

## ESCUELA Y FAMILIA/AMBIENTE ESCOLAR

**ACTIVIDAD:** Para ser aplicada por las y los docentes

**TÍTULO:** **¿Somos diferentes?**

**DIMENSIÓN:** Escuela y Familia

**SUBDIMENSIÓN:** Escuela

**LÍNEA DE ACCIÓN:** Formación

**UBICACIÓN:** Curricular

**COMPETENCIAS QUE SE PROPONEN DESARROLLAR:** Conocimiento de si mismo, autoconocimiento

**DIRIGIDA A:** Estudiantes

**DURACIÓN APROXIMADA:** **60 minutos**

**Nota:** No se requiere sesión previa para su aplicación

### PROPÓSITOS:

- Analizar los sentimientos y actitudes que puede generar la discriminación en la escuela.
- Identificar coincidencias y diferencias personales a partir del conocimiento de uno mismo, para mejorar la convivencia en la escuela.

### PREPARACIÓN:

El facilitador tendrá listo:

- Apoyo visual: objetivos de la sesión.
- Una etiqueta pequeña para cada participante ( de colores o pueden ser blancas y estar marcadas con plumón de los diferentes colores)
- Hojas de rehuso
- Lápices
- Cinta Adhesiva

Ficha Técnica
<b>Sobre la discriminación</b>

Tradicionalmente entendemos por discriminación a la imposibilidad del pleno ejercicio de los derechos y garantías de ciertos sectores sociales de la población en razón del sexo, raza, creencias religiosas o políticas, nacionalidad, situación social, elección sexual, edad y discapacidades.

En el imaginario social cuando nos referimos a la discriminación se nos aparecen en primera instancia grupos muy referenciados como los judíos y los negros (actualmente debemos agregar las mujeres, fruto del esfuerzo del movimiento feminista mundial y nacional) porque todos los otros grupos y sectores discriminados no lo están a nivel consciente y este es uno de los mecanismos más profundos que opera para la existencia de la discriminación: La invisibilidad, la “naturalización ‘de las conductas discriminatorias. En la sociedad actual tras un discurso de “igualdad” existe, por ejemplo, un enorme vocabulario despectivo que estigmatiza a los grupos “diferentes”, los “feos, malos o sucios”

La cuestión muy visible es que la discriminación nunca se ejerce sobre los sectores poderosos de una sociedad. Estos han logrado siempre, a través de múltiples mecanismos económicos, sociales y culturales imponer sus intereses y su propia visión del mundo como la hegemónica y traducirlos como interés general de una sociedad.

La discriminación se ha ejercido siempre sobre todo aquello que se aparta, aquello que es diferente de lo hegemónico ya sea en lo social, en lo político o cultural.

- Lo “diferente” por razones de nacionalidad, religión, raza, elección sexual, edad etc.
- Lo “diferente” en razón de su condición social o económica: los excluidos: los pobres.
- Lo “diferente” en función del sexo: las mujeres.

La escuela es un espacio donde se reproducen de manera clara las conductas que se manejan en la sociedad, como un dispositivo de reproducción cultural de la conducta ciudadana. Junto con los conocimientos transmite un sistema de lealtades, la competencia, la creatividad, la solidaridad o su ausencia, el autoritarismo y las jerarquías, como forma natural de las relaciones sociales. Es un escenario donde podemos reconocer ciertas prácticas de discriminación y por tanto un espacio idóneo para fortalecer conductas de equidad entre pares y los distintos actores.<sup>1</sup>

La discriminación es una forma de violencia pasiva; convirtiéndose, a veces, este ataque en una agresión física. Quienes discriminan designan un trato diferencial o inferior en cuanto a los derechos y las consideraciones sociales de las personas, organizaciones y estados. Hacen esta diferencia ya sea por el color de la piel, etnia, sexo, edad, cultura, religión o ideología.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Lipszyc, C. (S/F) La discriminación en la escuela: los iguales y los otros. Argentina: Caja docente.

<sup>2</sup> Comisión de la defensa de los derechos humanos. Discriminación. México: CDDH.

La base de la discriminación suele encontrarse casi siempre en los estereotipos, que son creencias, ideas y sentimientos negativos o positivos hacia ciertas personas pertenecientes a un grupo determinado. Cuando se realiza una valoración negativa de un grupo en base al estereotipo, el resultado es el prejuicio. Cuando los prejuicios llevan a una persona a actuar de un modo determinado respecto al grupo o individuo prejuzgado, el resultado es la discriminación

Todos los tipos de discriminación, por sutiles que sean, dañan a las personas. Esto incluye refranes, canciones, dichos y bromas que muchas veces pensamos que son normales. La discriminación genera sentimientos negativos que nos hacen daño como personas y como sociedad, por lo que es importante encontrar formas de combatirla. Respetar y desarrollarse socialmente en la diversidad debiera ser el objetivo primordial de la escuela. Sólo así es posible la formación de individuos para una sociedad que busca la igualdad social.

Las formas discriminatorias son parte de nuestra vida cotidiana, por lo que debemos ser muy cuidadosos con nuestras expresiones pues estas pueden lastimar a quienes nos rodean.

El respeto y la tolerancia son de suma importancia en sociedades tan diversas y grandes como la nuestra, son una forma de combatir la discriminación, de poder llegar a acuerdos a pesar de las diferencias y de vivir realmente la democracia.

Nuestro derecho de las y los jóvenes a no ser discriminad@s está muy claro en el artículo 9 de la Convención Iberoamericana de los Derechos de los Jóvenes, que dice que tenemos: “Derecho de la identidad y la no discriminación por aspectos relacionados con ésta”

## **MECÁNICA DE APLICACIÓN:**

### **1. Entrada (5 min)**

- Da la bienvenida al grupo y explica el objetivo de la sesión.
- Explica a las y los participantes que en esta sesión trabajarán con el reconocimiento de sus propias características y con las semejanzas y diferencias de estas con las características de sus compañeros y compañeras, y si éstas ocasionan de alguna manera algún conflicto en sus relaciones con los demás y alguna forma de discriminación.

### **2. De la Experiencia (20 min)**

- Para iniciar la sesión se propone una actividad para identificar si existen algunos prejuicios o formas de relacionarnos entre ellos que puedan ser origen de un conflicto y/o discriminación.

- Dinámica “El punto”

- Pide al grupo que formen un círculo, que cierren los ojos y que a partir de ese momento, guarden silencio.
- Pega una etiqueta de color en la frente de cada participante. Asegúrate de que haya varias personas con etiquetas amarillas, anaranjadas, moradas, verdes pero sólo una con la roja, una azul y una negra.
- Es muy importante que pegues las etiquetas roja, azul y negra a personas que no tengan dificultades de integración con el grupo.
- Cuando termines de pegar las etiquetas, pide a las y los participantes que abran los ojos y en silencio, “**se agrupen**” (no des más indicaciones).

*Suele suceder que aunque no se indica específicamente las y los participantes forman grupos por el color que traen en la etiqueta y las personas con los puntos diferentes quedan excluidas de los grupos, o forman uno.*

Como facilitador es importante que observes la dinámica grupal durante esta actividad, para que al terminar pueda guiarse la reflexión grupal.

- Una vez que se han agrupado, pide a las y los participantes que se coloquen en un círculo y pregunta:
  - ¿Cómo se sintieron?
  - ¿Cómo se sintieron cuando alguien los invitaba a sumarse al grupo o los rechazaba de un equipo?
  - ¿Qué pasó?
  - ¿Por qué formaron los grupos de esa manera?
  - ¿Buscaron incluir a las personas con etiquetas de otro color? ¿Lo hicieron?
- La idea es llevar la discusión a que vean cómo formaron los grupos desde pre-concepciones, esquemas, o pre-juicios, cuando la indicación fue solamente “agrúpense”. Y el color de las etiquetas fue el criterio que utilizaron para conformar los grupos. Es decir que cada uno tenía una etiqueta de color diferente.

En plenaria

- Explica a las y los participantes que esta actividad:  
*Es un reflejo de algunas situaciones que vivimos de manera cotidiana. Como personas tenemos la necesidad de pertenencia, es decir formar parte de un grupo, ser parte de un grupo nos da identidad y nos brinda un espacio para compartir con el otro intereses, actividades, sentimientos y pensamientos. Sin embargo, muchas veces esta necesidad de pertenencia se transforma en la exclusión o discriminación de aquellos que son diferentes.*

- Pregunta a las y los participantes:

*¿Alguna vez se han sentido discriminados? ¿Cómo se sintieron?*

*¿Alguna vez han discriminado a alguien? ¿Cómo creen que pudo sentirse?*

*¿Qué entienden por la palabra discriminación?*

- Completa las respuestas del grupo con la siguiente definición:

*Discriminar es cualquier acto que niega o limita el reconocimiento goce o ejercicio en condiciones de igualdad, de los derechos humanos y libertades fundamentales de la persona.*

- Comenta con las y los participantes

:

*Todos los tipos de discriminación, por sutiles que sean, dañan a las personas. Esto incluye refranes, canciones, bromas que muchas veces pensamos son normales. Pero que tienen una repercusión en las y los demás. Explica (apoyándote en la ficha técnica), como la discriminación está basada en de los y las demás son creencias, ideas y sentimientos negativos o positivos hacia ciertas personas pertenecientes a un grupo determinado.*

### 3. Para la Reflexión(30 min)

En plenaria

- Pregunta al grupo:
  - *¿Conocen a sus compañeros y compañeras como para describir como son, sus principales cualidades y defectos?*
  - *¿Alguna vez han hecho algún prejuicio de alguno o alguna de ellos?*
- Comenta las respuestas del grupo, y que la siguiente la actividad es para reconocer aquellas similitudes y diferencias que comparten con sus compañeros y compañeras.
- Reparte a cada participante una hoja, y pide que escriban en un lado de la hoja su nombre y todas aquellas características que pudieran describirlos, pide que lo dividan en tres partes contestando lo siguiente:
  - ✓ Principales cualidades
  - ✓ Principales defectos
  - ✓ Actividades preferidas: música favorita, si realizan algún deporte, lugares que frecuentan, que les gusta hacer en su tiempo libre, etc.
- Cuando todos y todas hayan finalizado pide a las y los participantes que peguen su hoja en la espalda con un pedazo de cinta adhesiva y se levanten de sus lugares. Indica al grupo que verán las hojas de sus compañeros y compañeras, leerán lo escrito por ellos y escribirán en las

columnas los defectos y las cualidades que ellos y ellas ven en sus compañeros, pide que escriban con respeto, que piensen en poner aquello que ayude a sus compañeros y compañeras como retroalimentación y que lo hagan de manera asertiva. Hay que hacer mucho énfasis en esto ya que es muy importante evitar comentarios que precisamente lo que hagan sea discriminar a las y los participantes.

- Comenta que si existe alguna actividad o interés que comparten lo subrayen. Indica que es importante que lean las mayores hojas posibles de sus compañeros y que inicien con aquellos y aquellas con las que no tienen tanta relación.
- Cuando hayan terminado pide a las y los participantes que despegue la hoja que tiene pegada en la espalda y que vea los comentarios realizados por sus compañeros y ,
- Pregunta:
  - ¿Encontraron muchas actividades compartidas con sus compañeros?
  - ¿Existen cualidades y defectos que sus compañeros reconocen en ellos que no habían visto?
  - ¿Existen algunas que crean que no es verdad y sus compañeros lo consideren así?
  - ¿Descubriste algo de tus compañeros y compañeras que no sabías?
- Comenta con el grupo que:

*Es importante reconocer las características personales, y las similitudes y diferencias que tenemos con los demás y con lo que los otros piensan. En ocasiones no conocemos al otro, más allá de lo que podemos conocer en la relación dentro del salón o en la escuela, es necesario prejuzgar o emitir juicios ni opiniones de otros sin conocer realmente que es lo que pasa con ellos.*

*La discriminación en la escuela, entre compañeros y compañeras puede evitarse reconociendo en uno mismo nuestras características, compartiendo actividades e intereses con nuestros compañeros, conociendo y reconociendo aquello que son los otros, proponiendo y participando en espacios donde se establezcan relaciones más allá de lo cotidiano, evitando hacer acciones que discriminen a los y las demás, promoviendo el diálogo y la retroalimentación entre compañeros y compañeras.*

- Para finalizar pregunta al grupo que entiende por tolerancia y aceptación.
- Completa lo dicho con el grupo con la siguiente definición:

*Podríamos definir la tolerancia como la aceptación de la diversidad de opinión, social, étnica, cultural y religiosa. Es la capacidad de saber escuchar y aceptar a*

*los demás, valorando las distintas formas de entender y posicionarse en la vida, siempre que no atenten contra los derechos fundamentales de la persona. La tolerancia si es entendida como respeto y consideración hacia la diferencia, como una disposición a admitir en los demás una manera de ser y de obrar distinta a la propia, o como una actitud de aceptación del legítimo pluralismo, es a todas luces una virtud de enorme importancia<sup>3</sup>.*

#### **4. Cierre (5 minutos)**

- Para finalizar la sesión y como aplicación personal, pregunta a las y los participantes:
  - ¿Qué actitudes propias contribuyen a la discriminación fuera y dentro de la escuela?
  - ¿Qué actitudes de otros lo hacen?
- Pide a las y los participantes que durante los siguientes días identifiquen en su actuar aquellas acciones que discriminan y también que identifiquen a quien discriminan y/o han discriminado

---

<sup>3</sup> [www.proyectopv.org/1-verdad/tolerancia.htm](http://www.proyectopv.org/1-verdad/tolerancia.htm)

**ACTIVIDAD:** Para ser aplicada por las y los docentes

**TÍTULO:** **Te escucho...**

**DIMENSIÓN:** Escuela y Familia

**SUBDIMENSIÓN:** Escuela

**LÍNEA DE ACCIÓN:** Formación

**UBICACIÓN:** Curricular

**COMPETENCIAS QUE SE PROPONEN DESARROLLAR:** **Comunicación y asertividad**

**DIRIGIDA A:** Estudiantes

**DURACIÓN APROXIMADA:** **60 minutos**

**Nota:** Impartir previamente la sesión “Somos diferentes...”

**PROPÓSITOS:**

- Reflexionar y ejercitarse en torno a la escucha activa y el preguntar, como elementos básicos para entender y **comunicarse** mejor con los demás en la escuela.

**PREPARACIÓN:**

El facilitador tendrá listo:

- Apoyo visual: objetivo de la sesión
- Apoyo visual: mensaje para la actividad “El rumor”
- Apoyo visual: Características de la escucha activa
- Rotafolios
- Plumones
- Maskin Tape

Ficha Técnica
<p>Uno de los principios más importantes y difíciles de todo el proceso comunicativo es el saber escuchar. La falta de comunicación que se sufre hoy día se debe en gran parte a que no se sabe escuchar a los demás. Se está más tiempo pendiente de las propias emisiones, y en esta necesidad propia de comunicar se pierde la esencia de la</p>

comunicación, es decir, poner en común, compartir con los demás. Existe la creencia errónea de que se escucha de forma automática, pero no es así. Escuchar requiere un esfuerzo superior al que se hace al hablar y también del que se ejerce al escuchar sin interpretar lo que se oye. Pero, ¿qué es realmente la escucha activa?

La escucha activa significa escuchar y entender la comunicación desde el punto de vista del que habla. ¿Cuál es la diferencia entre el oír y el escuchar?

Existen grandes diferencias. El oír es simplemente percibir vibraciones de sonido. Mientras que escuchar es entender, comprender o dar sentido a lo que se oye. La escucha efectiva tiene que ser necesariamente activa por encima de lo pasivo.

**La escucha activa se refiere a la habilidad de escuchar no sólo lo que la persona está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que se está diciendo.** Para llegar a entender a alguien se precisa asimismo cierta empatía, es decir, saber ponerse en el lugar de la otra persona<sup>4</sup>.

La escucha activa es prestar plena atención a lo que otras personas están diciendo, tomándose tiempo para entender los puntos que se han dicho, haciendo preguntas si es apropiado y no interrumpir en momentos equivocados.

La escucha activa requiere penetrar en el mundo de nuestro interlocutor, Zacharis y Coleman<sup>5</sup> dicen que los obstáculos que entorpecen nuestra capacidad de escucha se pueden resumir en:

- Oír solo aquello que nos interesa. Posición egocéntrica y contraria a la empatía.
- Los prejuicios. Juzgamos anticipadamente al emisor y a su mensaje.
- Estar en posición de oír. Fingir escuchar es menos cansado que escuchar.
- Las barreras físicas o psicológicas.
- La excitación emocional.
- Las replicas constantes.

Frente a este panorama de problemas existen soluciones efectivas:

- Tomarse tiempo para escuchar.
- Establecer un clima agradable.
- Aceptar al emisor tal como es.
- Evitar distracciones.
- Prepararse el tema.
- Sintetizar las ideas.

<sup>4</sup> [www.mitecnologico.com/Main/EscuchaActiva](http://www.mitecnologico.com/Main/EscuchaActiva)

<sup>5</sup> [http://formadores-ocupacionales.blogspot.com/2009/08/escucha-activa-plan-de-formacion\\_13.html](http://formadores-ocupacionales.blogspot.com/2009/08/escucha-activa-plan-de-formacion_13.html)

- Comprender la estructura argumental.
- No anticipar conclusiones.
- Preguntar y tomar notas.

En la escuela la escucha activa es un elemento fundamental para el fortalecimiento de procesos de construcción de identidades juveniles, y en general para favorecer la autoestima y autoconfianza de las y los estudiantes.

## MECÁNICA DE APLICACIÓN:

### 1. Entrada (5 min)

- Da la bienvenida al grupo y explica el objetivo de la sesión.
- Para iniciar pregunta a las y los participantes si conocen la diferencia entre escuchar y oír.
- Escucha lo que comenta el grupo y comparte un poco con la información de la ficha técnica respecto a eso.
- Comenta con el grupo que durante esta sesión se trabajará con la importancia de escuchar.

### 2. De la Experiencia (20 min)

- Comenta con las y los participantes que harán un ejercicio donde participarán algunos voluntarios y el resto del grupo deberá estar atento a lo que sucede.

Actividad: “**El rumor**”

- Prepara un mensaje escrito que diga:

***"Dicen que 483 personas están atrapadas bajo un derrumbe, después que pasó el ciclón se inició el rescate. Se han movilizado miles de personas llevando medicinas, vendas y otros artículos. Pero dicen que la gente que pudo atrapada no fue por accidente, sino que fue un secuestro, pues hay gente de mucho dinero entre ellos"***

- Pide un mínimo de 6 voluntarios que se numerarán. Todos menos el primer voluntario salen del salón.
- El resto de los participantes son los testigos del proceso de distorsión, que se dará al mensaje; se les pedirá que anoten las variaciones que van identificando de la versión inicial.
- Lee el mensaje al participante No. 1, luego se llama al No. 2. El No. 1 le comunica al No. 2 lo que le fue leído, sin ayuda de nadie.

Así sucesivamente, hasta que pasen todos los compañeros y compañeras.

- El último compañero, en lugar de repetir el mensaje oralmente lo escribirá en el rotafolios o pizarrón, si es posible. A su vez, tú anotarás el mensaje original para comparar.
- Al finalizar pregunta al grupo:
  - ¿Qué fue lo que pasó? ¿Por qué ocurrió?
  - ¿Cómo se sentirían las personas?
  - ¿Qué aprendemos de esto?
- Complementa los comentarios del grupo guiando la reflexión a la importancia de escuchar al otro en todos los espacios y sobre los beneficios que nos daría generar la escucha activa en la escuela, y retoma la idea de la diferencia entre oír y escuchar.
- Comenta que en el caso de esta actividad se puede reflexionar que el escuchar implica atender al mensaje pero cuando se trata de escuchar el pensamiento o sentir de alguien más, escuchar también implica tratar de entender el punto de vista del otro, desde su perspectiva y su lectura de la realidad, y que esto se relaciona con la asertividad y la posibilidad que nos brinda de construir relaciones más saludables y efectivas en la escuela.

### **3. Para la Reflexión(25 min)**

Actividad: “Dictar dibujos”

- Pide al grupo que se agrupen por parejas y que una persona de la pareja se coloque de frente al pizarrón y su pareja a sus espaldas. Reparte a cada pareja una hoja blanca y un lápiz. De ser posible que estén sentadas espalda con espalda
- Explica a las y los participantes que pondrán en el pizarrón un dibujo, y que la persona que está de frente al pizarrón deberá describir el dibujo a su pareja, de tal manera que ésta la pueda dibujar lo más parecido al dibujo que está en el pizarrón.
- Indica al grupo que la persona que está de espaldas no puede hablar con su pareja y que no puede voltear al pizarrón.
- Al finalizar el dibujo pide que se inviertan los lugares, y ahora explica que cambiarás el dibujo y que harán el mismo ejercicio, pero que ahora la persona que está de espaldas puede hacer preguntas al compañero que le está describiendo el dibujo, que lo único que no puede hacer es voltear.
- Cuando hayan terminado con esta parte, comenta en plenaria a partir de las siguientes preguntas:
  - ¿Qué fue lo que paso en cada momento?
  - ¿Cómo se sintieron dictando? ¿Y los que dibujaban?
  - ¿Alguien se desesperó? ¿Qué hizo?

