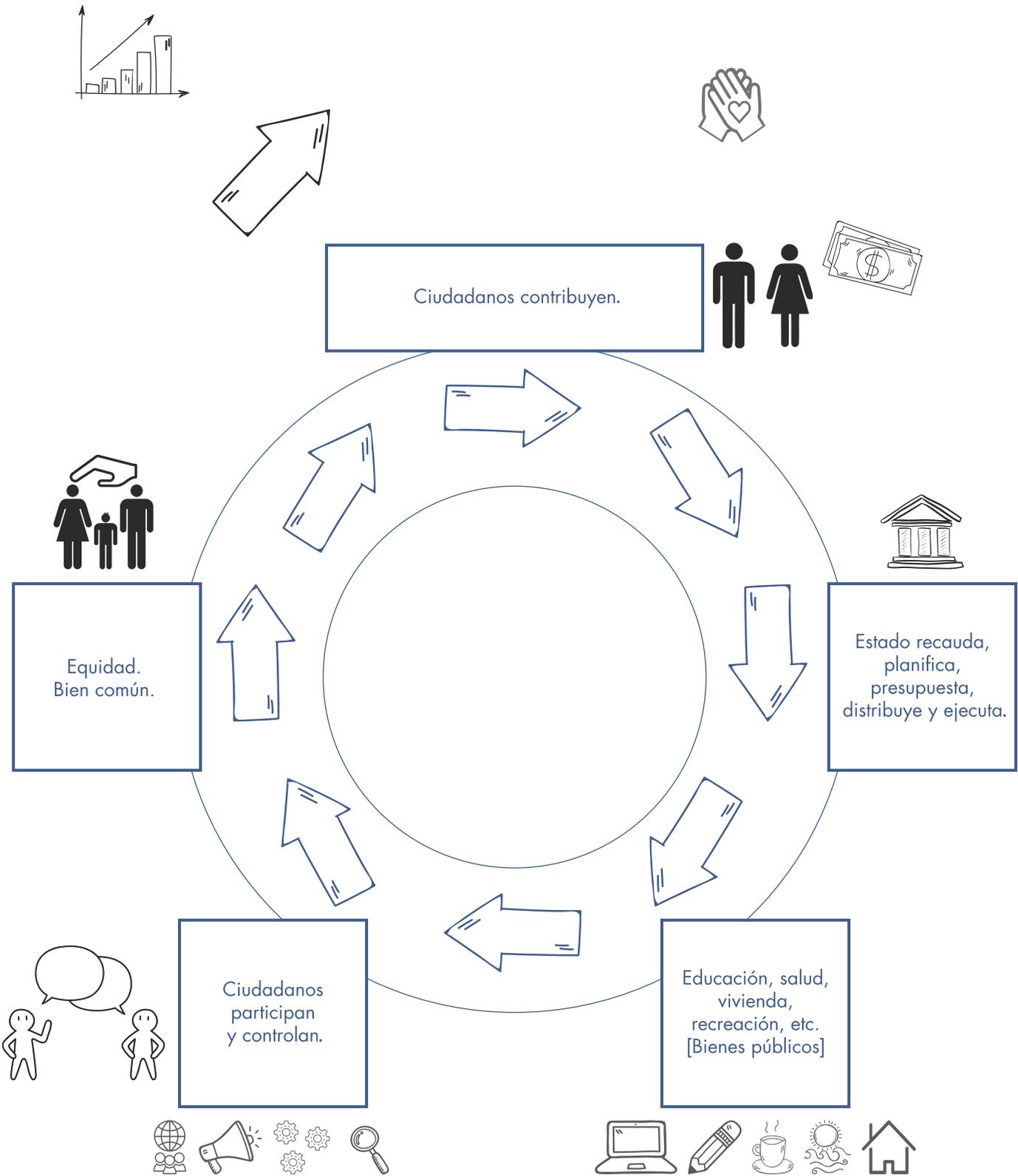
---

**Propuesta del gobierno:**

**Propuesta de la junta de acción comunal del barrio:**

**Propuesta de los alumnos de grado décimo:**

# Ciclo de la contribución



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

**Sesión 9/9**

Unidad didáctica N. 3  
"Con nuestros desafíos"