- ¿Fue fácil entender en ambos momentos?
  - ¿Cuándo le entendieron más a quien dictaba? ¿Por qué?
  - ¿Qué aprendimos de esta actividad?
  - ¿Qué habilidades pusimos en práctica?
- Comenta con las y los participantes que en esta actividad el dibujo
- Representa una situación de la vida cotidiana, y que la persona que lo dicta lo describe desde sus propias características y su perspectiva. Esto nos ayuda a retomar la empatía y la escucha activa, el escuchar cómo es que una persona ve y describe una situación nos permite entender que es lo que pasa, el porqué actúa de alguna manera y cómo es que podemos ayudarla.*
- Comparte que así como tuvieron que ser muy claros con la forma que tenía su dibujo, así debemos ser al describir aquello que sentimos y pensamos, y que el prestar atención a la persona que nos comparte ayuda a que la comunicación se dé de una manera que entiendan no sólo lo que quiere decir la otra persona, así como lo que ésta siente y poder resolver conflictos en nuestras relaciones interpersonales.
  - Comparte con el grupo las características de una escucha activa por medio de un apoyo visual con la información de la ficha técnica.
  - Retoma con el grupo la diferencia en la actividad en cada uno de los momentos, primero sin poder hacer preguntas y después al poder preguntar a su compañero, que la escucha activa es un elemento para tener una comunicación que permita comprender la postura y perspectiva del otro, comenta que la próxima sesión se retomará cómo la pregunta puede abrir el diálogo.

#### 4. Cierre (5 minutos)

- Para concluir la sesión pregunta:
- ¿En las relaciones que tenemos con los demás tenemos una escucha activa?
- ¿Algunos de los conflictos que tenemos con los demás es por no tener una escucha activa?
- Pide a las y los participantes que escriban en una hoja sus respuestas y que la entreguen sin escribir su nombre.
- Lee algunas de las respuestas y comenta que el construir relaciones efectivas y saludables en la escuela requiere de mejorar nuestras formas de comunicación y desarrollar habilidades para la de escucha activa.

**ACTIVIDAD:** Para ser aplicada por las y los docentes

**TÍTULO:** **¿Y si le pregunto?**

**DIMENSIÓN:** Escuela y Familia

**SUBDIMENSIÓN:** Escuela

**LÍNEA DE ACCIÓN:** Formación

**UBICACIÓN:** Curricular

**COMPETENCIAS QUE SE PROPONEN DESARROLLAR:** **Comunicación y asertividad**

**DIRIGIDA A:** Estudiantes

**DURACIÓN APROXIMADA:** **60 minutos**

**Nota:** Impartir previamente la sesión “Te escucho...”

**PROPÓSITOS:**

- Comprenderán la importancia y los beneficios de realizar preguntas cuando necesitan información adicional para entender una tarea o situación
- Mostrar elementos concretos que permitan mejorar los canales de **comunicación** en la escuela

**PREPARACIÓN:**

El facilitador tendrá listo:

- Apoyo visual: objetivos de la sesión
- Una caja cerrada con un objeto dentro.
- Hojas de rehuso
- Las tarjetas con las situaciones de la segunda actividad
- Rotafolios
- Plumones
- Cinta adhesiva.

## Ficha Técnica

La comunicación bidireccional, en la que emisor y receptor/es intercambian mensajes precisando la información recibida, solicitando aclaraciones y comprobando lo que el oyente ha entendido, resulta más eficaz, especialmente si junto a la comunicación verbal también se utiliza a la no verbal.

Se ha mostrado como ***en situaciones de comunicación en ambientes educativos se produce una pérdida progresiva de contenido de los mensajes***: es fácil que el emisor no diga exactamente lo que desea transmitir, el ruido ambiente o las distracciones hacen que los receptores no oigan íntegramente lo que ha sido dicho, una parte de lo que se oye suele no ser comprendida, parte de lo que se comprende puede ser olvidado casi al momento...

Por ello ***la retroalimentación que se realiza durante la comunicación bidireccional puede facilitar al docente datos sobre parte de lo que el alumnado comprende y retiene***. En algunas situaciones de comunicación cada interlocutor se muestra más interesado por transmitir sus mensajes que por comprender los mensajes de los demás.

Cada interlocutor es ***más activo en la emisión que en la escucha***. En tal circunstancia es frecuente que el mensaje de nuestros interlocutores sea recibido sólo en parte y distorsionado por nuestro punto de vista sobre el tema tratado.

Coloquialmente nos referimos a situaciones de “diálogo de sordos” cuando cada interlocutor emite y emite sus mensajes sin integrar el mensaje de los demás interlocutores.

La eficacia comunicativa, desde el punto de vista del emisor, requiere que ***comuniquemos nuestro mensaje adaptando la forma para facilitar que el mensaje sea mejor recibido e integrado por los interlocutores***, teniendo en cuenta sus características y las circunstancias que condicionan la comunicación. La eficacia comunicativa, ***desde el receptor, requiere que comprenda bien los criterios, datos, puntos de vista, necesidades, emociones... del emisor***.

El fin de la comunicación *no es sólo que el otro comprenda qué queremos decir*, tal perspectiva egocéntrica desconsidera la posible riqueza de datos que a través de la retroalimentación puede modificar incluso lo que queremos decir. La eficacia, desde el punto de vista de la comunicación requiere que cada interlocutor comprenda lo que los demás interlocutores tratan de decirle. Desde esa comprensión podremos realizar la toma de decisiones que estimemos oportuna.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Comunicación bidireccional y escucha activa. Brasil: Consellería de cultura y educación.

## MECÁNICA DE APLICACIÓN:

### 1. Entrada (10 min)

- Da la bienvenida al grupo y explica el objetivo de la sesión
- Retoma lo visto durante la sesión anterior referente a la importancia de la escucha activa y la importancia de preguntar para clarificar algunas cosas que no entendamos cuando alguien más trata de que entendamos algo.

### 2. De la Experiencia (30 min)

- Previamente prepara en una caja un objeto, puede ser cualquier objeto, como unas tijeras, un cepillo, etc.
- Explica al grupo que la sesión de hoy se retomará la comunicación y como en esta, el preguntar y clarificar lo que nos dijo el otro puede hacer que los canales de comunicación permitan que las relaciones que establecemos sean más claras.
- Indica al grupo que la caja contiene un objeto, que entre todo el grupo deben descubrir de que objeto se trata, pero sólo puedes responder si o no, y el grupo debe formular 10 preguntas.
- Da cinco minutos para que el grupo se ponga de acuerdo en cuáles serán las preguntas.
- Pide a las y los participantes que inicien con las preguntas y anota cada una de ellas en un rotafolio o en el pizarrón y contéstalas.
- Al finalizar las 10 preguntas si no ha sido descubierto el objeto, da pistas para que puedan reformular las preguntas.
- Cuando descubran lo que hay en la caja retoma las preguntas que realizaron, y comenta con ellos lo siguiente:

- ¿Las preguntas eran claras?
- ¿Hubo preguntas que pudieron hacer de manera diferente para permitir descubrir el objeto más rápido?
- ¿Fue complicado organizarse para decidir qué era lo que se iba a preguntar?
- ¿Fue difícil cumplir con el objetivo de la tarea al limitar la respuesta a si y no?
- Para cerrar la actividad reflexiona con las y los participantes sobre la actividad resaltando la importancia de:

*Formular preguntas y sobre todo preguntas en las que a partir de las respuestas obtengas información para descubrir algo que no entendemos o no sabemos.*

*En ocasiones formulamos las preguntas de tal manera que no le quedan claras a quien brinda la información; resalta cómo es que a veces otra persona no tiene elementos para comunicarse de manera efectiva, lo hace limitada (en este caso sólo se podía contestar si y no).*

- Explica al grupo que este juego puede representar una situación de la vida cotidiana, y enfatiza cómo en ocasiones por no preguntar se ocasionan conflictos, cómo a veces no nos queda clara una indicación para realizar una tarea o actividad y no preguntamos y no podemos lograr el objetivo de ésta.
- Explica que el objeto de esta actividad puede representar el punto de vista del otro, la opinión de alguien más ante una situación que compartimos con esa persona y cómo el preguntar puede ayudarnos a descubrir lo que realmente esa persona siente y piensa, y así evitar conflictos en nuestras relaciones.

### 3. Para la Reflexión(15 min)

- Pide al grupo se divida en cuatro equipos y entrega a cada uno de ellos una hoja con una de las siguientes situaciones:
  1. Dentro de la escuela formas parte de un grupo de amigos que comparten actividades fuera de la escuela, a todos ellos los consideras tus amigos.
  2. Un día uno de ellos deja de hablarte, y al preguntarle no responde el porqué, los demás comentan que es porque le dijeron que te gustaba su chava.
  3. Empezaste a trabajar en una tienda. Al contratarte te dijeron que te pagarían cierta cantidad y al final de la semana recibes menos de lo acordado. Quieres hablar con tu jefe sobre esto.
  4. Tienes un año y medio de relación con tu novia, y de pronto ella decide terminar la relación. Sólo dice que hay algo de la relación que ya no le gusta, quieres saber qué es lo que la motivo a tomar esa decisión.
  5. Uno de los maestros de tu escuela se muestra distinto contigo, te regaña aún sin haber hecho nada y al presentar un trabajo en equipo tienes menor calificación que tus compañeros. Tú crees que es una cuestión personal y quieres hablar con él sobre tus calificaciones y su actitud ante ti.
- Pide a cada equipo que lea la situación que se coloquen en el papel del personaje, y que formulen todas las preguntas que pueden ayudar a resolver la situación, pide que las anoten en una hoja.
- Explica que es importante que piensen en cómo formular las preguntas para que cada uno de los personajes pueda abrir el diálogo, pide que tengan cuidado en cómo hacen las preguntas, que es importante que piensen en lo que la otra persona puede estar pensando o sintiendo, y que de alguna manera provoque la situación.
- Pide además piensen en algunas de las preguntas que las personas involucradas podrían hacer al personaje.

*Por ejemplo en el primer caso pueden preguntar:*

- *¿Podemos hablar?*
  - *Me gustaría saber que fue lo que te molesto*
  - *No me gusta estar así contigo porque eres mi amigo, ¿Qué puedo hacer para solucionar esto?*
- Cuando cada uno de los equipos haya finalizado pide que lo compartan con el grupo y que el grupo ayude a analizar si las preguntas que formularon pueden abrir el diálogo o no.
  - Pon atención en cómo se hacen las preguntas y es necesario que revises que puedan ser preguntas que ayuden a clarificar la situación, siempre respetando a la otra persona, siendo claros y con el fin de iniciar un diálogo que no cierre la comunicación.
  - Para cerrar esta actividad guía la reflexión partiendo de la información que hay en la ficha técnica, y resalta la importancia de preguntar, como una herramienta para aclarar aquello que no nos queda claro, para entender que es lo que está sintiendo la otra persona, para construir canales de comunicación que nos permitan tener relaciones interpersonales más claras y con una mejor comunicación.
- 4. Cierre (5 minutos)**
- Pide que de manera personal piensen y escriban en una hoja las respuestas a las siguientes preguntas.
    - *¿En qué relaciones nos resulta complicado cuestionar?*
    - *¿Qué actitudes propias no ayudan a entablar una relación que permita el diálogo?*  - Comenta a las y los participantes que las respuestas son para ellos y que es necesario que reflexionen sobre la importancia de preguntar asertivamente y como esto les ayudaría en su vida cotidiana.

**ACTIVIDAD:** Para ser aplicada por las y los docentes

**TÍTULO:** **¿Pandroso?**

**DIMENSIÓN:** Escuela y Familia

**SUBDIMENSIÓN:** Escuela

**LÍNEA DE ACCIÓN:** Formación

**UBICACIÓN:** Curricular

**COMPETENCIAS QUE SE PROPONEN DESARROLLAR:** **Toma de decisiones**

**DIRIGIDA A:** Estudiantes

**DURACIÓN APROXIMADA:** **60 minutos**

**Nota:** Impartir previamente la sesión “Te escucho...”

**PROPÓSITOS:**

- Identificar los factores que influyen en la toma de decisiones sobre la forma de vestir. Y su relación con las normas y reglamentos escolares.

**PREPARACIÓN:**

El facilitador tendrá listo:

- Apoyo visual: objetivo de la sesión
- Revistas
- Pegamento
- Rotafolios
- Tijeras

#### Ficha Técnica

Las apariencias (el cuerpo, la vestimenta y el arreglo personal) comunican, cobran significado en cada persona. Las construcciones de sentido que hacen de ella, las personas, y en especial los jóvenes, nos habla sobre sus referentes en el proceso de

constitución de sus identidades. (Furlong y Cartmel, 2001)<sup>7</sup>.

Para los jóvenes como para la mayoría de las personas, el modo en que son vistos y etiquetados es algo muy importante, sin excepción. En el proceso de construcción de la identidad juvenil es crucial lograr la aceptación de sus pares y definir su pertenencia a un grupo o a varios, sea en la escuela o en el barrio<sup>8</sup>.

El modo en que los jóvenes arreglan su cuerpo, la ropa que visten, su presentación en general, tiene vínculos estrechos con un modo de ser y de posicionarse en la vida frente a los otros y la mirada propia. La apariencia, el aderezo del cuerpo no sólo remite a las posibilidades o limitaciones de acceso a los bienes materiales (tener el dinero para adquirirlo) sino a los bienes simbólicos que se ofertan a través de ellos (valores, etiquetas, estereotipos, modelos o concepciones) y que son compartidos por un colectivo, como ser naco, fresa, decente, “pandroso” (desaliñado) o fashion (sigue los dictados de la moda).

Los jóvenes hacen diferencias en el vestir, entre eventos formales (fiestas familiares) e informales (antro, cine); en salidas con algún familiar, con amigos o con la novia; según los lugares, en la iglesia, un restaurante, la escuela o la casa. Entre más confianza existe con las personas y los lugares la vestimenta tiende a ser más cómoda, cuando se trata de eventos formales, entonces se privilegia el gusto estético sobre la comodidad o la originalidad.

Algunos estudiantes realizan más tareas para producirse y arreglarse que otros, sus estilos adoptados nos hablan de sus referentes significativos, hacia fuera y los introyectados. Las prácticas en el vestir y el arreglo personal se constituyen en medios importantes de expresión y les sirven para configuran su mundo y establecer relaciones con los otros (Douglas e Isherwood, 1990), ya que a través de la apariencia se identifican con los suyos y a la vez se diferencian de los otros.

El uso de uniforme forma parte de las normas y reglas dentro del contexto escolar, y éstas en ocasiones son cuestionadas y criticadas por las y los alumnos. Es necesario fomentar en ellos una conducta crítica donde se cuestione aquello que se establece como reglamento pero con fundamentos que puedan hacer conocer su punto de vista, escuchar el de los demás y defender sus ideas ante los demás con respeto y con miras de llegar a un acuerdo. En este caso en especial es muy importante que las y los docentes y directivos en la escuela muestren actitudes congruentes en la aplicación de los reglamentos y del uso del uniforme y fundamenten de manera clara las razones por las que es necesario usarlo como:

---

<sup>7</sup> Furlong, Andy y Fred Cartmel (2001) Estilos de vida en los jóvenes. De los pasatiempos al consumo. En *JOVENes, revista de estudios sobre juventud*, (5, 15, p. 96-107).

<sup>8</sup> Grijalva, O. (s/F). Apariencia y modas juveniles en los grupos de pares de la escuela Preparatoria “Rubén Jaramillo” de la UAS.

- Evitar discriminaciones y /o señalamientos por las formas de vestir
- Intencionar que se sientan identificados con un grupo común
- Reconocer la importancia de el respeto a normas y o reglas que involucran el bienestar de una comunidad, en este caso la comunidad educativa)

Una sociedad comienza a resolver sus conflictos y a adquirir una conducta democrática cuando asume el concepto de opositor y aprende a deliberar. Cuando frente a un conflicto, las diferentes personas son capaces de poner en juego sus intereses: pueden expresarlos, explicitarlos, sustentarlos y defenderlos con serenidad; buscan persuadir a otros con sus intereses, pero también pueden dejarse persuadir de otros intereses; aprenden a ceder y a recibir cesiones.

Cuando cada uno es capaz de exponer claramente y con tranquilidad el porqué está ahí y qué espera lograr; porque la deliberación requiere transparencia para que los diferentes intereses puedan convertirse en un bien colectivo<sup>9</sup>.

## MECÁNICA DE APLICACIÓN:

### 1. Entrada (10 min)

- Da la bienvenida al grupo y explica el objetivo de la sesión.
- Para iniciar la sesión pregunta al grupo:
  - ¿Por qué creen que dentro de las escuelas los alumnos y alumnas vistan uniforme?
- Anota las ideas principales que expresen las y los participantes sobre esta pregunta y comenta que esta sesión hablarán sobre qué elementos influyen en su manera de vestir y cómo esto se relaciona con el establecimiento de normas dentro de la escuela.

### 2. De la Experiencia (30 min)

- Coloca al centro del salón el material: revistas, pegamento, rotafolios, tijeras. Y pide al grupo se divida en 5 equipos.
- Comenta con el grupo que la actividad consiste en realizar un collage donde reflejen cómo les gustaría poder ir vestidos a la escuela, la tarea consiste en dos cosas:
  1. Elaborar un reglamento de cómo vestir dentro de la escuela, que incluya que se permite y que no se permite en la forma de vestir y el arreglo personal (pueden incluir el corte de cabello, perforaciones, peinados, maquillaje, etc.).
  2. Que diseñen un uniforme, cómo les gustaría que fuera según sus propios

---

<sup>9</sup> Toro, J.B. Educación para la democracia. Colombia: CIVICUS

gustos, comenta que puede ser de cualquier forma que ellos quieran. La única condición es llegar a un acuerdo entre todas y todos los miembros del equipo.

En plenaria

- Cuando todos los equipos hayan terminado pide que cada equipo comparta su trabajo y señala las similitudes que encuentres entre los equipos.

### 3. Para la Reflexión(15 min)

- Al finalizar la plenaria pregunta al grupo:
  - ¿Fue complicado elaborar el reglamento? ¿Fue complicado ponerse de acuerdo sobre el uniforme?
  - ¿En base a que decidieron lo que se permite y lo que no se permite?
  - ¿Qué los llevo a diseñar el uniforme como lo hicieron?
  - ¿Qué elementos creen influyeron en el diseño de su uniforme?
- Anota las ideas principales de sus respuestas y retoma éstas haciendo una pregunta más:
  - ¿Cómo es que deciden como vestirse? ¿En base a que lo hacen?

*Comenta con el grupo que la manera de vestir es una manera de representar, producir y comunicar distintas “culturas adolescentes”. Explica al grupo que la cultura es el conjunto de conocimientos, valores, prácticas, creencias, artefactos que se adquieren por vivir en determinado contexto social, que configura una trama de significados compartidos desde la cual nos comunicamos. Las culturas adolescentes son las distintas maneras en que ellos expresan colectivamente sus experiencias sociales construyendo estilos de vida distintivos que se manifiestan en especial en el tiempo libre o en espacios específicos que generan en distintas instituciones o lugares.*

*Comenta que según los sectores sociales de los que provengan, que dependen de la familia de origen, del barrio, de las escuelas, las iglesias, los clubes, las amistades y otras instituciones o redes sociales, los adolescentes adquieren distintos valores, expectativas y normas de conducta con los que construyen estilos de vida propios, incluyendo su forma de vestir, la música, el lenguaje y las actividades que realizan. La identidad forma parte de lo que nos lleva a expresarnos a partir de nuestra manera de vestir.*

*Esto se ve reflejado además en su manera de comportarse dentro de la escuela y su reaccionar ante las normas y reglamentos, porque la escuela se convierte en*

*un espacio donde ellos conviven, se expresan, proponen y reproducen conductas que también hacen afuera y los hacen ser ellos, como parte de un grupo.*

- Pregunta al grupo:
  - ¿Existe algo dentro del reglamento de su escuela referente a su forma de vestir o de arreglo personal que quisieran cambiar?
  - Cuál es la razón por la que quisieran cambiarlo?
  - ¿Todos y todas quieren cambiarlo?
- Pide al grupo que por medio de una lluvia de ideas propongan cómo podrían dirigirse al director y argumentar su punto de vista, fundamentando su argumento con lo revisado en la sesión.
- Comparte con el grupo la información sobre la ficha técnica
- Comenta que el uniforme, los reglamentos y normas dentro de la escuela permiten regular de alguna manera las conductas dentro de ese contexto, pero que es necesario que ellos no sólo realicen una crítica sobre esto, si hay algo que no permite que estén conformes deben argumentarlo y proponer, tomando en cuenta a todos y todas sus compañeros y hacerlo a través del diálogo y de la propuesta.

#### **4. Cierre (5 minutos)**

- Para la aplicación personal:
  - ¿Hay otras normas de la escuela que cuestionamos como alumnos?  
¿Por qué las cuestionamos?
  - Pensamos que son arbitrarias?
  - A quién benefician? ¿Por qué?
  - ¿Qué pasaría si no existieran estas normas en la escuela?
  - ¿Cómo te afectaría esto de manera personal en la escuela?
- Pide a las y los participantes que compartan sus respuestas si así lo desean y comenta sus respuestas haciendo énfasis en las respuestas a las dos últimas preguntas, con la intención de que caigan en la cuenta de que vivimos en una sociedad que requiere normas de convivencia que beneficien a todos y todas.

**ACTIVIDAD:** para ser aplicada por las y los docentes

**TÍTULO:** *¿Proyecto de vida?*

**DIMENSIÓN:** Escuela y Familia

**SUBDIMENCION:** Escuela-Ambiente Escolar

**LÍNEA DE ACCIÓN:** Formación

**UBICACIÓN:** Curricular

**COMPETENCIAS QUE SE PROPONEN DESARROLLAR:** Conocimiento de sí mismo y la Autoestima

**DIRIGIDA A:** Estudiantes

**DURACIÓN APROXIMADA:** 60 minutos

**Nota:** No se requiere sesión previa para su aplicación

#### **PROPÓSITOS:**

- Reconocer mis habilidades personales para el beneficio individual y social de mi comunidad a partir de la solución creativa de problemas cotidianos que pueden presentarse hoy o en mi vida futura.
- Fortalecer el **conocimiento de sí mismo** de las y los jóvenes.

#### **PREPARACIÓN**

El facilitador tendrá listo:

- Apoyo visual: objetivos de la sesión
- Apoyo visual: Definición de “Proyecto de Vida”
- Rotafolios
- Grabadora con CD Player con música de relajación
- Fotocopias de Anexos
- Pintarrones
- Lápices para los participantes

## La necesidad de un proyecto de vida<sup>10</sup>

La existencia humana es un camino que está siempre por construirse, una ruta que sólo se puede transitar viviendo. Nuestra vida no es un producto terminado, sino lo contrario, para los seres humanos, vivir significa hacer su vida. ¿Significa esto que todo lo que somos y vivimos depende de nosotros? La respuesta es no. En nuestra vida casi todo está en proceso de llegar a ser. En la vida intervienen diversos factores: biológicos, fisiológicos, históricos, etcétera. Lo más relevante es que a partir de ellos podemos ser libres. Los actos libres son los que más nos caracterizan.

Somos constructores de nuestra propia vida, como un arquitecto lo es de un edificio o una casa: él no inventa de la nada los materiales ni el lugar en donde va a construir, pero sí elige qué materiales le convienen más, cómo ordenarlos, qué lugar es más propicio para construir. Para llegar a los mejores resultados necesita definir cuál es el fin al que quiere llegar y qué medios se necesitan para lograrlo, debe llevar a cabo un plan, un proyecto de construcción. Lo mismo sucede con nosotros: para lograr lo que queremos llegar a ser necesitamos definir cuál es nuestro fin y cuáles son los medios para lograrlo.

Existen metas a corto, mediano y largo plazo. La mayor parte de éstas son medios para el verdadero fin: la vida lograda. Se trata de desarrollar al máximo nuestras capacidades para crecer como personas y para colaborar con el bienestar de la sociedad.

La vida humana es un proyecto que depende de cada quien, sin olvidar, como ya mencionamos, las cosas que no podemos controlar. Somos responsables de lo que nos sucede o nos deja de suceder. La libre elección supone responsabilidad: si elegimos, hemos de ser capaces de hacernos cargo de nuestra decisión y sus consecuencias, al menos mientras estén a nuestro alcance.

### **Niveles del proyecto**

De entrada, pueden vislumbrarse tres niveles distintos en el proyecto de vida: el personal, el familiar y el social. Éstos son inseparables, pero conviene reflexionar sobre las características propias de cada uno.

### **Proyecto personal**

Para estructurar un proyecto de vida no basta un instructivo o una receta. Se trata de algo mucho más complejo e importante porque está de por medio nuestro bienestar. Además, cada caso es distinto porque las circunstancias y posibilidades varían de persona a persona. Sería insuficiente una declaración de buenas intenciones para

---

<sup>10</sup> Cortina, A.: Ética práctica, Ariel, Barcelona, 1998.

concretar una vida lograda. Hace falta trazar objetivos y metas específicas; también, asumir una actitud de auténtico compromiso con los ideales elegidos.

La vida es intransferible: no se le puede pedir a otro que la viva por nosotros. Cada uno es una persona distinta, particular e individual. Nuestro proyecto personal no puede estar únicamente determinado por patrones ya impuestos, porque éstos son tan generales que no pueden tomar en cuenta todas las circunstancias que constituyen cada historia personal y, por tanto, lo que somos, pensamos y deseamos. Nada de lo que hacemos en la vida se hace sin un motivo personal o social. Para entendernos y conocernos verdaderamente, es necesario identificar el origen de estas motivaciones, aprender del pasado y así vislumbrar el futuro.

No podemos vivir simplemente repitiendo lo que otros han hecho o decidido, porque como se ha mencionado, los seres humanos somos libres y no estamos determinados a actuar de una sola manera. Seguir los patrones impuestos significaría olvidarnos o traicionarnos a nosotros mismos. Imitar lo que otros hacen para evadir responsabilidades, implica ya una toma de postura ante el mundo, una elección ciertamente desafortunada. Aunque no podamos elegir lo que nos sucede, sí somos capaces de elegir cómo enfrentarlo y qué hacer con ello.

Tener un proyecto personal significa tomar en cuenta el futuro. La palabra “proyecto” alude al hecho de que los seres humanos miramos el porvenir. Nuestra vida está siempre en tránsito y en movimiento. Somos el resultado de las decisiones que hemos tomado en el pasado y que van perfilando nuestro futuro. Todo lo que hacemos tiene una motivación y un sentido. El futuro tiene un alto grado de incertidumbre que hemos de considerar. A pesar de esta indeterminación, el porvenir, en buena medida, depende de nosotros y del desarrollo y reconocimiento de nuestras habilidades y capacidades, ya que esto nos permitirá ir tomando decisiones en este proceso.

### **Proyecto familiar**

El núcleo elemental de la sociedad es la familia. Vivir en ella conlleva también la integración de un proyecto. Los vínculos familiares son los más estrechos. Por ello, la formación de una familia supone y requiere una gran responsabilidad. Va más allá del vínculo emocional y de la provisión y administración de bienes materiales. Al interior de la familia se genera una red de relaciones interpersonales que representa una influencia significativa.

¿Podría dudarse de la conveniencia de que quienes conforman una familia sean lo suficientemente maduros para dirigirla de un modo positivo? No es fácil hallar el equilibrio entre la integridad del núcleo familiar y el respeto a la individualidad de cada uno de sus miembros. Es importante también que los responsables de cada familia tengan la capacidad de conocer a cada integrante para colaborar con su desarrollo personal. De lo contrario, se corre el riesgo de imponer proyectos vitales a los otros.

La socialización primaria que brinda la convivencia familiar repercute en la configuración del proyecto social. La familia es el entorno adecuado para practicar la vida en sociedad. Por ello se requiere de especial cuidado en el modelo de convivencia

humana que se propone en el seno familiar. Lo más conveniente es que dicho modelo se sustente en el cariño, el apoyo, la comprensión y la ayuda mutua.

### **Proyecto social.**

Nuestro proyecto personal y familiar está siempre relacionado, directa o indirectamente, con determinada cultura y sociedad. Anteriormente indicamos que nuestros proyectos personales incluyen a los otros, pues el ser humano es social. Cuando alguien desperdicia agua, tira un papel, estorba en el tráfico o pasa de largo frente a la problemática de los demás como si no tuviera que ver con ella, olvida su radical compromiso con la colectividad en la que vive.

Tener un proyecto de vida de nivel social implica sentirse integrado a la comunidad y tomar conciencia de la repercusión de los actos personales en el bienestar general.

Esto requiere pensar más allá de nuestra individualidad, vernos en función de los otros y viceversa. Necesitamos de los otros. La vida humana está diseñada para ser vivida con otros. Tal es la condición humana. Los cambios sociales se generan por la acción de los individuos en la comunidad. Las ideas se enriquecen en la convivencia, y éstas transforman profunda y radicalmente a los individuos y a su entorno social. Muchas metas sólo se logran cuando los seres humanos trabajan juntos. La proyección de metas comunes contribuye a la conformación de la colectividad misma. Basta pensar en presas, plantas de energía eléctrica, carreteras, hospitales. También la cultura es un proyecto comunitario.

## **MECÁNICA DE APLICACIÓN:**

### **3. ENTRADA (5 minutos)**

- Da la bienvenida, y comenta al grupo el objetivo de la sesión, pregunta:

¿Alguna vez han escuchado que es un proyecto de vida?  
¿Qué se imagina que es?

- Escucha varias respuestas y ve anotándolas en un rotafolio. Puedes completar los comentarios del grupo con la siguiente definición:

*Proyecto de Vida: es un proyecto personal que expresa lo que el individuo aspira o quiere llegar a ser. Este puede estar constituido en primer lugar por un modelo de objetivos generales de vida. Intereses, ideales, valores y fines.*

### **4. DE LA EXPERIENCIA (20 minutos)**

Trabajo Grupal  
Dinámica “La caja negra”

- Pide a las y los participantes que se coloquen en una posición cómoda y que cierren sus ojos, no importa si se encuentran sentados o acostados, lo importante es que se encuentren cómodos.
- Con una voz más suave ve dirigiendo el siguiente proceso; pide a los participantes que tengan respiraciones cada vez más profundas, es importante mencionar que a través de la respiración sus músculos se volverán cada vez mas relajados.

*Invítalos a recorrer y explorar un lugar que nunca habían visto, este lugar es un túnel donde existe muy poca luz, donde solo alcanzan a ver muy poco, al final del túnel se alcanza a ver una luz que indica la salida del túnel, invítalos a recorrer cautelosamente ese túnel hasta llegar a esa luz. Al final de la luz se dan cuenta que llegaron a un cuarto que contiene en el centro un pequeño pilar donde se encuentra una pequeña caja negra, invita a los participantes a tocar solamente esa caja, ¿Qué textura tiene?, ¿Tiene algún grabado?, ¿Qué temperatura tiene?, ahora pide que abran esa caja y que observen la cinta que se encuentra en esa caja, es una película, y la película tiene el nombre de cada uno de los participantes, además de su nombre contiene una leyenda que dice “Mi vida a los 30”.*

*Pide que coloquen esa película en el proyector que se encuentra abriendo la puerta de madera que está dentro del cuarto. La película empieza a correr a la edad de 30 años, pregunta:*

*¿Qué es lo que ven?, ¿Qué han conseguido?, ¿A quién ven ahí? ¿Qué están haciendo? ¿Cómo se sienten? ¿Cómo se ven?... Todo lo que observan tiene que ver con los recursos, habilidades, capacidades y destrezas que tienen en este momento, ¿Cuáles son? ¿De qué les han servido?; pero también se han dado cuenta que han logrado desarrollar y potencializar otras capacidades y habilidades que antes no tenían. ¿Cuáles son?, ¿que les hizo desarrollarlas?*

*Ahora que se han dado cuenta de todas las cosas que han conseguido a sus 30 años, pide que quiten esa película y la vuelvan a guardar en la caja, y que observen por última vez todos esos detalles que contiene esa caja que guardara su película. ¿Cómo se sienten?, ¿Qué es lo que ven?, ¿Que escuchan?, ahora pide que regresen al túnel y que recorran el lugar hasta donde empezaron.*

- Pide que poco a poco vayan abriendo sus ojos hasta que el grupo se encuentre listo.

En plenaria:

- Al terminar pregunta a las y los participantes:
  - ¿Cómo se sienten? ¿Resultó sencillo visualizarse a futuro? ¿Por qué?
  - ¿Qué cosas observaron?
  - ¿Qué tipo de proyecto de vida tienen?

- Hacia donde están enfocando su presente ¿Tiene que ver con lo que ven en su futuro?
- Es importante que el facilitador ponga mucha atención a las respuestas y a lo que comentan las y los participantes y comente en torno a las expectativas que tienen de su futuro.
- Comenta con el grupo que es importante identificar las acciones que están realizando actualmente que les permitirían alcanzar aquellas metas que visualizaron en el ejercicio.

*Es importante que el grupo reflexione sobre lo relevante que es construir un proyecto de vida que parte de sus propias características, necesidades, intereses y deseos; en ocasiones construimos nuestro proyecto de vida en base a expectativas de otros (familia, profesores, amigos, medios de comunicación), por eso es necesario reconocer las habilidades que necesitamos para cumplir con nuestros propios deseos, identificar aquellas que necesitamos fortalecer y aquellas con las que contamos. Resulta importante cuestionar que queremos, con que contamos para ello y a que responde nuestro proyecto de vida, a esto responderá la siguiente parte de la sesión.*

## 5. PARA LA REFLEXIÓN (25 minutos)

- Explica a las y los participantes que ahora realizarán un ejercicio personal en donde puedan plasmar lo visualizado en la actividad anterior.

Trabajo Personal:

- Entrega a cada uno de los participantes el formato de **Mi vida a los 30** a los participantes. (Anexo 1).
- Pídeles que respondan individualmente a lo que se les solicita en la hoja que acabas de entregar.
- Explica que el cuadro representa todo aquello que imaginaron en el ejercicio anterior, deben incluir aquellas habilidades que puedan identificar y que usaron para conseguir lo que vieron en el ejercicio, así como las habilidades que tuvieron que desarrollar para alcanzar ese objetivo.
- Comenta que tendrán 10 min. para realizar el ejercicio.

En parejas:

- Pide al grupo que se dividan en parejas y comparten con ellas lo siguiente:
  - ¿Qué es lo que tienen que hacer para alcanzar sus objetivos?
  - ¿Qué habilidades identificaron, con cuáles cuentan?
  - ¿Cuáles son las metas que comparten en común?

- ¿Cuáles de las metas pueden contribuir a transformar a tu comunidad?
- Cuando todas las parejas hayan compartido sus experiencias, pide que algunas de ellas comparten con el grupo si existió alguna similitud en sus reflexiones.
- A partir de estos comentarios comparte con el grupo que:  
*Es importante reconocer y definir nuestros proyectos de vida, aquello que queremos lograr y las habilidades con las que contamos, pero que es importante además escuchar los proyectos de vida de nuestros compañeros y compañeras, porque podemos encontrar similitudes en ellos y fortalecer nuestras habilidades reconociendo las fortalezas del otro y compartiendo los procesos de desarrollo.*

## 6. Cierre (10 minutos)

Aplicación personal:

- Entrega a cada uno de los participantes media hoja carta (puede ser de reuso).
- Pídeles que respondan a la siguiente pregunta, comenta que no es necesario poner su nombre.
  - ¿Qué parte de mi proyecto de vida puede beneficiar a mi comunidad?
- Lee algunas de las respuestas y coméntalas con el grupo, Comenta con el grupo la importancia de sus acciones y que a partir de estas se reconozcan como jóvenes agentes de cambio y sujetos de derecho.

*Participar en el desarrollo de la familia, la comunidad educativa, el barrio, etc.  
 Es parte de nuestros proyectos de vida*

ANEXO 1

Identifica en cada uno de los siguientes ámbitos lo que quieras lograr o metas que te propones en un plazo de 30 años y aquellas habilidades que consideras necesarias desarrollar o fortalecer para conseguirlo.

Escolar	Familiar/Pareja
<p><b>Lo que conseguí:</b></p> <p><b>Habilidades:</b></p>	<p><b>Lo que conseguí:</b></p> <p><b>Habilidades:</b></p>
Laboral	Social/Comunitario
<p><b>Lo que conseguí:</b></p> <p><b>Habilidades:</b></p>	<p><b>Lo que conseguí:</b></p> <p><b>Habilidades:</b></p>

**ACTIVIDAD:** para ser aplicada por las y los docentes

**TÍTULO:** ***Proyecto de vida y establecimiento de metas***

**DIMENSIÓN:** Escuela y Familia

**SUBDIMENCION:** Escuela-Ambiente Escolar

**LÍNEA DE ACCIÓN:** Formación

**UBICACIÓN:** Curricular

**COMPETENCIAS QUE SE PROPONEN DESARROLLAR:** **Toma de decisiones, establecimiento de metas**

**DIRIGIDA A:** Estudiantes

**DURACIÓN APROXIMADA:** 60 minutos

**Nota:** Impartir previamente la sesión “Proyecto de Vida”

#### **PROPÓSITOS:**

- Fortalecer las habilidades para la toma de decisiones de las y los jóvenes.
- Reflexionar sobre la necesidad y los beneficios de planear para lograr lo que se requiere.
- Identificar y practicar los pasos básicos para establecer y lograr una meta.

#### **PREPARACIÓN:**

El facilitador tendrá listo:

- Apoyo visual: objetivos de la sesión.
- Apoyo visual: Pasos para lograr una meta
- Tarjetas de colores u Hojas de reuso
- Gises
- Cinta Adhesiva

Ficha Técnica
<b>Proyecto de Vida</b>
La educación es formación de sentido de vida, sobre todo, formación de un sentido

personal, anticipación y acción meditada y responsable sobre el lugar y tareas como individuo en la sociedad, de su autorrealización personal y del desarrollo social.

Por eso, el desarrollo de habilidades como el pensamiento crítico y creativo, las aplicamos no sólo a la construcción del conocimiento y el aprendizaje sino a los temas de la expresión amplia de la persona en diversos campos de su vida social, lo cual tiene, importantes connotaciones educativas en la conformación de su dimensión ética, y en la construcción de su proyecto de vida.

La importancia de reflexionar, imaginar, desear y construir nuestros proyectos de vida se basan en la propia experiencia que tenemos cada uno como personas y que construimos en una sociedad. Nuestras experiencias nos brindan aprendizajes y una perspectiva que nos permite visualizar y considerar aquello que queremos y que es parte de nuestro proyecto.

Por esto es necesario considerar nuestros pensamientos, sentimientos, motivaciones y deseos que nos llevan a construir un determinado proyecto de vida. Además de reconocer las propias características que nos permiten llevarlo a cabo, aquellas con las que contamos y las que tenemos que fortalecer.

"**Persona**" se referiría al *individuo humano concreto que funciona en un contexto sociocultural específico* de normas, valores y un sistema de instituciones y esferas de actividad social, en los que asume responsabilidades y determinados roles, contrae compromisos ciudadanos que definen su expresión ética, sus demandas, retos y principios, realiza sus proyectos de vida y mantiene estilos de vida específicos en las diversas relaciones sociales, en una sociedad, país y momento histórico precisos, con implicaciones específicas para asumir elecciones vitales y proyectarlas en acciones sociales.

Para construir un proyecto de vida entonces, es necesario reconocernos como "personas", como individuos con metas y objetivos de manera personal pero también en el sentido social, en donde compartimos contextos, problemáticas y sueños con otros. Personas que forman parte de una comunidad, y que es necesario realizar los proyectos de vida personales considerando al otro, a la contribución de una comunidad que permita el desarrollo y bienestar de todos y todas.

La *tarea educativa de "preparar al hombre para la vida"* recaba la investigación formativa completa del ser persona y de su proyección social para la elaboración de acciones prácticas educativas que capaciten adecuadamente a las y los jóvenes para la misión de transformación constructiva de sí mismo y de la sociedad.

Por tanto, se trata de brindar espacios y oportunidades a las y los jóvenes dentro del contexto escolar para el logro de la reconstrucción positiva de un tipo superior de individuo, cuyas cualidades apuntan a ciertos modos que contribuyan al bienestar comunitario.

## MECÁNICA DE APLICACIÓN:

### 1. ENTRADA (5 minutos)

- Da la bienvenida, y comenta al grupo el objetivo de la sesión.
- Pregunta a las y los participantes:
  - ¿Cuál creen que sea la importancia de compartir nuestras metas?
- Escucha varias respuestas y ve anotándolas en un rotafolio.

### 2. DE LA EXPERIENCIA (20 minutos)

Dinámica “Alcanzando metas”

En plenaria:

- Forma 2 grupos con el mismo número de participantes.
- Establece un espacio de por lo menos 10 metros o más en el lugar en donde estén reunidos, para que sea la anchura del río (el cual tendrán que cruzar cada uno de las y los participantes). Puedes marcar las dos orillas con un gis o con cinta masking.
- Solicita que piensen y se pongan de acuerdo sobre una meta que como grupo quisieran alcanzar en este año (preferentemente en la escuela) y que la escriban con letra grande en una hoja.
- Coloca la hoja con la meta de cada grupo en la orilla opuesta a la que ellos se encuentran.
- Entrega 5 o 6 hojas de papel al grupo (dependiendo del ancho del río), y diles que son las piedras que les ayudaran a cruzar el río. Coméntales que el río es muy caudaloso y tiene en sus aguas animales mortales; si una parte de su cuerpo toca el agua, seguramente serán atrapados por los remolinos o las pirañas y se tendrá que regresar a la orilla del inicio todo el grupo.
- El numero de hojas que entregues no deben ser suficientes para cruzar el río (esto es para que los equipos tengan que idear formas de hacerlo, también se puede hacer más difícil diciéndoles que no pueden estar en una piedra sola por que se las quitan o pierden y que no puede haber más de dos pies en una sola piedra).
- Cuando todos los integrantes de uno de los equipos logren cruzar a la otra orilla del “río”, que tomen la hoja con su meta y comenten que hicieron para lograrla.