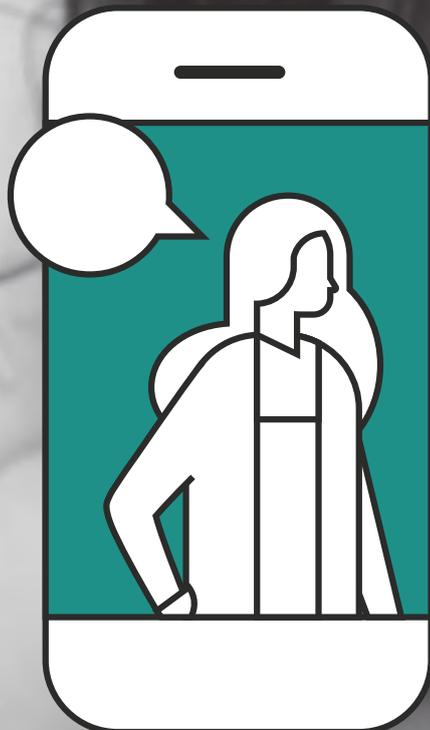
Competencia general:  
Toma responsable de  
decisiones

Competencia específica:  
Identificación de  
consecuencias

¿Y SI ALGUIEN MÁS LO VE?  
Identificar las consecuencias  
y los riesgos que traen mis  
decisiones ante situaciones de  
*grooming*.

La historia de Lía

Al fin voy a conocer a Esteban en persona porque igual hemos estado chateando hace rato. Ya ni me acuerdo quién agregó a quién... Creo que Valentina lo conocía... creo... Y ahí nos hicimos ¡super amigos!



¡Me encanta como es! Además que tenemos un montón de cosas en común. Él también tiene un perro, Tobi, y me ha enviado fotos de él con su perro. Era obvio que nos íbamos a conocer... ¡Es divinooo, es especial! No es como mis compañeros... Hhhhh pienso en él todo el día...

Tal vez mi mamá sabe algo... pero no ha dicho nada. Y no sé si contarle a mi amiga Clara, nahhh... ella está en su asunto y además se burla de mí.

Lía, ya me tengo que ir, mándame una foto con un besito... ¿sí?

Ay vale... Aquí va.



¿Te gustó?

Obvio sí!!! Me ENCANTÓ



¿Cómo vas? ¿Qué haces?

Nada raro... ¿tú?

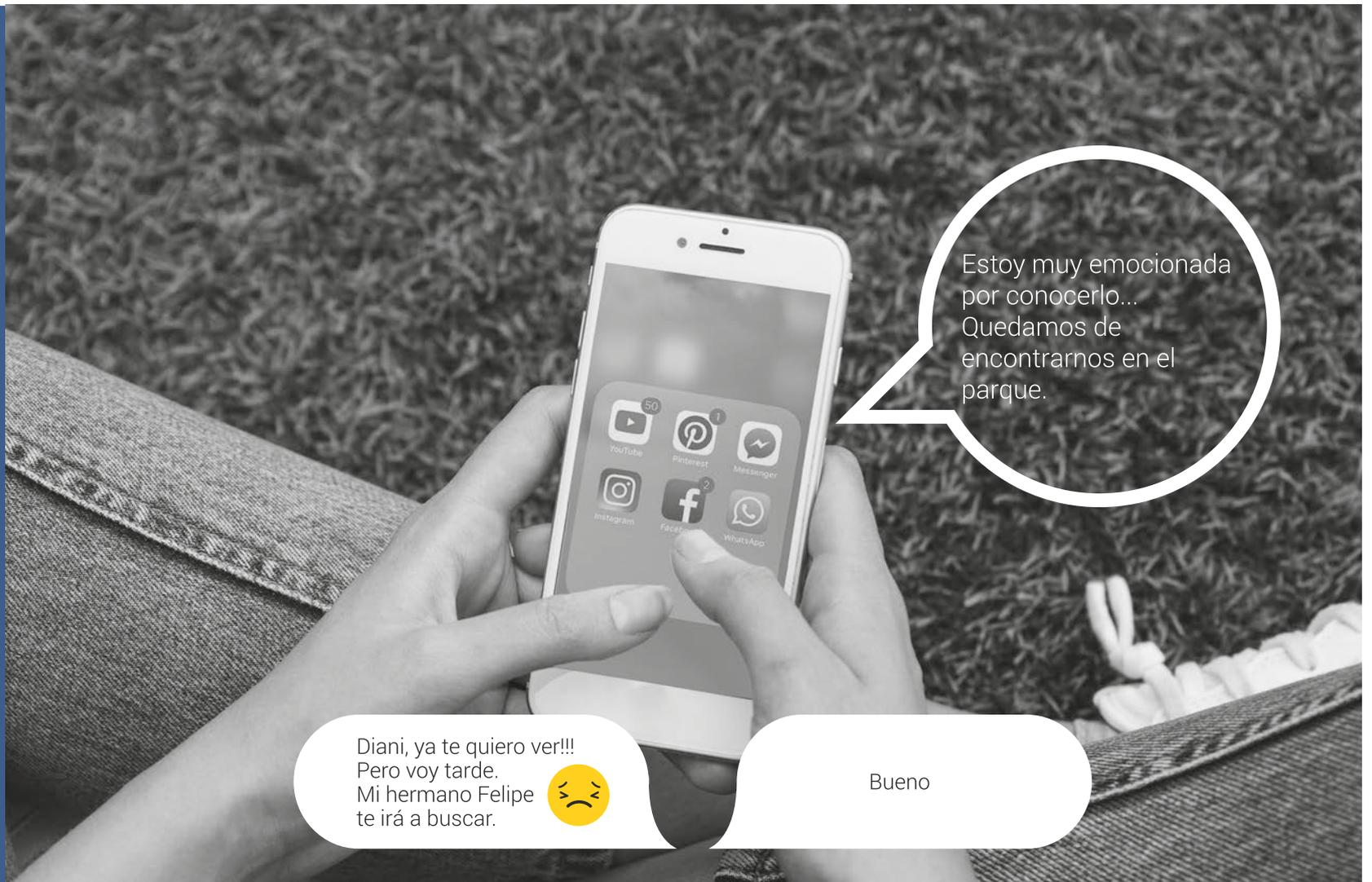
Pensándote... y mándame una fotito... así... sexy...