En plenaria:

- Preguntar a las y los participantes:

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Cómo fue la experiencia al cruzar el río?
- ¿Qué tuvieron que hacer para lograrlo?
- Si se da el caso ¿Por qué no lo lograron?
- ¿Qué puede significar en la vida real las piedras o las hojas? ¿Y los peligros del río?
- ¿Qué aprendemos de esta actividad para nuestra vida diaria?
- ¿Será importante el trabajo en equipo en la vida diaria?
  
- Escucha algunas de las respuestas y encamina la reflexión a la importancia de reconocer las metas y tener claro cómo lograrlas

### **3. PARA LA REFLEXIÓN ( 15 minutos)**

Trabajo en equipos

- Entrega a cada equipo una hoja con las siguientes preguntas y pide que las respondan.
  
- ¿La meta que propuso el grupo al iniciar la actividad en la que cruzaron el río era concreta, realizable, a corto plazo o largo plazo, o si es un deseo, sueño, anhelo, difícil de concretar y realizar? ¿Es en ese orden que harán las cosas para lograr la meta, podrían cambiarlo en alguna de sus acciones?
- ¿Qué más podrían hacer para lograrla?
- ¿Qué cosas, apoyos o recursos necesitaran para poder seguir los pasos para alcanzar su meta?
  
- Escucha algunas de las respuestas.
- Comenta con las y los participantes sobre la importancia de identificar las acciones que nos llevaran a establecer y lograr una meta.
- Solicita a las y los participantes que te digan algunas acciones que podrían ayudarles a lograr una meta. Ve anotándolas en un rotafolio.
- Se revisaran los pasos para establecer y lograr una meta:

*Pasos para establecer y lograr una meta*

1. *Definir lo que quieres lograr u obtener (concreto y realizable)*
2. *Enlistar los pasos, lo que tienes que hacer, para lograrlo*
3. *Colocar los pasos en la secuencia u orden adecuado a seguir*
4. *Ubicar si necesitas algún apoyo o recurso para las acciones.*
5. *Poner cuándo, fecha o tiempos a cada acción.*

#### 4. Cierre ( 15 minutos)

##### Trabajo personal

- Pide a las y los participantes que en una hoja escriban una meta personal.
- Comenta que el trabajo es personal, es importante que cada uno/a has su propio plan para lograrla, siguiendo los pasos que se han revisado en la sesión y que has aprendido.
- Al terminar pide a las y los participantes que compartan con el grupo su plan de manera voluntaria si así lo desean.
- Pide al resto de los integrantes del grupo ayude a generar nuevas acciones entorno a la meta que les han compartido.
- Si lo consideras oportuno, comparte también, como educador, alguna meta que te hayas propuesto; tu plan para lograrla y los avances que has logrado.

*Planear es una herramienta que nos sirve no solo para alcanzar metas individuales, concretas y cercanas, sino para ir pensando en nuestro futuro, en lo que queremos hacer y lograr a lo largo de nuestra vida, en nuestros sueños e irlo construyendo.*

**ACTIVIDAD:** para ser aplicada por las y los docentes

**TÍTULO:** *La empatía en mi historia personal*

**DIMENSIÓN:** Escuela y Familia

**SUBDIMENCION:** Escuela-Ambiente Escolar

**LÍNEA DE ACCIÓN:** Formación

**UBICACIÓN:** Curricular

**COMPETENCIAS QUE SE PROPONEN DESARROLLAR:** **Toma de decisiones, establecimiento de metas**

**DIRIGIDA A:** Estudiantes

**DURACIÓN APROXIMADA:** 60 minutos

**Nota:** No se requiere sesión previa para su aplicación

#### **PROPÓSITOS:**

- Tomar conciencia del valor de uno mismo y de las experiencias que integran mi historia personal.
- Reconocer mis necesidades y aspiraciones, y como esto fortalece la empatía que puedo mostrar hacia otras personas.

#### **PREPARACIÓN:**

El coordinador tendrá listo:

- Apoyo visual: objetivos de la sesión
- Apoyo visual: Concepto de “Empatía”
- Hojas de rotafolio
- Plumones
- Revistas, tijeras, resistol, hojas, plumones, rotafolios, hojas iris. (Suficiente para que todos tengan)

#### Ficha Técnica

##### **Sobre la empatía y la autoestima**

**La empatía** es la capacidad de entender los pensamientos y emociones ajenas, de ponerse en el lugar de los demás y compartir sus sentimientos.

No es necesario pasar por las mismas vivencias y experiencias para entender mejor a los que nos rodean, sino ser capaces de captar los mensajes verbales y no verbales

que la otra persona nos quiere transmitir, y hacer que se sienta comprendida de manera única y especial.

“La conciencia de uno mismo es la facultad sobre la que se erige la empatía, puesto que, cuanto más abiertos nos encontramos a nuestras propias emociones, mayor será nuestra destreza en la comprensión de los sentimientos de los demás”. (Daniel Goleman)

La empatía constituye una habilidad fundamental en las relaciones interpersonal y es, hoy en día, una de las actitudes psicológicas más valoradas en el área del los recursos humanos. Esto es, principalmente, porque las personas empáticas tienen un elevado nivel de inteligencia emocional que les capacita para ser, no sólo un buen apoyo de grupo, sino también líderes conciliadores y democráticos.

Varios autores coinciden en que las personas empáticas son:

- Inteligentes, tanto racional como emocionalmente.
- Sensibles al entorno como a sí mismos. Poseen lo que se ha venido a llamar “radar social”.
- Observadoras, y saben proceder desde la observación atenta a la captación y conciencia del entorno y de los demás.
- Buenas oyentes, una de las claves esenciales de la empatía es la escucha activa.
- Sociables y afectivas, saben oscilar desde la recepción (de señales indicativas de necesidades emocionales de los demás) hasta la entrega

La autoestima es la percepción emocional que las personas tienen de sí mismas. Puede expresarse como el amor hacia uno mismo.

Tener una buena **autoestima** implica ser conscientes de nuestras virtudes y nuestros defectos (autoconcepto) así como de lo que los demás dicen pensar de nosotros y sentir hacia nosotros, aceptando todo ello en su justa medida, sin amplificarlo ni reducirlo, y sabiendo y afirmando que en cualquier caso siempre somos valiosos y dignos. Implica, por lo tanto, respetarnos a nosotros mismos, y también ayudar a los demás a hacerlo. La autoestima es el requisito indispensable para unas relaciones interpersonales sanas.

### **Aspectos psicosociales determinantes de la autoestima en los jóvenes**

**El entorno:** El medio ambiente en que nos criamos y movemos es crítico para el desarrollo de la autoestima. Existen una serie de situaciones que pueden debilitar e incluso deteriorar la autoestima juvenil:

- Cuando nos rechazan o nos sentimos rechazados o no nos hacen caso, especialmente "los otros significativos".
- Cuando nos sentimos humillados o criticados injustamente, sobre todo cuando no podemos defendernos.
- Cuando nuestra imagen corporal queda seriamente deteriorada sobre todo en presencia de "gente espléndida" que reúne los encantos físicos que nuestra

sociedad asocia al éxito.

- Cuando comparamos nuestro modo de vida con el de otros y sentimos que la vida nos trata injustamente

**La falsa autoestima:** Provoca siempre una distorsión de la realidad y del pensamiento con la finalidad de mantener defensas irracionales para conservar una forma tolerable de autovaloración. La conciencia está guiada por los deseos y temores que suplantan la visión real de los hechos y de la verdad.

## MECÁNICA DE APLICACIÓN:

### 5. Entrada (5 min)

- Da la bienvenida a las y los participantes y explica el objetivo de las sesiones.
- Comenta a l@s participantes que la sesión de hoy será muy útil para conocerse un poco mejor a sí mismos y al resto de los compañeros. La importancia de reconocer algunos eventos en sus vidas y como eso construye nuestra autoestima.

### 6. De la Experiencia (25 minutos)

Trabajo personal

- Comenta a las y los participantes que en una hoja deben elaborar individualmente una breve narración (ilustrada o historieta si así lo desean) sobre dos experiencias significativas de su niñez en las que aparezcan la manera como alguna de sus necesidades básicas, aspiraciones, deseos, intereses fueron percibidos por la(s) personas que acompañaron su desarrollo personal en el ámbito familiar. Se sugiere que una de las experiencias corresponda a una necesidad atendida y la otra a una no satisfecha.

- Pide a las y los participantes que cuando elaboren su narración respondan a las siguientes preguntas en cada momento significativo seleccionado:

- ¿Cuál era mi necesidad sentida?
- ¿A quién iba dirigida mi solicitud de atención?
- ¿De qué manera expresabas esa necesidad?
- ¿Quién finalmente atendió mi necesidad o deseo?
- ¿Cómo hizo la persona que me atendió para saber lo que yo necesitaba o quería?
- ¿Respondió acertadamente a mi demanda, necesidad o deseo? ¿cómo?
- ¿Qué aprendí de esta experiencia?

- Cuando hayan terminado, forma pequeños grupos de 5 personas y pídeles que de manera voluntaria comparten sus narraciones al interior del equipo y que es muy importante que sean respetuosos, que practiquen la escucha activa.
- Al finalizar el momento de compartir y tomando como base el trabajo realizado solicita a cada equipo que elabore en una hoja de rotafolio el siguiente cuadro.

Necesidades/deseos/intereses	Formas de pedirlas o manifestarlas	Satisfactores

*Esta matriz recoge los elementos aportados por cada participante, mostrando las diferentes necesidades o deseos, sus formas de manifestarlas, y las diversas posibilidades de satisfacerlas.*

- Pide a las y los equipos que peguen en un lugar visible el cuadro que elaboraron para que todos los equipos los vean.
- Comenta que hay diferentes de necesidades que podemos observar en los cuadros y que algunas se dieron durante nuestra niñez y otras ya en nuestra adolescencia y juventud, todas han influido e influyen en nuestra formación personal, con la forma en que reconocemos las necesidades o intereses de los demás y el tipo de relaciones que vamos construyendo a lo largo de nuestra vida.
- Escoge de los cuadros que elaboraron los equipos algunas de las necesidades que afecten a las y los jóvenes y que puedan ser representativas y solita a los equipos que preparen colectivamente, una dramatización sobre la que tú les indiques.
- Comenta con los equipos que tendrán 5 min. para prepararla y 3 para presentarla.

### 3. PARA LA REFLEXIÓN ( 25 minutos)

Plenaria.

- Cada equipo presentará su escenificación.
- El facilitador irá anotando en una hoja de rotafolio las necesidades, intereses o deseos que se ha expresado cada equipo en sus dramatizaciones, así como las formas como las manifestaron y los satisfactores.
- Al finalizar pregunta:

- ¿Piensan que son importantes las necesidades y/o intereses que se han expresado en las dramatizaciones? ¿Por qué?
- ¿Se sienten identificados/as con ellas?
- ¿Las comparte?
- ¿Qué tiene que ver esto con la empatía?

#### 4. CIERRE ( 5 minutos)

##### Trabajo Personal

- Solicita a las y los participantes que durante la semana posterior a esta sesión identifiquen:
  - Una experiencia significativa sobre una necesidad sentida, su forma de expresión o manifestación y la manera cómo fue o no atendida en el ámbito escolar. Es necesario que tengan presentes las preguntas sugeridas en el primer ejercicio (De la experiencia).
  - Cuáles eran sus necesidades/deseos/intereses cuando era pequeño/a, de qué manera las dieron a entender o expresaron, y cómo las satisficieron.
  - Identificar las principales necesidades de la comunidad local, de qué manera nos enteramos de ellas, y cómo se están atendiendo.
  - Pide a las y los participantes que escriban esta información en una hoja para entregarla la próxima sesión.

**ACTIVIDAD:** para ser aplicada por las y los docentes

**TÍTULO:** *¿Quiénes somos las y los jóvenes?*

**DIMENSIÓN:** Escuela y Familia

**SUBDIMENCION:** Escuela-Ambiente Escolar

**LÍNEA DE ACCIÓN:** Formación

**UBICACIÓN:** Curricular

**COMPETENCIAS QUE SE PROPONEN DESARROLLAR:** Pensamiento crítico, autoconocimiento.

**DIRIGIDA A:** Estudiantes

**DURACIÓN APROXIMADA:** 60 minutos

**Nota:** No se requiere sesión previa para su aplicación

#### **PROPÓSITOS:**

- Identificar y analizar las formas en que las y los participantes se miran como sector juvenil y sus formas de relación.
- Fortalecer el pensamiento crítico en las y los jóvenes a partir de su reconocimiento personal y como grupo.

#### **PREPARACIÓN:**

El facilitador tendrá listo:

- Apoyo visual: objetivos de la sesión
- Hojas de rotafolios
- Revistas
- Plumones
- Tijeras
- Pegamento
- Masking tape

Ficha Técnica
---------------

<p>Las y los jóvenes actualmente enfrentan problemas y situaciones donde tendrán que tomar decisiones que cambiaran de manera sustancial el curso que deben seguir sus vidas y por siguiente su proyecto de vida, esto no solo conlleva cambios en ellos</p>
--

solamente, si no, a la familia en general y por ende a su país; la forma como los afronten dependerá en gran parte de las oportunidades y medidas que les proporcione la sociedad para su desarrollo cultural y personal.

Los jóvenes son tan diferentes entre sí, como lo son las opciones que pudieran tener para la toma de decisiones; analizarlas y decidir cuál de ellas es la mejor, dependerá de la actitud que tengan ante la vida, esto es de vital importancia para su futuro inmediato y por ende, será la que de alguna manera les ayude a realizar los objetivos que plantearon en su proyecto de vida, y cuyas consecuencias se manifestaran en su vida futura, afectando todos los ámbitos de la sociedad misma.

A las y los jóvenes les gusta ser independientes, y al manifestar sus ideas, que estas sean valoradas por los adultos, pasando de la etapa en que eran considerados rebeldes, a miembros activos, con voz y pensamiento propio, de la sociedad, quedando en ellos, la nueva generación de adultos, el de superar las expectativas de los futuros jóvenes.

Los jóvenes de hoy, no ocultan su punto de vista con respecto de todo aquello que les molesta, o no están de acuerdo con el mundo en el que viven los adultos, y las situaciones a las que se tienen que enfrentar por formar parte del mismo, como es la corrupción, violencia y la hipocresía; y que hoy en día afecta a la sociedad en todos los ámbitos.

Ante este entorno tan contradictorio, hiperinformado y cambiante, los jóvenes tiene como primer reto, aprender a tomar decisiones, esta habilidad, capacidad o competencia se convierte en un primer instrumento de desarrollo, no solo personal, sino familiar y comunitario, pues de la calidad de sus decisiones, dependerá el rumbo que habrá de tomar su vida.

## MECÁNICA DE APLICACIÓN:

### 1. Entrada (5 min)

- Da la bienvenida a las y los participantes y explica el objetivo.
- Comenta con las y los participantes que en esta sesión hablarán de cómo ellos mismos se ven como jóvenes, en que lugares se desenvuelven, con quiénes se relacionan, como es que también se organizan para realizar alguna actividad y la importancia que esto tiene para modificar aquellas percepciones erróneas que muchas veces tienen los demás sectores de la población.

### 2. De la Experiencia (25 minutos)

#### Trabajo en equipo

- Pide a las y los participantes que se numeren 1,2,3,4... de tal manera que

formen 5 equipos.

- Comenta al grupo que por equipos elaboraran un collage con imágenes, y que traten de cubrir todos aquellos aspectos característicos de los jóvenes. (Forma de vestir, manera de pensar, ocupaciones, con quiénes se relacionan, gustos, que espacios ocupan, etc.)
- Comenta a los equipo que el collage debe responder a la siguiente pregunta:

- ¿Cómo somos los jóvenes?

- Al concluir la actividad pídeles que coloquen los rotafolios alrededor del salón para que los demás los puedan observar también.

En plenaria:

- Cada equipo compartirá y explicará su trabajo al resto del grupo.

### 3. Para la Reflexión(10 min)

Continuando en Plenaria:

- Ahora pregunta a los jóvenes:
  - ¿Cómo somos?
  - ¿Cuáles son las principales ideas de cómo somos los jóvenes?  
Aquellas características que se repitieron en todos los trabajos.
- Anota en un rotafolio las ideas principales que vayan surgiendo.
- Comenta partiendo de las ideas principales que han expresado y complementando la información las características que han identificado en las y los jóvenes.

### 4. Cierre (20 minutos)

En plenaria

Técnica: “Luces y sombras”

- Rotula dos rotafolios: “Luces” y “sombras”
- Pide a las y los jóvenes que mencionen aquellas características que simbolizan luz para los jóvenes, es decir, aquellas características que favorecen los procesos, la imagen, el desarrollo de la juventud.
- Ahora pide que mencionen aquellas características que simbolizan sombras para los jóvenes, es decir, todo aquello que limita nuestros procesos, nuestro aprendizaje, desarrollo, etc.
- Posteriormente pregunta a los jóvenes:

- ¿Qué cosas de las que pusimos Si podríamos modificar de nosotros mismos para enfrentar mejor la vida?
  - ¿Qué soluciones podemos proponer desde nuestra condición de jóvenes para un mejor desarrollo?
  - ¿Qué aspectos del entorno nos limitan para lograr nuestras metas y objetivos en la vida?
  - ¿Qué podemos hacer con respecto a esos aspectos del entorno que los limita?
  - ¿El hecho de que seamos un gran número de jóvenes será una limitante o una fortaleza? ¿Por qué?
- Comenta con los participantes que el papel de los jóvenes en la vida actual juega un rol muy importante en dónde ellos pueden ser agentes de cambio en todos los contextos en los que se mueven.

*El hecho de que las y los jóvenes se puedan reconocer con todas las características les permite darse cuenta de que hay cuestiones que hace falta mejorar, pero que tenemos las habilidades y capacidades suficientes para lograrlo.*

**ACTIVIDAD:** para ser aplicada por las y los docentes

**TÍTULO:** *Para convivir...*

**DIMENSIÓN:** Escuela y Familia

**SUBDIMENCION:** Escuela-Ambiente Escolar

**LÍNEA DE ACCIÓN:** Formación

**UBICACIÓN:** Curricular

**COMPETENCIAS QUE SE PROPONEN DESARROLLAR:** **Comunicación**

**DIRIGIDA A:** Estudiantes

**DURACIÓN APROXIMADA:** 60 minutos

**Nota:** No se requiere sesión previa para su aplicación

**PROPÓSITOS:**

- Comprender como me relaciono con las personas que me rodean y como mis acciones influyen para establecer o no relaciones saludables.
- Promover el desarrollo de habilidades de comunicación para mejorar mis relaciones interpersonales

**PREPARACIÓN:**

El facilitador tendrá listo:

- Apoyo visual: objetivos del taller
- Rotafolios
- Plumones
- Masking tape
- Hojas de máquina.
- Apoyo Visual (Tipos de comunicación)

**Ficha Técnica**

La comunicación se ha convertido en el medio más importante de supervivencia y entendimiento para todo ser humano, ha influido en todos los aspectos de la vida humana.

La comunicación es el intercambio de ideas, datos, actitudes, miradas, gestos, opiniones y órdenes entre dos sujetos, con el fin de provocar ciertas reacciones. La verdadera comunicación es la que se ejerce entre dos personas o grupos, o entre un grupo y una persona mediante el diálogo.

Si pensamos un poco, el diálogo entre los jóvenes, como en todas las personas es realmente una aventura sin fin, siempre nueva.

La verdadera comunicación no se realiza automáticamente, es mucho más que un intercambio de ideas y de palabras.

Comunicación, intercambio, relaciones humanas, relaciones interpersonales, diálogo: Todas estas palabras, desde hace algún tiempo, se han vuelto muy comunes. Manifiestan la profunda aspiración de los seres humanos para un encuentro auténtico, constantemente puesto en discusión.

Comunicarnos es dialogar, hablar, escuchar, ser escuchados; nos ayuda a expresar lo que sentimos, pensamos y necesitamos. Al escuchar y preguntar conocemos lo que el otro piensa, siente y necesita; así podemos comprendernos y llevarnos mejor.

El saber escuchar y preguntar son habilidades importantes para lograr una comunicación efectiva y relaciones positivas con las personas.

Podemos reconocer dos tipos de comunicación básicos:

Comunicación Bidireccional: En este tipo de relación ambos sujetos tienen incidencia en la toma de decisiones. Se toman en cuenta las opiniones de ambos, fácilmente se puede generar un diálogo y llegar a acuerdos.

Comunicación Unidireccional: En estas relaciones solo la opinión de uno de ellos es la que tiene la última palabra en la toma de decisiones. El diálogo y la negociación queda en segundo plano. Se basa más en imponer que en entender.

## MECÁNICA DE APLICACIÓN:

### 1. Entrada (10 min)

Trabajo Grupal

Dinámica: "La carrera de los Burritos"

- El grupo se divide en parejas: una persona es burro; la otra, su dueñ@.

- Entrega a los dueños hojas de periódico; ellos tienen como consigna hacer que su burrito gane una carrera (8,10 metros). Indica con una cinta las líneas de salida y de llegada.
- A l@s burr@s, aparte diles que no se muevan bajo amenazas, golpes, empujones, que sólo avancen con palabras que les convenzan, caricias y actitudes comprensivas de su dueño.
- La reflexión será en torno a cómo nos sentimos, porqué actuamos así, que aprendemos del ejercicio sobre la comunicación y el hacernos entender o comunicar nuestros intereses y necesidades.
- Comenta con los participantes que en esta sesión hablarán acerca de la comunicación y la importancia que ésta tiene en nuestra vida diaria, ya que siempre estamos en contacto con diferentes personas.

## 2. De la Experiencia (25 minutos)

Dinámica: Como me Relaciono

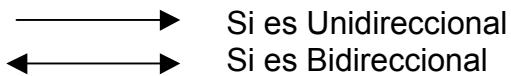
Trabajo Personal

- Entrega a cada participante una hoja con el siguiente cuadro (Anexo 1).
- Explica como deben llenar el cuadro y comenta que deben escribir en todas las celdas (hay llenar todo el cuadro).
- Pide que cada uno/a que piense en las relaciones que establecen en su vida diaria. Que primero piensen en los diferentes contextos en los que se desenvuelven (familia, trabajo, escuela) y las personas con las que se relacionan (papás, hermanos, compañeros de escuela y/o trabajo, amigos, pareja).
- Enseguida que terminen de escribir muestra un apoyo visual en donde hable sobre los diferentes tipos de comunicación:

**Comunicación Bidireccional:** *En este tipo de relación ambos sujetos tienen incidencia en la toma de decisiones. Se toman en cuenta las opiniones de ambos, fácilmente se puede generar un diálogo y llegar a acuerdos.*

**Comunicación Unidireccional:** *En estas relaciones solo la opinión de uno de ellos es la que tiene la última palabra en la toma de decisiones. El diálogo y la negociación queda en segundo plano. Se basa más en imponer que en entender.*

- Ya que tienen claro los tipos de comunicación diles que escojan solo cinco de las diferentes personas con las que se relacionan. Y que escribieron en su cuadro.
- Solicita a las y los participantes que en la parte de atrás de la hoja que contiene el cuadro, escriban en el centro su nombre y alrededor escriban el de las cinco personas que escogieron.
- Utilizaran los diferentes tipos de líneas:



- Pide a las y los participantes que escriban sobre la flecha el tipo de relación que tienen, ayuda el ejercicio planteando las siguientes preguntas de las siguientes preguntas:
- ¿Hay posibilidad de habla y escucha?
- ¿Cómo es que se da la toma de decisiones?
- ¿En qué situaciones hay posibilidad de diálogo y/o negociación y en cuáles no?
- ¿Cuándo se presenta algún conflicto de que manera lo resuelven?
- ¿De qué manera se llega a los acuerdos?

### **3. Para la Reflexión(10 min)**

En plenario:

- Pregunta a las y los participantes:
- ¿Cómo se sintieron al realizar esta actividad?
- ¿Crean que fue de utilidad realizar esta actividad? ¿Por qué?
- ¿Crean que hay aspectos a mejorar en cada una de nuestras relaciones?
- Comenta con las y los participantes que el reconocimiento de nuestras formas de relacionarnos es muy importante ya que a partir de ellas se pueden generar acciones concretas para mejorarlasy.

### **4. Cierre (15 minutos)**

En plenaria:

- Pregunta:
- ¿Qué elementos creen que son necesarios para tener establecer relaciones sanas con las demás personas?
- ¿Qué habilidades son indispensables para una buena comunicación?
- Registra los comentarios y opiniones de las y los participantes en una hoja de rotafolio.
- Para finalizar comenta con las y los participantes que:

*Las habilidades de **escucha** y de **habla** están presentes para poder establecer un diálogo y una comunicación efectiva en los diferentes contextos en los que nos desenvolvemos. Es importante desarrollar habilidades como la **tolerancia** y el **respeto** hacia las demás personas. La **empatía** también nos ayuda a colocarnos en los “zapatos del otro” y de esta manera entender los diferentes puntos de vista, maneras de pensar y de sentir de los demás. Estos elementos nos permiten mejorar nuestras relaciones.*

### Seguimiento:

#### Trabajo Personal

- Pide a las y los participantes que vuelvan a la hoja donde hicieron su cuadro de relaciones con otras personas y diles que identifiquen en cada una de las relaciones que anotaron cuáles son las acciones y actitudes que podrían modificar, que habilidades les hace falta desarrollar.
- Comenta que es muy importante identificar sus áreas de mejora y lo que pueden hacer para que sus relaciones sean más saludables.

*Práctica la comunicación efectiva con tus compañer@s de clase, de trabajo, maestr@s, amig@s y miembros de tu familia tanto como puedas, en situaciones en las que te moleste y en situaciones que te agrade.*

ANEXO 1

## Mis relaciones

Tipo de relaciones	Lugar/contexto	Persona con la que me relaciono

**ACTIVIDAD:** para ser aplicada por las y los docentes

**TÍTULO:** **Cibernauta**

**DIMENSIÓN:** Escuela y Familia

**SUBDIMENCION:** Ambiente Escolar

**LÍNEA DE ACCIÓN:**

**UBICACIÓN:**

**COMPETENCIAS QUE SE PROPONEN DESARROLLAR:** **Empatía, comunicación, toma de decisiones.**

**DIRIGIDA A:** Estudiantes

**DURACIÓN APROXIMADA:** 60 minutos

**PROPÓSITOS:**

- Reconocer el uso del Internet como un medio para facilitar la comunicación.
- Conocer los riesgos posibles en el uso del Internet

**PREPARACIÓN:**

El facilitador tendrá listo:

- Apoyo visual: objetivos de la sesión
- Apoyo visual: Derechos de las y los jóvenes
- Bola de estambre
- Hojas de 4 o 5 colores
- Tarjetas con las situaciones a completar (Anexo 1)
- Derechos de las y los Jóvenes (Anexo 2)

<b>Ficha Técnica</b>
Cibernauta
Un cibernauta es aquella persona que navega en Internet.
En principio es un término aplicable a cualquier persona que utiliza un <u>navegador web</u> y visita <u>sitios web</u> ; pero suele utilizarse especialmente para aquellas personas que son expertos navegantes de la <u>WWW</u> , incluso sin saber demasiado sobre computación.

La idea social más generalizada, es que los cibernautas son personas poco sociables e

introvertidas. Pero un estudio realizado por expertos de la Universidad de Cataluña, concluyó que las personas que utilizan Internet son más sociables, se interesan más en la política y tienen relaciones de amistad y familiares más intensas.

### ¿Internet medio de comunicación?

Internet no es un nuevo “medio de comunicación” sino un nuevo “canal” a través del cual puede fluir el tráfico de información de los medios de comunicación ya existentes.

Con Internet los medios de comunicación tradicionales (prensa escrita, radio y televisión) encuentran la posibilidad de disponer de un 'nuevo canal' para la difusión de las informaciones que cada uno de ellos producen, es un canal secundario.

Este “nuevo canal” tiene algunas peculiaridades:

1. A diferencia de cualquier otro de los existentes es un canal universal, es decir, un canal que soporta sin dificultad el tráfico de todos los medios de comunicación (es un canal multimedia).
2. Es un canal “omnifuncional”, capaz de desempeñar funciones conectoras (comunicaciones de uno a uno), funciones 'distribuidoras' (de uno a muchos) y funciones 'colectoras' (de muchos a uno).
3. Es un canal bidireccional, y, por consiguiente, interactivo; no sólo que admite la interactividad, sino que en su funcionamiento, la facilita e, incluso, en cierto grado, la exige.
4. Su alcance es prácticamente “ilimitado”, y su ámbito mundial o global.

Con esto podríamos considerar que el Internet destaca particularmente porque se trata de un instrumento que facilita a las personas el rápido acceso a cantidades infinitas de información, a un costo relativamente bajo, sobre cualquier índole y proveniente de cualquier rincón del mundo, nos permite acercarnos en cuestión de segundos a sitios y lugares virtuales y recabar información que antes sólo se lograba con gran esfuerzo.

Los principales usos que los jóvenes le dan al Internet son:

- Los Juegos
- Descarga de Música, Películas y Fotos
- Tareas Escolares
- Redes sociales y espacios personales (facebook, metroflog, myspace, etc.)
- Messenger

Siendo en los dos últimos donde jóvenes podrían encontrarse con los mayores riesgos al utilizar el Internet como canal de comunicación, entre ellos podríamos encontrar:

- Chats y citas con extraños
- Virus en los equipos de cómputo.
- Adoptar personalidades diferentes a la suya

- Acoso, Insultos y Ciberbullying
- Reacciones ante el acoso
- Publicidad no deseada

Para los jóvenes el primer miedo del uso de Internet es la posibilidad de que les entre algún virus al ordenador. Ese es su miedo real, los demás son más secundarios. No tienen conciencia de que Internet tiene un peligro directo para ellos, y que no te pones en situaciones de riesgo si “no te metes en páginas donde no te llaman”. Creen que controlan la situación con cerrar, pasar de página, o apagar el equipo es suficiente.

Tampoco son muy conscientes de que en la mayoría de los chats pueden convertirse en una fuente de problemas virtuales, proposiciones deshonestas, acoso, insultos, amenazas, etc. y peligros reales si quedan con extraños y son engañados. Las y los jóvenes en muchas ocasiones piensan que a nadie le obligan a entrar en un chat, ni a conectar la webcam a su ordenador, si lo hace es porque quiere. Y si se mete en problemas, él o ella se los ha buscado. La realidad es que siempre puede representar un riesgo difícil de controlar.

Internet no deteriora las relaciones de los jóvenes ni con sus iguales ni con sus padres. Por una parte, respecto a sus iguales, porque Internet les permite una forma de comunicarse rápida y sin coste alguno para ellos, en contraposición con el teléfono móvil, que les es de gran utilidad, pero que hay que “tener saldo”.

Aunque es verdad que en ocasiones el uso de Internet les separa de sus padres y familia también es verdad que padres e hijos se ayudan mutuamente con Internet. Se enseñan mutuamente programas o a navegar, los padres que pueden ayudan a sus hijos con las tareas escolares, los jóvenes descargan música o películas para sus padres, o los hermanos mayores ayudan a sus hermanos, etc.

## 1. ENTRADA (10 minutos)

Dinámica: Telaraña global ([World Wide Web](#))

- Da la bienvenida y comenta los objetivos de la sesión.
- Pide a los y las participantes que formen un círculo sin mesas o escritorios en medio
- Explica al grupo que vas a tirar o pasar a alguno de ellos/as la bola de estambre; tomando tú la punta del estambre, cuando la bola llegue a las manos de la persona a la que se la lanzaste, él o ella dirá si usa el Internet y cuál es el uso más frecuente que hace de él (para tareas, Messenger, facebook, metroflog)
- Despues él o ella sostiene una parte del estambre para ir formando una red o telaraña y tira la bola a alguien más del círculo que no haya hablado.
- El grupo debe pasar la bola de una persona a otra hasta que todos hayan tenido la oportunidad de compartir.
- Al final de la actividad, habrán formado una red con el estambre.

- Pregunta a las y los participantes:
  - ¿Si saben que significan las siglas www y si encuentran alguna semejanza entre la telaraña formada con el estambre y el Internet?
- Explícale al grupo que la red que se formo con el estambre es similar a la red que se logra utilizando el Internet como canal de comunicación y di que en esta sesión se vera como el Internet puede ser un medio de comunicación muy efectivo pero también los riesgos que su uso inapropiado puede traer

*La World Wide Web, cuya traducción podría ser Red Global Mundial, es uno de los servicios que más éxito ha tenido en Internet el cual es un conjunto descentralizado de redes de comunicación interconectadas.*

*La red que se formo con el estambre es similar a la red que se puede lograr utilizando el Internet como canal de comunicación.*

## 2. DE LA EXPERIENCIA (15 minutos)

Trabajo en equipos

- Pide a las y los participantes que se numeren 1, 2, 3, 4... para formar equipos de 5 personas.
- Comenta que les entregaras a cada equipo una tarjeta con 4 situaciones de unos jóvenes que usan el Internet para que en 5 minutos se imaginan y escriban lo ocurrió en cada una de las situaciones descritas.
- Entrega a cada equipo una hoja con las situaciones escritas y pídeles que en la parte de atrás escriban el desenlace de cada una.
- Si tienes tiempo puedes pedir al equipo que preparen una de sus respuestas en un sociodrama para presentarla en plenaria.

## 3. PARA LA REFLEXIÓN (15 minutos)

En plenario:

- Cuando concluyan, pide que todos se coloquen en un círculo y que comenten por turnos sus respuestas.
- Después de la aportación de los equipos pregunta a los demás si tienen ideas adicionales de cómo podría terminar cada situación.
- Pregunta si alguien ha vivido alguna situación similar y cuál fue el desenlace en su caso.
- Comenta que así como el Internet puede ser un medio para estar en contacto con tus amigos y compartir charlas, fotos (metroflog), participar en

foros de discusión sobre un tema encontrar tareas, también es un medio donde se puede encontrar con diferentes riesgos que no solo se solucionan con cerrar la ventana o apagar el CPU pues hay acciones que violan tus derechos.

*Los jóvenes tenemos derecho de proteger nuestra dignidad, honor, intimidad e integridad personal, tenemos derecho a vivir en paz, sin violencia y con fraternidad.*

- Muestra el apoyo visual, pégalos en un lugar visible y pregunta que derechos de los que están plasmados ahí podrían ser violados al ponerse en una situación de riesgo mediante el uso del internet.
- Escucha algunas de sus respuestas y comenta que algunas pueden ser situaciones de más riesgo que otras, sin embargo ellos tendrán que valorar esto y tomar decisiones al respecto, no se trata de no usar internet, la idea es usarlo con responsabilidad.

#### 4. Cierre (20 minutos)

Trabajo personal:

- Entrega a cada uno de las y los participantes una hoja de color
- Pide que cada uno escriba una situación de intimidación, hostigamiento o abuso que haya vivido o que sienta podría estar vulnerable o susceptible a vivir en algunos de los programas o redes de Internet.

Trabajo en equipos

En 4 o 5 grupos pequeños:

- Pide que integren nuevamente en equipos tomando como referencia los colores de sus hojas.
- Pide que al interior de los equipos compartan sus situaciones y que escogen una, la que consideren más difícil de enfrentar para que la analicen entre todos y/o todas
- Deben proponer que podrían hacer para enfrentar esa situación tomando en cuenta los riesgos, así como las diferentes estrategias.

*Es muy importante promover un ambiente de respeto en este momento pues las situaciones que se compartirán pueden contener elementos sensibles, por lo que debes evitar risas o bromas y agradecer a las personas que comparten sus respuestas.*

En Plenaria

- Cada grupo presenta la situación que analizo y las propuestas que tienen para enfrentarla.
- Al finalizar pregunta al grupo:
  - ¿Quiénes también han vivido o creen que podrían vivir una situación similar con el uso que está haciendo del Internet?
  - ¿Creen que se pueda enfrentar como el equipo propone?

Entre todos analizan lo que el equipo propone como estrategia para afrontar la situación de riesgo y aporten otras alternativas, si las hay.

#### Aplicación Personal:

##### Para que lo piense:

- El Internet es un canal de comunicación muy completo pero si no es usado con responsabilidad y respeto hacia ti y los demás puede hacerte vivir momentos y/o situaciones difíciles que con solo apagar el equipo no te quitara el mal sabor de boca.
- ¿Alguna vez tú has sido quien intimide, hostigue o abuse de alguien utilizando el Internet? ¿alguna vez tú has hecho estos “jueguitos”, “bromas” con algún compañero o conocido? ¿de que te ha servido?

## ANEXO 1

### Situaciones a analizar en equipos

1. Una joven de 16 años no había tenido la oportunidad de tener una relación de noviazgo y un día se metió al Chat y conoció a un chavo que decía vivir en la misma ciudad y tener 17 años, después de varias semanas de platicar diario por el Chat quedaron de verse en una plaza comercial...
2. Juan llegó nuevo a la ciudad ya que su padre fue trasferido de la empresa donde trabaja, el joven en la ciudad donde vivía tenía un grupo de amigos muy cercanos y a los cuales extraña, tanto Juan como los amigos de su ciudad natal tienen acceso a Internet...
3. Un adolescente mientras busca en Google un artículo sobre animales vertebrados para una tarea se encuentra una página que dice tener en la introducción toda la información necesaria solo dando click a un nuevo link, al darle click se abre una página con un video de una pareja teniendo relaciones sexuales...
4. Una joven sube la foto de su novio al metroflog y al día siguiente en la escuela sus amigas le dicen que ha cerca 10 firmas en su metroflog de una chica que firma como "tu peor pesadilla" en las cuales le dicen que ese chavo tiene otra novia además de palabras altisonantes e insultos...

## ANEXO 2

### **Carta Iberoamericana de los Derechos de la Juventud**

Algunos de los derechos que incluye:

6. Las y los jóvenes son sujetos de derechos. Los Estados reconocen sus derechos civiles y políticos, económicos, sociales y culturales.
7. Igualdad de género y compromiso de los Estados con la equidad.
8. Derecho a la paz y a una vida sin violencia; a la fraternidad y compromiso de promoverlas mediante la educación y los programas específicos.
9. Derecho a la identidad y la no discriminación por aspectos relacionados con ésta.
10. Derecho al honor, a la intimidad personal y familiar y a la propia imagen.
11. Derecho a la participación, respeto y protección de la familia. Responsabilidad del Estado de promover condiciones educativas, económicas, sociales y culturales que fomenten los valores de la familia.
12. Derecho a la libre elección de la pareja, la vida en común, la constitución del matrimonio y su disolución en condiciones de igualdad y legalidad. Responsabilidad de los Estados de fomentar una paternidad y una maternidad responsables, conciliando la vida laboral y familiar, así como el continuo desarrollo personal, educativo, formativo y laboral.
13. Derecho a la participación social y política: elegir y ser elegidos, formar organizaciones y tomar parte en la formulación de leyes y políticas públicas referidas a la juventud.
14. Libertad de pensamiento, conciencia y religión.
15. Libertad de opinión, reunión, expresión, información. Propuesta de soluciones a instancias públicas sobre problemas de la juventud y concursar para obtener recursos para el financiamiento de actividades, proyectos y programas.
16. Derecho a la educación: continua, integral, pertinente y de calidad, fomentando valores como los de la solidaridad, la paz y la interculturalidad. Vocación por la democracia, los derechos humanos y la equidad de género.
17. Derecho a la educación: garantizada por el Estado en forma obligatoria y gratuita a todas y todos los jóvenes, asegurando la permanencia en secundaria y niveles superiores, la movilidad académica y la equivalencia de estudios entre los distintos sistemas nacionales.
18. Derecho a la educación sexual como fuente del desarrollo personal, afectivo y comunicativo. Se impartirá en todos los niveles de la educación, fomentando una cultura responsable en la prevención de VIH-sida, enfermedades de transmisión sexual, abuso sexual y embarazos no deseados, promoviendo la plena aceptación e identidad.
19. Derecho a la vida cultural y a la libre creación y expresión artística. Los Estados se comprometen a promover este derecho, las culturas autóctonas y los intercambios entre la juventud iberoamericana.
20. Derecho a la salud integral y de calidad: atención primaria gratuita, salud sexual y reproductiva, nutrición, prevención de adicciones, estilos de vida saludables, investigación de problemas de salud en la juventud, respeto y confidencialidad en los servicios.

**ACTIVIDAD:** para ser aplicada por las y los docentes

**TÍTULO:** **Cualidades Vs Marcas**

**DIMENSIÓN:** Escuela y Familia

**SUBDIMENCION:** Ambiente Escolar

**LÍNEA DE ACCIÓN:** Formación

**UBICACIÓN:** Curricular

**COMPETENCIAS QUE SE PROPONEN DESARROLLAR:** **Autoestima**

**DIRIGIDA A:** Estudiantes

**DURACIÓN APROXIMADA:** 60 minutos

**Nota:** Para esta sesión pídeles con anticipación que lleven la mejor foto de ellos (actual y donde estén solos)

#### **PROPÓSITOS:**

- Reconocer que es más importante lo que soy y no lo que tengo.
- Fortalecer la autoestima de las y los jóvenes a partir del reconocimiento de sus cualidades, capacidades y valores.

#### **PREPARACIÓN:**

El facilitador tendrá listo:

- Apoyo visual: objetivo del proyecto
- Slogans de productos que consumen las y los jóvenes (anexo)
- Hojas de reuso y hojas iris
- Hojas de rotafolio.
- Revistas, resistol y tijeras

Ficha Técnica
<p><b>Cualidades Vs Marcas</b></p> <p>"Se puede cambiar la formula de un producto, su color, su empaque, su precio, y posicionamiento. Pero no se puede cambiar su nombre sin comenzar de nuevo" (Anthony Weir, Publicista Estadounidense).</p> <p>Es una frase significativa, pero incompleta, sin embargo, no deja de perder el sentido crucial para un objeto comunicacional. Por lo que se tratará de comprender el concepto</p>

de marca en el marco de la comunicación publicitaria sumando la visión del marketing, constituyendo un resultado del sistema socio-económico actual.