Bueno, pero ahorita que llegue a la casa... estoy con mi mamá en la calle.



Tranqui, después.



Estoy muy emocionada por conocerlo... Quedamos de encontrarnos en el parque.

Diani, ya te quiero ver!!!  
Pero voy tarde.  
Mi hermano Felipe te irá a buscar. 😞

Bueno

¿Sí, tú eres Felipe?

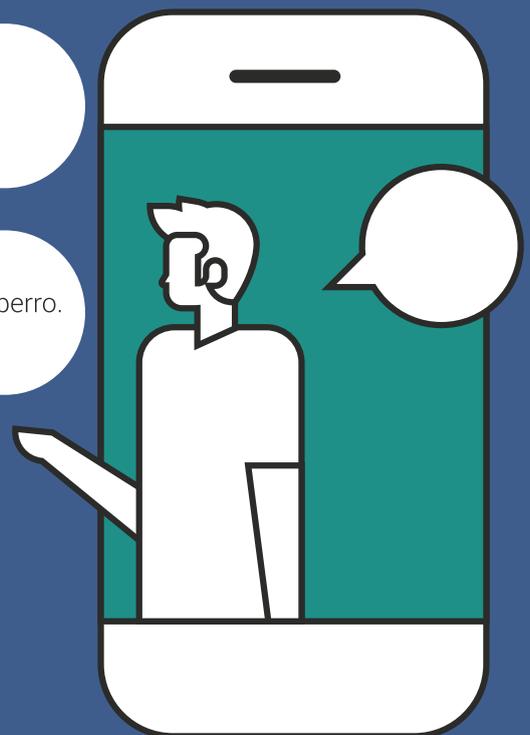
¡Hola! ¿Tú eres Lía la amiga de Esteban?

Bueno.  
¿Ese es Tobi, cierto?

Sí, vamos que la casa queda cerca, Esteban no demora.

Sí, Esteban me mostró fotos.  
¡Vamos!

Sí, no sabía que conocías al perro.  
¿Quieres llevarlo?



## Piensen

En grupo, piensen en las emociones relacionadas con el **grooming**, ¿cómo se sienten cuando saben de estos casos?, ¿cómo se sentirían si les pasara a ustedes?

Luego, escriban cómo se puede dar cada tipo de acoso (virtual, físico, verbal, psicológico) cuando sucede un caso de **grooming**.

Después piensen qué pasa cuando hay grooming con los diferentes participantes (La víctima, el agresor, el entorno). ¿Qué le pasa a alguien que es víctima de grooming? ¿Qué le pasa al acosador de **grooming**? ¿Qué sucede en el entorno cuando hay casos de **grooming**?

Finalmente piensen en algunas soluciones o maneras de prevenir el **grooming**.

Emociones relacionadas con el <b>grooming</b> :	¿Cómo se pueden dar los siguientes tipos de acoso cuando sucede el <b>grooming</b> ?	¿Qué pasa cuando hay <b>grooming</b> ?	Soluciones o maneras de prevenir:
	Virtual:	En la víctima:	
	Físico:		
	Verbal:	En el agresor:	
	Psicológico:	En el entorno:	









Alianza  
Educativa