### **Concepto de Marca**

De las necesidades del sistema capitalista se desprende la existencia de diferenciar productos de un mismo género, con idénticas cualidades, de otros ya fabricados, que ingresan a competir en el mercado.

¿Qué hace con un nuevo producto de las cualidades excepcionales se muestran mayores beneficios que derivan de su utilización y se explotan, mediante los mensajes publicitarias, los deseos de movilidad, comodidad y disfrute de los posibles compradores; para esto se bautiza al nuevo producto con un flamante nombre propio: la marca.

La marca contribuye a la finalidad específica de la publicidad que es proponer y promover productos cualificados.

Proporciona identidad e individualidad a las cosas y aumenta su valor respecto a los que no tienen marca.

Y para eso se debe comprender que es la marca.

**MARCA:** es un sistema de súper –signos o mega signos que gira alrededor de él y lo impregna, pero que se independiza y lo transciende.

Para empezar a desmembrar el concepto se entiende que la marca es un **signo estimulo**: porque causa estimulo en el receptor, ingresa en un sistema psicológico de asociaciones de ideas.

Y de esta manera lleva a una vertiente icónica de la marca, llegando a una clasificación de asociatividad en el receptor.

### **Diferentes Formas de Asociatividad**

- **Explicita:** Analogía, semejanza perceptiva entre la imagen y lo que lo representa.
- **Alegoría:** Se combinan en la imagen elementos reconocidos en la realidad, pero recombinada de forma insólita.
- **Lógica:** Elemento representado mediante una imagen. Ej fuego, caja de fósforos.
- **Valores:** es el empleo de elementos emblemático, el cual transfiere a la marca significados ya institucionalizados. Ej Banderas, escudos.
- **Símbolo:** Figura altamente ritualizada y una idea (nunca un objeto) Ej.: Corazón, Amor, Pareja.

Es importante preguntarnos ahora por qué a veces se relacionan las “marcas” con nuestras cualidades o la confianza que tenemos en uno mismo. Para responder a esta pregunta es necesario entender que es la “Confianza en uno mismo”:

**Confianza en uno mismo:** Es la seguridad que tenemos sobre nosotros mismos,

nuestras capacidades, talentos y fortalezas.

Mencionen que una persona que se siente segura de sí misma requiere:

- Reconocer sus habilidades y talentos
- Ser responsable
- Sentirse apreciada

Las personas necesitan sentirse seguras de que estas tres áreas de sus vidas son fuertes para que tengan la confianza en sí mismos para seguir con sus vidas personales y poder contribuir de manera positiva a los grupos a los que pertenecen, (casa, escuela, trabajo, etc.). Construir confianza en sí mismo (a) es un proceso que se da a lo largo de toda la vida y que requiere de la promoción y desarrollo de habilidades personales y sociales.

## **MECÁNICA DE APLICACIÓN:**

### **1. ENTRADA (10 minutos)**

*Para esta técnica, el facilitador deberá colocar los slogans en el suelo a la vista de todos*

- Da la bienvenida al grupo, comenta el objetivo de la sesión y que el día de hoy van a trabajar con los slogans e imágenes que están en el suelo.
- Pide las y los participantes que cada uno tome el que más les agrade y lo peguen en el pizarrón.
- Una vez que todos hayan pegado su slogan en el pizarrón pregunta al grupo:
  - ¿Por qué eligieron ese slogan?
  - ¿Qué nos da a entender ese slogan?
  - ¿Consideran importante consumir esas marcas?
  - ¿Creen que esos productos definen nuestra personalidad?
  - ¿Han escuchado la frase eres lo que tienes?
  - ¿Están de acuerdo con ella?
- Comenta a las y los participantes que en muchas ocasiones esa frase tiene peso en algunas personas definiendo una personalidad que no se basa en las cualidades del individuo.
- Explica que a dentro de las necesidades del sistema capitalista, se desprende la existencia de diferenciar productos de un mismo género, con idénticas cualidades, de otros ya fabricados a través de una marca, y que a diferencia de ello, cada uno de los seres humanos poseemos diversas cualidades que nos definen a cada uno como un ser único e irrepetible.

### **2. DE LA EXPERIENCIA ( 30 minutos)**

## Dinámica “Mi Marca”

### Trabajo Personal:

*En esta actividad es donde harán uso de su fotografía para elaborar su cartel, para este pueden utilizar recortes, dibujos, etc.*

- Coloca frente al grupo las hojas iris, Rotafolios, crayolas, plumones, revistas, resistol y tijeras.
- Explica a los participantes, que así como los mercadologos nos convencen de comprar ciertos productos por las múltiples cualidades que tienen, ahora ellos se van a encargar de elaborar su propia marca.
- Pide que elaboren un cartel en donde plasmen, utilizando toda su creatividad, todas las cualidades con las que ellos como seres únicos e irrepetibles cuentan.
- Pídeles que también hagan un slogan de su persona ejemplo:

*María: La Libertad en persona.*

*Juan: Más que un amor*

### 3. PARA LA REFLEXIÓN (15 minutos)

#### Trabajo en equipos

- Pide a las y los participantes que formen equipos de 5 personas y que entre ellos van a compartir los que así lo deseen los carteles de su marca y cada uno tiene 20 segundos para hacerlo
- Es importante que todos pasen sin embargo no se debe presionar a nadie para hacerlo, cada uno debe responder a una motivación tanto del facilitador como del grupo. También es importante que se mantenga un ambiente de respeto dentro del grupo puesto que se pueden tocar temas sensibles para los participantes.
- Pide a cada equipo que tome un cartel con la marca de alguno de sus compañeros/as, el que más les haya llamado la atención
- Al terminar la exposición pregunta al grupo lo siguiente:
  - ¿Qué sintieron al elaborar el cartel de su propia marca?
  - ¿Les costó trabajo?
  - ¿Qué diferencias encontraron entre los diversos carteles?
- Escucha y comenta algunas de sus respuestas.

*Es importante que cada persona esté consciente de que es un ser único e irrepetible y que por lo mismo es valioso por sus múltiples cualidades y no por lo que tiene en marcas y productos.*

*Señala que en la vida de una persona, las personas y el entorno en donde viven, también afecta la confianza de esta persona en sí misma y no puede controlar el entorno en el que se desarrolla, pero si puede controlar su forma de responder entendiendo que cada persona posee talentos diferentes y que todos tenemos un valor especial.*

#### 4. Cierre (5 minutos)

En Plenario

- Pide al grupo que a partir de una lluvia de ideas y de manera voluntaria contesten a las siguientes preguntas:
  - ¿Qué sintieron al identificar sus propias cualidades?
  - ¿Descubrieron nuevas cualidades que no sabían que tenían?
  - ¿Cómo les ayuda el conocer sus propias cualidades en las relaciones con los demás?
- Al terminar de responder las preguntas comenta que es muy importante no solo que nosotros reconocemos nuestras cualidades, sino que también debemos reconocer las de las otras personas para mejorar las relaciones y no tratarlas sólo por lo que tienen.
- Es muy importante promover un ambiente de respeto en este momento pues las cosas que se compartirán pueden contener elementos sensibles, por lo que debes evitar risas o bromas y agradecer a las personas que compartan sus respuestas.
- La reflexión final buscará retomar la importancia de fortalecer su autoestima.

**ANEXO  
SLOGANS**

Hay cosas que el dinero no pude comprar, para todo lo demás existe  
Master Card.  
Master Card

Todo mundo tiene un Jetta, al menos en la cabeza.  
Volks Wagen

Liverpool es parte de tu vida.  
Liverpool

Soy totalmente Palacio.  
Palacio de Hierro

Todo México es territorio Telcel.  
Telcel

En México y el mundo, la cerveza es...Corona.  
Cerveza Corona

La Victoria es nuestra.  
Cerveza Victoria

Just do it.  
Nike

Tú eres parte del movimiento  
Bacardi y Cia.

OBDC tu sed.  
Sprite, Cocacola Company.

Se derrite en tu boca no en tus manos  
M&m's

Hoy es un buen día para tomar sol.  
Cerveza Sol.

Harán un tigre de ti  
Zucaritas, Kellogs

A que no puedes comer solo una.  
Sabritas

La capital del cine.  
Cinepolis

Dedicados a hacer sorisas  
Mc' Donalds

Connecting People  
Nokia

Hello Moto  
Motorola

All Star  
Converse

**ACTIVIDAD:** para ser aplicada por las y los docentes

**TÍTULO:** *El mundo que me gustaría*

**DIMENSIÓN:** Escuela y Familia

**SUBDIMENCION:** Ambiente Escolar

**LÍNEA DE ACCIÓN:** Formación

**UBICACIÓN:** Curricular

**COMPETENCIAS QUE SE PROPONEN DESARROLLAR:** Cooperación y colaboración, Participación, Organización, Pensamiento Crítico y creativo

**DIRIGIDA A:** Estudiantes

**DURACIÓN APROXIMADA:** 60 minutos

**Nota:** No se requiere sesión previa para su aplicación

**PROPÓSITOS:**

- Reconocer a los jóvenes como sujetos de cambio.
- Reconocer el proyecto de vida para el establecimiento desde la perspectiva de jóvenes sujetos de cambio.
- Establecer puntos de encuentro entre los participantes para la organización y participación comunitaria.

**PREPARACIÓN:**

El facilitador tendrá listo:

- Hojas de rotafolio
- Paquetes de crayolas
- Hojas de reuso
- Paliacates
- Hojas Iris

Ficha Técnica
<b>Proyecto de Vida</b>
<p>Las y los jóvenes determinan sus proyectos de vida en función de necesidades y expectativas personales, la comunidad y la sociedad se ven mermados muchas de las veces ya que no están presentes en los planes de vida personales.</p> <p>Tener un proyecto de vida a nivel comunitario o social implica una gran variedad de</p>

esfuerzos externos como internos, y sentirse integrado y tomar conciencia de la repercusión de los actos personales en el bienestar general.

Los cambios sociales se generan por la acción de los individuos en la comunidad, las ideas se enriquecen en la convivencia, y estas transforman radicalmente a los individuos y su entorno social.

Los grandes cambios en la historia de México se han realizado a través de la organización de jóvenes, muchos de ellos no contaban con las habilidades necesarias para poder enfrentarse a las adversidades que se les presentaban, sin embargo sobre la marcha fueron reconociendo sus debilidades y sus áreas de oportunidad para poder así, fortalecerse como grupo y alcanzar juntos los objetivos propuestos.

## MECÁNICA DE APLICACIÓN:

### 1. ENTRADA (5 minutos)

- Da la bienvenida, y comenta al grupo el objetivo de la sesión, pregunta que tendrá que ver el proyecto de vida de cada uno de ellos y la sociedad? ¿Cómo se relacionan?
- Escucha varias respuestas y ve anotándolas en un rotafolio

### 2. DE LA EXPERIENCIA (25 minutos)

Dinámica: “¿Cómo me imagino un mundo distinto?

- Pide a los y las jóvenes que se dividan en equipos de 3 personas.
- Indica que cada uno debe imaginar por un momento el mundo en el que le gustaría vivir. Con todas aquellas características que les gustaría que tuviera, en el entorno, en las relaciones de las personas, en su comportamiento, en lo que les gustaría que pasara, etc.
- Coméntales que se vale todo aquello que quieran, siempre y cuando **no afecte a otras personas y que vaya relacionado con su proyecto de vida**.
- En sus equipos una persona se venderá los ojos y se recostará, para visualizar lo anterior y compartirlo con sus compañeros de equipo, de tal modo que éstos lo dibujen en una hoja.
- Al finalizar cada participante del equipo pensara en una palabra que defina su **mundo ideal**.
- En el rotafolio plasmara cada uno de los participantes la palabra que imagino o pensó.
- Al finalizar la actividad, en grupo se colocarán los dibujos y las palabras que se realizaron por equipos en la pared, y se hará un recorrido para que todos observen los dibujos y palabras de los demás.

En plenaria pregunta y comenta con el grupo lo siguiente:

- ¿Es parecido su mundo con el de los demás?
- ¿Qué palabras se repiten?
- ¿Qué tan real pudiera ser ese mundo?
- ¿Qué están haciendo ustedes para crear ese mundo?
  
- Es importante que tomes nota de la lluvia de ideas que se genera en el grupo en u rotafolio
- Al terminar, utiliza el rotafolio para distinguir cuales son los puntos de encuentro de las y los participantes, resaltando aquellas acciones e ideas que puedan llevar a cabo para la creación de ese mundo. Es importante mencionar el desarrollo de las habilidades, destrezas y competencias que harían posible esta utopía.
- Comenta con el grupo, que el ver todos los dibujos juntos, representa la posibilidad de que el mundo que cada uno desea, pueda ser complementario al que desean los demás.

### **3. PARA LA REFLEXIÓN ( 25 minutos)**

Trabajo personal

- Entrega a cada participante tres tarjetas (pueden ser ½ hoja marcada en una esquina con un color diferente (por ejemplo, amarillo, azul y rojo) y señala que en cada una pondrán como título; Corto, Mediano y Largo plazo.
- La actividad consiste en que describan 2 acciones a corto plazo que les gustaría o estarían dispuestos a hacer para colaborar de alguna manera en su comunidad, escuela, familia, etc. Así mismo lo harán con las tarjetas correspondientes a mediano y largo plazo.
- Es importante que menciones que no importa el grado de complejidad que vislumbren en sus acciones, lo que importa es que se han acciones concretas y que puedan ser realizadas por ellos mismos.

En plenaria

- En rotafolios o en el pizarrón dibuja tres columnas: corto, mediano y largo plazo.
- Pide a las y los participantes que de manera voluntaria compartan sus metas a corto, mediano y largo plazo, es importante que al final los participantes peguen sus hojas en las columnas correspondientes
- Después de la lluvia de ideas, comenta con el grupo las siguientes preguntas:
  - ¿Qué tan importante puede ser vislumbrar mis acciones y las de mis otros compañeros?

- ¿Qué tan reales son mis acciones o metas?
  - ¿Realmente estaría dispuesto a realizar estas acciones para mejorar las condiciones que me rodean?
  - ¿En qué se parecen mis ideas a las de los demás? ¿Por qué compartiremos estas ideas?
  - ¿Sería importante llevarlas a cabo con mis compañeros?
- Es importante que resaltes todos los puntos de encuentro que los participantes tienen en común y que es importante empezar a reconocer que de esas acciones se podrían llevar a cabo en lo inmediato y que otras pueden costar más trabajo. Así mismo como la importancia de trabajar en equipo para alcanzar metas en conjunto.

### 1. Cierre ( 5 minutos)

Aplicación personal:

- Pide a las y los participantes que piensen durante los días siguientes a la sesión:
- ¿Hacia dónde me estoy dirigiendo y qué cosas estoy haciendo para el beneficio de mi comunidad?

**ACTIVIDAD:** para ser aplicada por las y los docentes

**TÍTULO:** *El poder de los medios*

**DIMENSIÓN:** Escuela y Familia

**SUBDIMENCION:** Ambiente Escolar

**LÍNEA DE ACCIÓN:** Formación

**UBICACIÓN:** Curricular

**COMPETENCIAS QUE SE PROPONEN DESARROLLAR:** **Pensamiento Crítico**

**DIRIGIDA A:** Estudiantes

**DURACIÓN APROXIMADA:** 60 minutos

**Nota: No se requiere sesión previa para su aplicación**

#### **PROPÓSITOS:**

- Reconoce algunas maneras como es afectad@ por los medios de comunicación.
- Identifica diversos intereses, enfoques, formas de lenguaje que hay en los medios de comunicación.
- Se ha apropiado de una herramienta que le ayuda a relacionarse críticamente con los medios

#### **PREPARACIÓN:**

El facilitador tendrá listo:

- Hojas de rotafolio
- Paquetes de crayolas
- Hojas de reuso
- Paliacates
- Hojas Iris

#### Ficha Técnica

#### Proyecto de Vida

Las y los jóvenes determinan sus proyectos de vida en función de necesidades y expectativas personales, la comunidad y la sociedad se ven mermados muchas de las veces ya que no están presentes en los planes de vida personales.

Tener un proyecto de vida a nivel comunitario o social implica una gran variedad de esfuerzos externos como internos, y sentirse integrado y tomar conciencia de la repercusión de los actos personales en el bienestar general.

Los cambios sociales se generan por la acción de los individuos en la comunidad, las ideas se enriquecen en la convivencia, y estas transforman radicalmente a los individuos y su entorno social.

Los grandes cambios en la historia de México se han realizado a través de la organización de jóvenes, muchos de ellos no contaban con las habilidades necesarias para poder enfrentarse a las adversidades que se les presentaban, sin embargo sobre la marcha fueron reconociendo sus debilidades y sus áreas de oportunidad para poder así, fortalecerse como grupo y alcanzar juntos los objetivos propuestos.

## MECÁNICA DE APLICACIÓN:

### 1. ENTRADA (5 minutos)

- Da la bienvenida, y explica al grupo el objetivo de la sesión,
- Comenta con las y los participantes que en esta sesión hablarán sobre él los medios de comunicación y el poder que tienen para en las personas y en los colectivos, y la necesidad de aprender a usar unas herramientas que te ayuden a relacionarte con ellos de una forma más activa y constructiva.

### 2. DE LA EXPERIENCIA (25 minutos)

Trabajo en equipos

Dinámica: “Rating de los programas que más ven y oyen I@s estudiantes”

- Pide a las y los participantes que se numeren 1, 2, 3, 4, 5, ... para formar 6 equipos, para aplicar una encuesta de medios (Anexo 1).
- Cada equipo se coloca uno de los siguientes nombres y cada equipo representará una agencia encuestadora:

- ✓ Televisión mujeres
- ✓ Televisión hombres
- ✓ Radio Mujeres
- ✓ Radio hombres
- ✓ Prensa mujeres
- ✓ Prensa hombres

- Cada “agencia encuestadora” aplicará sus encuestas simultáneamente al resto de las y los participantes durante diez minutos.
- Deben procurar que no se encueste dos veces a una misma persona sobre el mismo medio.
- Pasado este tiempo, cuentan con otros 10 minutos para sistematizar la información y preparar creativamente la presentación de sus conclusiones, con una escenificación, cartel o canción.
- Cada equipo presenta sus resultados y se invitará a una retro alimentación vivencial tomando como preguntas generadoras las siguientes:
  - ¿Cómo se sintieron?
  - ¿Qué podemos aprender de este trabajo?
  - ¿Qué poder percibimos que tienen los medios de comunicación sobre nuestras vidas y por qué?
  - ¿Qué podrían decir sobre el papel de los medios de comunicación en relación con los comportamientos, gustos y preferencias de las personas en la vida diaria?
  - ¿Cuándo se podría decir que los medios de comunicación son educativos?
  - ¿Qué responsabilidad tienen los medios de comunicación en la construcción de una convivencia pacífica en la comunidad y la sociedad en general?
  - ¿Cuándo podemos decir que los intereses e intenciones que manejan los medios de comunicación sirven a mi bienestar y al bienestar de la comunidad?
  - ¿Qué dimensiones de las personas (como consumidores o espectadores) buscan tocar, y tocan, los medios de comunicación para lograr sus fines o intereses?
  - ¿Qué estrategias emplean los medios de comunicación para estimular la creación de necesidades?
  - ¿Hasta dónde llega la responsabilidad de los medios de comunicación en la construcción de una sociedad permisiva con los antivalores sociales?

### **3. PARA LA REFLEXIÓN (25 minutos)**

Dinámica: “Control crítico” de los medios de comunicación

- Pregunta a las y los participantes:
  - ¿Qué herramientas nos podrían ayudar a establecer un papel más activo en nuestra relación como receptores con los medios de comunicación?

- Escucha algunas de sus respuestas y presenta el “Control crítico” de los medios de comunicación como una herramienta que nos ayuda en este propósito (haciendo un símil con el control remoto de la televisión):
  - ✓ Pausa 1: ¿Qué dimensiones de mi ser están siendo tocadas?
  - ✓ Pausa 2: ¿A qué me quieren conducir?
  - ✓ Pausa 3: ¿Qué aprovecho para mi bienestar y el de l@s demás?
- Deberás retomar una de las representaciones anteriores para ilustrar la aplicación del “control crítico” de los medios de comunicación e irás comentando las “Pausas”.
- Pide voluntari@s que deseen practicar esta herramienta tomando una de las otras representaciones.
- Al terminar pregunta:
  - ¿Podrían aplicar esta herramienta con otros medios de comunicación distintos a la televisión? Por qué?
  - ¿Podrían aplicar esta herramienta en otros encuentros comunicativos (con una o varias personas, en el salón de clases, con tus maestros, con la familia, en casa, con tu grupo de amigos)? ¿Por qué?
  - ¿Si se aplicara esta herramienta aquí en la escuela, qué efectos podrían causar?

#### 4. CIERRE (5 minutos)

##### Trabajo personal

- Pide a las y los participantes que apliquen la encuesta de medios a su familia y reflexionen sobre:
  - ¿Qué poder percibo que tienen los medios de comunicación sobre las relaciones, comportamientos, gustos y preferencias en nuestra vida familiar diaria?

**ANEXO 1**  
**ENCUESTA DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN**

<p><b>GRUPO A:</b>  <b>Sobre televisión, encuesta a mujeres</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cuáles son los dos programas que más le gusta ver?</li> <li>2. ¿Por qué le gusta cada uno de estos programas?</li> <li>3. ¿En qué le beneficia cada programa?</li> <li>4. ¿Cómo influye cada uno de estos programas en sus relaciones personales?</li> <li>5. ¿Cuánto tiempo dedica diariamente a ver televisión entre semana?</li> <li>6. ¿Y los fines de semana?</li> <li>7. ¿Cómo se comportaría si le impidieran ver su programa favorito?</li> </ol>	<p><b>GRUPO B:</b>  <b>Sobre televisión, encuesta a hombres</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cuáles son los dos programas que más le gusta ver?</li> <li>2. ¿Por qué le gusta cada uno de estos programas?</li> <li>3. ¿En qué le beneficia cada programa?</li> <li>4. ¿Cómo influye cada uno de estos programas en sus relaciones personales?</li> <li>5. ¿Cuánto tiempo dedica diariamente a ver televisión entre semana?</li> <li>6. ¿Y los fines de semana?</li> <li>7. ¿Cómo se comportaría si le impidieran ver su programa favorito?</li> </ol>
<p><b>GRUPO C:</b>  <b>Sobre radio, para aplicar a mujeres</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cuáles son los dos programas que más le gusta escuchar?</li> <li>2. ¿Por qué le gusta cada uno de estos programas?</li> <li>3. ¿En qué le beneficia cada programa?</li> <li>4. ¿Cómo influye cada uno de estos programas en sus relaciones personales?</li> <li>5. ¿Cuánto tiempo dedica diariamente a escuchar radio entre semana?</li> <li>6. ¿Y los fines de semana?</li> <li>7. ¿Cómo se comportaría si le impidieran escuchar su programa favorito?</li> </ol>	<p><b>GRUPO D:</b>  <b>Sobre radio, para aplicar a hombres</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cuáles son los dos programas que más le gusta escuchar?</li> <li>2. ¿Por qué le gusta cada uno de estos programas?</li> <li>3. ¿En qué le beneficia cada programa?</li> <li>4. ¿Cómo influye cada uno de estos programas en sus relaciones personales?</li> <li>5. ¿Cuánto tiempo dedica diariamente a escuchar radio entre semana?</li> <li>6. ¿Y los fines de semana?</li> <li>7. ¿Cómo se comportaría si le impidieran escuchar su programa favorito?</li> </ol>

**GRUPO E:**  
**Sobre prensa, para aplicar a mujeres**

1. ¿Cuál es la revista que más lee?
2. ¿Qué es lo que más le gusta de ella?
3. ¿En qué le ayuda su lectura?
4. ¿Cómo influye su lectura en sus relaciones personales?
5. ¿Cuánto tiempo dedica a su lectura entre semana?  
¿Y los fines de semana?
6. ¿Cómo se comportaría si le impidieran leer su revista favorita?

**GRUPO F:**  
**Sobre prensa, para aplicar a hombres**

1. ¿Cuál es la revista que más lee?
2. ¿Qué es lo que más le gusta de ella?
3. ¿En qué le ayuda su lectura?
4. ¿Cómo influye su lectura en sus relaciones personales?
5. ¿Cuánto tiempo dedica a su lectura entre semana?  
¿Y los fines de semana?
6. ¿Cómo se comportaría si le impidieran leer su revista favorita?

**ACTIVIDAD:** Para ser aplicada por las y los docentes

**TÍTULO:** **¿Me quieres? ¿Me quiero?**

**DIMENSIÓN:** Escuela y Familia

**SUBDIMENSIÓN:** Escuela

**LÍNEA DE ACCIÓN:** Formación

**UBICACIÓN:** Curricular

**COMPETENCIAS QUE SE PROPONEN DESARROLLAR:** **Autoestima**

**DIRIGIDA A:** Estudiantes

**DURACIÓN APROXIMADA:** **60 minutos**

**Nota:** No se requiere sesión previa para su aplicación

#### **PROPÓSITOS:**

- Que las y los participantes reconozcan las acciones y actitudes con las que se demuestra el amor y/o afecto, las que espera de una pareja y/o un amigo/a y la relación que esto tiene con sus propios sentimientos y autoestima.

#### **PREPARACIÓN:**

El coordinador tendrá listo:

- Suficientes hojas de rotafolio para el trabajo en equipos, masking tape, plumones.
- Una botella
- Situaciones (Anexo 1)

<b>Ficha Técnica</b>
<p>Es importante reconocer que existen diferentes clases de amor: el que sentimos por nuestros padres, hermanos, amigos, maestros o incluso nuestras mascotas y, en todos los casos, las formas de demostrarlo están relacionadas con el buen trato y el preocuparnos por los otros.</p>

Muchas veces recibimos mensajes, contradictorios sobre el amor y el enamoramiento; por un lado personas que nos dicen que eso no está bien y que no es adecuado para nuestra edad y, por el otro, los medios de comunicación o nuestras parejas que afirman que por amor todo es válido.

A veces tomamos decisiones o hacemos cosas basándonos en el amor que sentimos por alguien o en la necesidad de estar con esa persona; si bien este argumento puede ser en ocasiones válido, es importante considerar otros factores como son el riesgo que esa decisión tiene en nuestra salud física y emocional, así como en nuestro plan de vida.

Hay que tener claro que, sin importar cuánto amemos a alguien, que no podemos hacer responsable a esa persona de nuestros sentimientos, decisiones o acciones.

Son varios los artículos (como el 10 o 20) de la Convención Iberoamericana de los Derechos de los Jóvenes, que amparan nuestro derecho a la fraternidad, a elegir una pareja, una vida en común. También tenemos derechos sexuales y reproductivos. Investiga cuáles son

Artículo 10. Derecho a la integridad personal.

Los Estados Parte adoptarán medidas específicas de protección a favor de los jóvenes en relación con su integridad y seguridad física y mental, así como contra la tortura y los tratos crueles, inhumanos y degradantes.

Artículo 20. Derecho a la formación de una familia.

Los jóvenes tienen derecho a la libre elección de la pareja, a la vida en común y a la constitución del matrimonio dentro de un marco de igualdad de sus miembros, así como a la maternidad y paternidad responsables, y a la disolución de aquel de acuerdo a la capacidad civil establecida en la legislación interna de cada país.

Mecánica de aplicación:

## 7. ENTRADA (5 min)

- Da la bienvenida al grupo y comenta que en esta sesión hablaremos acerca de las diferentes situaciones a las que nos enfrentamos los jóvenes cuando nos relacionamos con las demás personas, específicamente con nuestros amigos y con la pareja.

## 8. DE LA EXPERIENCIA (20 minutos)

Dinámica: Mi amig@, mi novi@...¿Y yo que?

Por equipos:

- Pude a las y los participantes que se numeren del 1 al 6, para formar 6 equipos.
- Reparte a cada equipo dos Rotafolios y varios plumones.
- Les pedirás que una persona de cada equipo se acueste sobre los Rotafolios y dibujarán la silueta de su compañero.
- Los equipos describirá a personas distintas:
  - La pareja ideal (dos equipos)
  - El amigo ideal (dos equipos)
  - La persona ideal (dos equipos)
- Pídeles que escriban en el interior de la silueta todas aquellas características que se refieren a lo sentimental/emocional que les gustaría que tuviera la persona (según sea el caso).
- Pide que escriban en la parte de externa de la silueta (alrededor) escriban aquellas características en relación a las acciones y actitudes deseadas.
- Es importante que acompañes de cerca la actividad y que les dejes claro a los participantes que es importante que entre todos construyan a las diferentes personas y que se respeten las distintas opiniones.

En plenaria:

- Los equipos pasarán a colocar sus siluetas en la pared y observarán las de los demás.
- Después de una ronda de observación, coloca en el centro las dos siluetas de “La persona ideal” que se construyeron...

## 5. PARA LA REFLEXIÓN (15 min)

En plenaria:

- Partiendo de las siluetas de “La persona ideal”, comenta con los jóvenes que las personas contamos con características propias, y que a partir de ellas, de acuerdo a nuestros contextos, jugamos también diferentes roles, tales como: hijos o hijas, amigos o amigas, novio o novia, etc. Al jugar un rol social hay actitudes y acciones que se esperan de nosotros mismos y también de las personas que nos rodean.

Sin embargo al observar la silueta seguramente encontraremos características que **NO** concuerden con nosotros mismos, esto no significa que no seamos personas completas, sucede que por nuestras características personales buscamos características muy específicas en los otros, características con las que nos identificamos, que nos atraen o con las que nos sentimos cómodos/as, esto se relaciona con nuestra autoestima, ya que el hecho de que alguien nos acepte y aceptarnos como somos nos da mayores posibilidades de mantener relaciones saludables con las otras personas.

- Invita a los jóvenes a opinar, a partir de las siguientes preguntas...
  - ¿Creen conveniente agregar alguna otra característica? (en ese momento pueden agregarla a la silueta correspondiente)
  - ¿Qué similitudes encuentran entre las diferentes siluetas?
  - ¿Qué diferencias hay entre cada una de las siluetas?
  - ¿Que acciones son exclusivas de una amistad y cuales forman parte solo de una relación de pareja? ¿Por qué?

## 6. CIERRE (20 minutos)

**Dinámica:** “La botella”

- Pide a los participantes que formen un círculo al centro del salón.
- Coloca en medio del círculo una botella, tú estarás en el centro para girarla.
- A quién se dirija la punta de la botella tendrá derecho de hacer una pregunta acerca de una situación (Anexo 1) y quién haya quedado del otro lado tiene que responder.
- Invita a los demás participantes a que opinen acerca de las diferentes situaciones, abriendo la posibilidad del diálogo.
- Reparte a los participantes un pedazo de papel y pídeles que escriban otras situaciones o experiencias propias referentes al tema.
- Recuerda a los participantes que es importante saber diferenciar los diferentes tipos de relaciones que establecemos, ya que muchas veces en base a esto se forman nuestras expectativas, además dentro de las mismas relaciones es primordial identificar nuestros sentimientos y reconocer características propias.

**SEGUIMIENTO:**

Aplicación personal

Sugiere a las y los jóvenes que reflexionen en aquellas actitudes y acciones que buscan en una pareja, así como en una amistad, es importante que piensen sobre el tipo de relaciones que deseas establecer y cómo quieren que sea esa relación.

**ANEXO 1****Situaciones**

Pide a los jóvenes que evalúen que harían frente a las siguientes situaciones referentes a una relación de amistad o de pareja...

- ¿A quién le darías un beso en los labios?
- ¿A quién abrazarías en público?
- ¿Por quien te meterías en problemas si fuera necesario?
- ¿Quién es más importante en tu vida, tu mejor amigo/a o tu novio/a?
- ¿A quién estarías dispuesto a hacerle la tarea?
- ¿A quién no le perdonarías una mentira?
- ¿A quién no le perdonarías que no te hablara el día de tu cumpleaños?
- ¿Si tuvieras un problema a quien buscarías primero para que te aconseje o te apoye?
- ¿A quién nunca le dirías el secreto más vergonzoso?
- ¿Quién te gustaría que estuviera en el momento más especial de tu vida?

**ACTIVIDAD:** para ser aplicada por los docentes

**TÍTULO:** **¿Por qué no me entiendes?**

**DIMENSIÓN:** Escuela y Familia

**SUBDIMENSIÓN:** Escuela

**LÍNEA DE ACCIÓN:** Formación

**UBICACIÓN:** Curricular

**COMPETENCIAS QUE SE PROPONEN DESARROLLAR:** **Comunicación**

**A QUIÉN VA DIRIGIDA:** Estudiantes

**DURACIÓN APROXIMADA:** 60 minutos

**Nota:** No se requiere sesión previa para su aplicación

#### **PROPÓSITOS:**

- Identificar las diferencias entre la **comunicación** y comportamiento agresivo, pasivo y asertivo y la forma en la que impactan en las relaciones interpersonales.

#### **PREPARACIÓN:**

El coordinador tendrá listo:

- Masking Tape
- Apoyo visual “Comunicación asertiva, pasiva y agresiva”. Información de la ficha técnica
- 3 Letreros por equipo
- Situaciones Anexo 1 y Anexo 3
- Hojas de rehuso y plumones.
- 2 Papelografos

Ficha Técnica
---------------

SOBRE LAS FORMAS DE COMUNICACIÓN
----------------------------------

Sabemos que la comunicación y la manera en como la ponemos en práctica tienen gran importancia en nuestra vida, ya que de esto depende la efectividad en nuestras
---

formas de relacionarnos con los demás.

La comunicación se reflejarse en el lenguaje hablado, se manifiesta en lenguaje no verbal, como la postura corporal, en los ademanes o gestos del cuerpo, en la expresión facial, y en la voz.

Existen tres estilos básicos de comunicación diferenciados por la actitud que revelan hacia el interlocutor: pasivo, asertivo y agresivo.

A continuación describiremos las diferentes formas de comportamientos para que podamos entender mejor la influencia de éstas en nuestras vidas.

**Comunicación Pasiva** Es aquel estilo de comunicación en dónde las personas evitan mostrar sus sentimientos y pensamientos por temor a ser rechazados o incomprendidos o a ofender a otras personas. No valoran sus propias opiniones y necesidades dando un valor superior a las de los demás. La persona no se defiende, se siente inferior o poco importante y no hace nada al respecto; aún y cuando se siente mal.

**Comunicación Agresiva.** Este estilo de comunicación se sitúa en un plano opuesto a la pasiva, caracterizándose por la sobrevaloración de las opiniones y sentimientos personales, obviando o incluso menospreciando los de los demás. La persona habla o actúa como si el o ella tuviera toda la razón, fuera dominante, más poderoso/a o superior a otras personas.

**Comunicación Asertiva.** Es aquel estilo de comunicación abierto a las opiniones ajenas, dándoles la misma importancia que a las propias. Parte del respeto hacia los demás y hacia uno mismo, planteando con seguridad y confianza lo que se quiere, aceptando que la postura de los demás no tiene por qué coincidir con la propia y evitando los conflictos de forma directa, abierta y honesta.

La comunicación asertiva permite decir lo que uno piensa y actuar en consecuencia, haciendo lo que se considera más apropiado para uno mismo, defendiendo los propios derechos, intereses o necesidades sin agredir u ofender a nadie, ni permitir ser agredido u ofendido y evitando situaciones que causen ansiedad

Una persona que se comunica de manera asertiva suele ser **tolerante**, acepta los errores, **propone soluciones factibles sin ira**, se encuentra **segura de sí misma** y frena pacíficamente a las personas que les atacan verbalmente.

Mecánica de aplicación:

### 1. ENTRADA (10 min)

- Da la bienvenida a esta sesión, comenta a las y los participantes que en la sesión de hoy hablarán acerca de los diferentes tipos de comunicación que existen y la forma que estas impactan en nuestra vida diaria.

Dinámica: “La fila de los cumpleaños”

- Solicita a las y los participantes que se coloquen todos/as formados/as sobre una sola línea.
- Comenta al grupo que durante la dinámica será necesario que nadie salga de la línea y que no pueden hablar.
- Los participantes tendrán que colocarse en orden ascendente de acuerdo a sus fechas de cumpleaños (de enero a diciembre), comunicándose únicamente por medio de señas.
- Al final verán si lograron acomodarse según las indicaciones.

En plenaria:

- Pregunta a las/os participantes
  - ¿Qué paso en esta actividad?
  - ¿Por qué se logró o no se logró la actividad?
  - ¿Cómo se sintieron al no poder hablar?
  - ¿Cómo hicieron para poder comunicarse?
- Comenta con el grupo que es muy importante la comunicación en nuestras vidas y no sirve para poder establecer relaciones con las demás personas, pero también debemos de saber que hay diferentes formas de hacerlo y que algunas de estas formas son más efectivas que otras.
- Comenta también que la comunicación es una habilidad y que siempre tenemos la posibilidad de mejorarlala.

### 2. DE LA EXPERIENCIA (20 minutos)

En plenaria:

- Presenta al grupo el apoyo visual sobre las diferentes formas de comunicación (pasiva, assertiva, agresiva).
- Pregunta y comenta con los participantes:
  - ¿Cuál de estas formas de comunicación es la más adecuada para poder establecer relaciones saludables y efectivas?
  - ¿Qué otras **habilidades** creen que necesitan para lograr tener una comunicación assertiva?
  - ¿De qué manera las diferentes formas de comunicación influyen en

nuestras relaciones con las demás personas?

Dinámica:

Por equipos: "Formas de comunicación"

- Pide a las y los participantes que se numeren del 1 al 6 para formar 6 equipos.
- Entrega a cada equipo 3 letreros, uno que diga "AGRESIVA", otro "PASIVA" y por último "ASERTIVA", además entrega una situación (Anexo 1), en dónde se presentan los diferentes tipos de comunicación.
- Comenta que cada equipo deberá leer cada una de las situaciones y posteriormente prepararan un sociodrama de la misma.
- Comenta a los participantes que es importante poner atención a las diferentes representaciones, que identifiquen aquellas actitudes y acciones de los personajes en cada una de ellas.
- Las representaciones deberán durar 3 minutos y los equipos tendrán 5 minutos para prepararlas. Es importante pedir a los equipos que no mencionen el tipo de comunicación que están representando
- Al finalizar la presentación de cada una de las representaciones los equipos espectadores se pondrán de acuerdo y levantarán el letrero que crean que corresponde al tipo de comunicación que representaron.

En plenaria:

- Invita a los participantes a que respondan:
  - ¿Por qué eligieron ese tipo de comunicación?
  - ¿Qué habilidades le hacen falta a la persona? o ¿Cuáles está poniendo en práctica?
  - ¿A qué conclusiones podemos llegar con cada una de las situaciones?
- Puedes comentar las conclusiones (Anexo 2) que están después de cada situación y si lo consideras conveniente escribirlas en una papelografo a la vista de los jóvenes.
- En caso de que algún equipo no coincida en las opiniones es importante que se ponga a discusión hasta llegar a un acuerdo.

### 3. PARA LA REFLEXIÓN(10 min)

Trabajo en equipos:

- Solicita a las y los participantes que se reúnen en los mismos equipos en los que habían estado trabajando.

- Entrégales una hoja de rehuso, plumones y una situación (Anexo 2) y pídeles que la lean en al interior de cada equipo.
- Sólicita a las y los participantes que elaboren un pequeño guión en dónde empleen las habilidades para generar una respuesta asertiva en cada una de estas situaciones.
- Coméntales que deberán identificar en cada una de las situaciones lo siguiente:
  - ¿Cuál es el conflicto?
  - ¿Cómo le afecta a la persona?
  - ¿Qué es lo que le podría hacer?
- Cada equipo compartirá con todo el grupo su guión
- Al terminar de leer los guiones se invitará a las y los participantes a opinen acerca de las diferentes soluciones que se dieron.

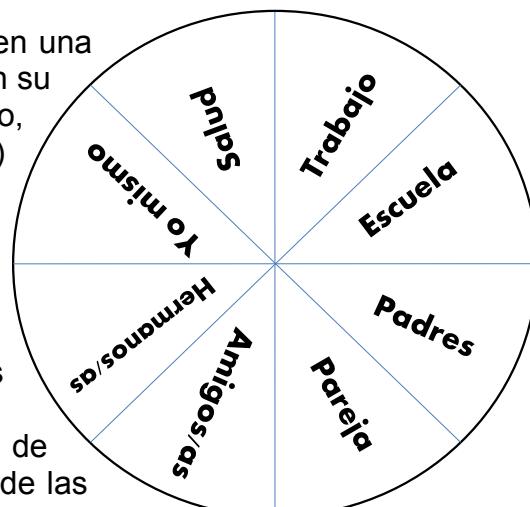
Pregunta y comenta con las y los participantes:

- ¿Qué beneficios tiene el establecer relaciones con las demás personas a través de la comunicación asertiva?
- ¿Qué aspectos son importantes considerar para ser asertivos?

#### 4. CIERRE (20 minutos)

Trabajo personal:

- Sólicita a las y los participantes que en una hoja apunten las áreas que conforman su vida cotidianamente (Salud, trabajo, escuela, familia, amigos, pareja, etc.) para que después realicen un autoanálisis sobre sus formas de comunicación (Agresivo, Asertivo y Pasivo) en cada caso, para que esto les ayude a identificar en qué área hace falta desarrollar sus habilidades de comunicación.



- Si identifican que se comunican de manera pasiva o agresiva en alguna de las áreas, coméntales que recuerden las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el conflicto?
- ¿Cómo es que te está afectando?
- ¿Qué es lo que podrías hacer?

- Comenta que es importante que reconozcan sus propias capacidades y habilidades, así como aquellos comportamientos que no nos ayudan a establecer una comunicación asertiva, para después poder modificarlos si es necesario.
- Al terminar con esta actividad, si lo desean pueden compartir el trabajo con los demás compañeros.

Seguimiento:

Trabajo Personal

Reflexiona acerca de tu comportamiento en los diferentes aspectos de tu vida e intenta modificar aquellos que no son sanos para tus relaciones.

## ANEXO 1

### Situaciones

**Situación 1:** Sospechas que un amigo ha tomado prestado uno de tus libros sin pedírtelo antes.

Reacción 1:

TU: Perdona, Leticia, ¿Has cogido mi libro de matemáticas? No lo encuentro por ninguna parte.

AMIGA: ¡Oh, sí! Espero que no te moleste, lo necesitaba para hacer un problema.

TU: De acuerdo, está bien que lo cojas prestado, pero, por favor, pídemelo antes. Así no creeré que lo he perdido.

AMIGA: De acuerdo, es que tenía prisa.

Reacción 2:

TU: ¡Caramba! Me gustaría encontrar mi libro de matemáticas. Espero que nadie lo haya tomado.

AMIGO: ¡ Oh ! Lo he cogido yo. Pensé que no te molestaría.

TU: ¡ Vaya ! Pensaba que lo había perdido.

AMIGO: No te preocunes, lo tengo yo.

Reacción 3:

TU: ¡ Muy bien ! ¡Te encontré robándome el libro de matemáticas!

AMIGO: ¿Lo dices en serio? Sólo lo he tomado prestado.

TU: Seguro que sí (sarcásticamente) ¡Gracias por pedírmelo!

AMIGO: ¡Toma! Quédate con tu viejo libro.

**Situación 2.** Tus padres te piden que esta noche laves tú los platos.

Reacción 1:

TU: Yo lo he hecho las dos últimas noches. ¿Le toca a (hermano/hermana)?

PADRE: Creo que tienes razón. Pensaba que ella/él los había lavado ayer por la noche.

TU: No, lo hice yo. ¿Puedo salir ya?

PADRE: Muy bien. Vete.

Reacción 2:

TU: ¡No! ¡Yo no los voy a lavar! ¡Ya puedes buscarte a otro para que lo haga!

PADRE: ¡A mí no me hables así!

TU: ¡Ya está bien! ¡No es justo! Siempre me hacéis lavar los platos a mí.

PADRE: ¡Deja de exagerar y lávalos!

## ANEXO 2

### Conclusiones

#### Situación 1, Reacción 1:

Esta es una respuesta **asertiva** porque:

1. evitas que tu amiga se enfade;
2. probablemente, te devolverá el libro;
3. esto evitará que vuelva a repetirse el mismo tipo de problema porque ahora tu amiga sabe que quieres que pida el libro antes de tomarlo.

#### Situación 1, Reacción 2:

Esta es una respuesta **pasiva** y menos deseable porque:

1. no has dicho lo que realmente querías decir;
2. puede que, en el futuro, tu amigo se aproveche de ti otra vez porque no ha comprendido que este comportamiento te molesta;
3. puede que no te devuelva el libro.

#### Situación 1, Reacción 3:

Esta respuesta es **agresiva** porque:

1. no has dicho lo que realmente querías decir;
2. puede que al final tu amigo esté enfadado contigo y que actúe de la misma manera;
3. puedes perder un amigo porque le has atacado verbalmente y le has avergonzado.

#### Situación 2, Reacción 1:

Esta respuesta es convenientemente **asertiva** porque:

1. has explicado tu situación sin discutir, gimotear o siendo pasivo;
2. no has sido irrespetuoso.

#### Situación 2, Reacción 2:

Esta es una respuesta **agresiva** porque:

1. fracasas al expresar tus motivos para no lavar los platos.
2. no dejas que tus padres tengan la oportunidad de explicar su punto de vista y eres irrespetuoso;
3. la respuesta no es muy efectiva porque de todas formas, al final, tienes que lavar los platos.

### Anexo 3

**Situación 1.** Un amigo te pide que le hagas un favor: que lo acompañes a su casa durante el cambio de clase por su cuaderno de matemáticas que necesita para la clase siguiente.

**Situación 2.** Al pagar en la tienda de la esquina te devuelven 20 pesos de menos.

**Situación 3.** Tu profesor, enojado, te dice que has vuelto a perder derecho a examen y que no das ni una. Tú habías estudiado mucho para ese examen.

**Situación 4.** Los compañeros de clase que se sientan detrás de ti no paran de cuchichear en clase y te distraen.

**Situación 5.** Un compañero se burla de ti por tu nuevo corte de pelo. Respondes asertivamente.

**ACTIVIDAD:** Para ser aplicada por los docentes

**TITULO:** **¿Somos iguales?**

**DIMENSIÓN:** Escuela y Familia

**SUBDIMENSIÓN:** Ambiente Escolar

**LÍNEA DE ACCIÓN:** Formación

**UBICACIÓN:** Curricular

**COMPETENCIAS QUE SE PROPONEN DESARROLLAR:** Comunicación

**A QUIÉN VA DIRIGIDA:** Estudiantes

**DURACIÓN APROXIMADA:** 60 minutos

**Nota:** No se requiere sesión previa para su aplicación

#### **PROPÓSITOS:**

- Analizar las formas de **comunicación** que se dan a partir de los roles de género tradicionales y sus implicaciones en el ambiente escolar.

#### **PREPARACIÓN:**

El facilitador tendrá listo:

- Hojas y tarjetas media carta blancas suficientes para cada alumno, hojas de rotafolio, marcadores, cinta masking.
- Letreros separados que digan: Mujer, Hombre, Género.
- Apoyo visual del concepto de género. Anexo 1.
- Lista de tareas: Anexo 2 (enriquecida por el facilitador).

Ficha Técnica
Sobre los roles
<p>De acuerdo al sexo, la sociedad asigna roles distintos a mujeres y hombres basándose en lo que considera que cada uno “debe ser”. Los roles son papeles sociales que desempeñamos en nuestra vida cotidiana y que varían dependiendo de con quién estemos y en qué situación nos encontramos.</p> <p>Por ejemplo nos desempeñamos como estudiantes, trabajadores/as, hijos/as, nieto/as, etcétera.</p>

El concepto de roles de género se refiere a la forma en que la sociedad entiende determinados papeles sociales, como pertenecientes a uno u otro sexo; los femeninos, comúnmente están relacionados con las tareas asociadas a la crianza y cuidado de las y los hijos y están inscritos en el ámbito de lo doméstico principalmente; los masculinos están asociados a tareas productivas, de manutención y sustento económico.

Los roles de género definen una estructura social en donde las ventajas de uno reflejan las desventajas del otro y viceversa; es decir, mientras que para las mujeres es fácil compartir tiempo con sus hijos e hijas, a los hombres se les limita esta oportunidad. La equidad se refiere a la justicia, la imparcialidad en el trato y reparto, al tener las mismas oportunidades en la vida.

Cuando los roles de género son impuestos generan condiciones de inequidad, vulnerabilidad, exclusión y opresión en ambos sexos; en el caso de las mujeres, estas condiciones son más graves y dañinas: en México 7 de cada 10 mujeres sufre violencia doméstica, por mencionar un ejemplo.

El artículo 7 de la Convención Iberoamericana de los Derechos de los Jóvenes reconoce la igualdad de género y el compromiso de los estados con la equidad; el artículo 2, nos protege de la no discriminación por sexo. También la DUDH, establece la igualdad en dignidad y de derechos de todas las personas en los artículos 1 y 2.

Mecánica de aplicación:

**1. ENTRADA ( 5 min)**

- Da la bienvenida al grupo y comenta el objetivo de la sesión y porque es importante desarrollar nuestras habilidades de comunicación.
- Pregunta:  
¿Qué entienden ustedes por roles de género?
- Escribe en un rotafolio las diferentes opiniones y aportaciones de los jóvenes.
- Comenta y escuchas sus opiniones sobre las aportaciones, hasta que entre todos armen un concepto o definición sobre “Genero”.
- Pégalo en un lugar visible, se retomara más adelante.

**2. DE LA EXPERIENCIA (30 minutos)**

Dinámica: Tarjetógrafos intercambiables

En plenaria:

- Pega en lo alto de una pared el letrero de “hombre” del lado izquierdo y el de “mujer” del lado derecho.

- Entrega 4 tarjetas blancas (1/2's hojas blancas o de reuso) y un plumón a cada participante.
- Solicita a las y los participantes que escriban en 2 tarjetas las ideas que tienen sobre lo que significa ser mujer (características, roles, habilidades, etc.)
- Es importante que escriban con letra grande una característica por tarjeta, indicando en la esquina inferior derecha de cada tarjeta con una H (Hombre) o una M (Mujer), la autoría de la tarjeta.
  - Sugiere al grupo que considere características físicas, biológicas, roles sociales típicos, formas de expresar sus emociones, etcétera.
- Pídeles que peguen sus tarjetas en el área que se encuentra debajo del letrero de "mujer". Si encuentran tarjetas que digan lo mismo, que las encimen.
- Repite el mismo procedimiento, pero en relación con el significado o características del hombre.
- Lean las tarjetas que se encuentren en ambos lados, abriendo la posibilidad a las y los participantes de pedir clarificación sobre algunos de los elementos escritos.

### 3. PARA LA REFLEXIÓN( 15 min)

En plenario:

- Al terminar de leer y comentar, despegue los letreros que dicen Hombre y Mujer e intercámbialos de lugar.
- Invita a los participantes a que revisen las tarjetas con esta nueva perspectiva y dales un tiempo para ello.
- Comenten:
  - ¿Es posible que tanto hombres como mujeres tengan las mismas características?
  - ¿Existe alguna característica o elemento que en este nuevo orden sea ilógico?
- Asegúrate de que mencionen los puntos relacionados con elementos biológicos y reproductivos, por ejemplo: tener senos, pene, dar a luz, inseminar. Confirma que todos éstos sean identificados por las y los participantes.
  - Cada tarjeta identificada como ilógica, bajo el rubro de mujer u hombre, en este nuevo orden, deberá ser debatida para llegar a un acuerdo. De ser así, separa esa tarjeta en un tercer grupo.
  - Cuando terminen de reagrupar las tarjetas pregúntales:
- - ¿Qué característica tienen las tarjetas que fueron separadas en el tercer grupo?
- Asegúrate de que comprendan que estos elementos están relacionados con funciones biológicas y reproductivas.

- En este momento retomarán el concepto de género que armaron entre todos y lo compararán con una definición que tú llevarás en un apoyo visual, partiendo de lo que ellos mismos dijeron, pregunta a los participantes:
  - ¿Qué es Género?

*Se refiere a roles, derechos y responsabilidades diferentes de los hombres y las mujeres, y a la relación entre ellos. Género no se refiere simplemente a las mujeres o los hombres, sino a la forma en que sus cualidades, conductas e identidades se encuentran determinados por el proceso de socialización.*

- ¿Quién los define?

*Los define la sociedad y la cultura. Dar algunos ejemplos*

- ¿Cuándo es definido?

*Las expectativas e identidad de género se define desde el nacimiento, es construido y aprendido a lo largo de la vida.*

- ¿Se puede cambiar?

*El género construye roles, responsabilidades, y los comportamientos pueden cambiar a través del tiempo. Varía entre las culturas y a través del tiempo. Nosotras y nosotros con nuestras acciones diarias podemos transformarlo.*

- Pregunta al grupo sobre esta definición y la que ellos habían armado, haciendo énfasis en aquellas características en que coinciden.
- Pregunta también:
  - ¿Cuál es la diferencia entre estereotipar y discriminar?
- Comenta al grupo: Vean las características que inicialmente pusieron de la mujer y del hombre (regresa los letreros a su posición original) y analicen:
  - ¿Crean que cuando hablamos de cómo somos las mujeres y los hombres estereotipamos o discriminamos? ¿Por qué?
- Pide a las y los participantes revisen las tarjetas pegadas en la pared y qué escribieron sobre las características de ser hombre y de ser mujer.
  - ¿Cuáles son un estereotipo de género y por qué?
- Ve marcándolas con una raya o un círculo y pregunta:

- ¿Este estereotipo genera discriminación? ¿Por qué?

## 7. CIERRE (10 minutos)

En plenaria:

- Pega una línea de cinta masking en el piso en un espacio libre del lugar del trabajo o salón y coloca el letrero que dice Hombre de un lado de la línea y el que dice Mujer, del otro.
- Solicita al grupo que se acomode sobre la línea que colocaste en el piso.
- Comenta que leerás una serie de tareas; cada uno deberá moverse rápidamente del lado del letrero de mujer, si esta tarea es comúnmente realizada por las mujeres de **SU ESCUELA** y, del lado que dice hombre, si esta tarea es comúnmente desempeñada por los hombres en la escuela también. Si alguna tarea no aplica a su propia experiencia deben responder con base en lo que han observado en su entorno.  
Si consideran que alguna de las tareas es desempeñada tanto por hombres como por mujeres podrán quedarse sobre la línea de masking tape.
- Lee, una por una, las tareas de la lista (ajustada y enriquecida por ti) alternando las tareas que realizan hombres y mujeres. Al terminar la dinámica, haz una pausa de segundos para que observen como se ubicaron.
- Comenten:
  - ¿Qué nos reflejan los resultados de este ejercicio?
  - ¿Qué tareas desempeñan con más frecuencia los hombres? ¿Y las mujeres? ¿Por qué?
  - ¿Cuáles son las tareas que comparten tanto varones como mujeres? ¿Por qué?

*Es importante que reconozca cómo a partir de los roles de género culturalmente ya establecidos, se generan las relaciones sociales dentro de nuestro contexto más cercano, como lo es la escuela, y que es importante identificarlo para que podamos establecer relaciones más sanas entre nuestros propios compañeros y amigos, teniendo en cuenta siempre el respeto y la tolerancia a partir de nuestras diferencias.*

### Seguimiento:

#### Trabajo Personal

- Pide a las y los participantes que anoten las siguientes preguntas:
- ¿Alguna vez has discriminado a alguien por ser hombre o mujer?
- ¿Qué tendrías que modificar en tu actitud para no discriminar?

- Sigue a las y los participantes que intenten en estos días modificar estas actitudes y reflexionar sobre sus roles cotidianos como hombre o mujer, principalmente en la escuela, ya que es uno de los lugares en donde más tiempo pasan.
- Pídeles que se pregunten:
  - ¿Cuáles de estos roles te son desfavorables y de qué forma podrías modificarlos?

## ANEXO 1

Definición de Género:

Se refiere a roles, derechos y responsabilidades diferentes de los hombres y las mujeres, y a la relación entre ellos. Género no se refiere simplemente a las mujeres o los hombres, sino a la forma en que sus cualidades, conductas e identidades se encuentran determinados por el proceso de socialización.

## ANEXO 2

Elige tareas de la lista que a continuación se presenta, para el ejercicio inicial de vuelta a la práctica. Las tareas que selecciones deben corresponder a la realidad cultural del grupo de jóvenes con quien trabaja.

Siéntete libre de ajustar o añadir las tareas que consideres pertinentes.

Pregunta ¿Quién?:

- Da el taller de costura en la secundaria?
- Tiene mejores calificaciones en el salón?
- Supervisa a las y los maestros?
- Da el taller de mecánica en la escuela?
- Es la persona encargada de dar atención psicológica en la escuela?
- Da la clase de educación física?
- Quién dirige la escuela?
- Se encarga del aseo de la escuela?
- Tiene a su cargo la enfermería?
- Da el taller de música?
- Es el jefe o representante de grupo en el salón?

**ACTIVIDAD:** para ser aplicada por las y los docentes

**TÍTULO:** **¿Cómo me veo?**

**DIMENSIÓN:** Escuela y Familia

**SUBDIMENSION:** Ambiente ***Escolar***

**LÍNEA DE ACCIÓN:** Formación

**UBICACIÓN:** Curricular

**COMPETENCIAS QUE SE PROPONEN DESARROLLAR:** Conocimiento de si mismo, Pensamiento Crítico

**DIRIGIDA A:** Estudiantes

**DURACIÓN APROXIMADA:** 60 minutos

**Nota:** No se requiere sesión previa para su aplicación

#### **PROPÓSITOS:**

- Reflexionar sobre la imagen corporal y la importancia de cuidar mi cuerpo analizando los estereotipos socialmente promovidos y más recurrentes en las y los jóvenes.
- Promover el conocimiento de si mismo en las y los jóvenes favoreciendo el fortalecimiento de la autoestima.

#### **PREPARACIÓN:**

Es necesario tener listo:

- Suficientes revistas para recortar, tijeras, pegamento.
- Hojas tamaño oficio (pueden ser de re-uso), marcadores de colores o crayolas, hojas de rotafolio.

Ficha Técnica
IMAGEN CORPORAL
<p>La imagen corporal es la manera en la cual nos percibimos a nosotros mismos y cómo nos sentimos en nuestros cuerpos. Es algo que aprendemos y cambia constantemente. Incluso, aquellos que tenemos una imagen positiva de nuestros cuerpos, tenemos días en los cuales no nos sentimos tan seguros.</p> <p>Muchos de nosotros hemos sentido desconfianza e inseguridad acerca de nuestro</p>

cuerpo en algún momento de nuestras vidas. Estos sentimientos están frecuentemente alimentados por percepciones tanto reales como ficticias de nuestros amigos, familia, de nosotros mismos y de los medios de comunicación relacionadas con el cómo deberíamos vernos.

La imagen corporal afecta a todo el mundo, independientemente de nuestra orientación sexual, raza, etnicidad o identidad sexual; aun cuando estos factores pueden tener un impacto en la manera como percibimos nuestro cuerpo. Es normal sentirse incómodo algunas veces con nuestros cuerpos y lo más conveniente es enfrentarse a estos sentimientos. Un sentimiento negativo acerca de nuestro cuerpo que no sea atendido puede llevarnos a tener una baja autoestima, desórdenes alimenticios, comportamientos incompresivos hacia nosotros mismos y hacia otros y, finalmente, puede llevarnos a tener poca preocupación sobre nuestra salud y bienestar.

Algunas maneras de crear una percepción positiva del cuerpo son:

1. Motiva comentarios positivos y trata de evitar comentarios negativos, acerca del cuerpo de las otras personas o del tuyo propio.
2. Participa en actividades físicas que te hagan sentir bien contigo mismo sin hacer que el resto de las personas se sientan mal con sus cuerpos.
3. Trata de evitar hacer comentarios juiciosos acerca de comidas, calorías, dietas y peso. Personas de todas las tallas tienen objeciones con respecto a estas palabras, y nunca puedes saber como tus comentarios están afectando a las personas.
4. Aprende los hechos y desafía los mitos acerca del cuerpo y las tallas.
5. Felicita a las personas más frecuentemente por sus ideas, personalidad y logros, que por su apariencia y bienestar físico.
6. Trata de pensar acerca del cuerpo como unidades funcionales, completas, en lugar de dividirlo en partes. En lugar de decir "estoy inconforme con mis muslos", di, "estoy feliz de que mi cuerpo puede realizar esta actividad sin ningún problema".
7. No te rías, participes o motives chistes que hacen gracia de la talla de una persona o de su cuerpo.
8. Acepta todos los tipos de cuerpo como algo hermoso, y desafía los estándares sociales que limitan la belleza.
9. Aprende acerca de los desórdenes alimenticios y busca ayuda profesional si sospechas que tú o alguno de tus amigos tiene este problema.
10. Viste la ropa en términos de lo que te gusta y lo que te hace sentir confortable, en lugar de lo que piensas te hace sentir "muy gorda/o" o "muy flaca/o".
11. Trata de comer cuando sientes hambre, disfruta la comida, y date el placer de disfrutar el hecho de comer, sin sentir culpa o estrés acerca de lo que estás comiendo.
12. Protesta acerca de las ideas establecidas de cómo el cuerpo debe verse de acuerdo al sexo. Como por ejemplo: "las mujeres deben ser delgadas" o "los hombres deben ser musculosos".
13. Apoya organizaciones y activistas que promueven la percepción positiva del cuerpo y el final del "tallismo", tales como Hanne Blank.
14. Enseña a los niños desde chiquitos que son hermosos tal y como son.
15. Entiende que la opresión corporal conlleva a otras formas de opresión, como el sexism, el racismo y la homofobia, y luego desafía todos los tipos de opresión.

Mecánica de aplicación:

### **9. ENTRADA (5 minutos)**

- Da la bienvenida, y comenta al grupo el objetivo de la sesión, pregunta si saben que es un estereotipo?
- Escucha varias respuestas y ve anotándolas en un rotafolio

*Estereotipo: Imagen o idea aceptada comúnmente por un grupo o sociedad con carácter inmutable, es decir que no se puede cambiar.*

### **10. DE LA EXPERIENCIA (15 minutos)**

Dinámica “El hombre y la mujer perfectos”

Coloca en un lugar accesible a tod@s, las revistas, tijeras, colores o crayolas y las hojas de papel

Individualmente:

- Pide que cada participante que recorte al hombre y a la mujer perfectos o ideales; si algunos prefieren dibujarlos en vez de recortarlos, pueden hacerlo.

En plenario:

- Cuando concluyan, pide que todos pasen a pegar, como collage, sus recortes en dos hojas de rotafolio: en una, sus recortes de mujeres y en la otra, los de los hombres.
- Al terminar, da un tiempo breve para que todos los observen y comenten: Escribe en una hoja de rotafolio las respuestas que den a las siguientes preguntas:

¿Cómo son los hombres y las mujeres que recortaron?

¿Quién de los que estamos aquí tiene algunas de las características que vemos en estos hombres y mujeres perfectos?

¿Por qué creen que son esas las características de lo que consideramos ideal o perfecto de los seres humanos?

¿Quién o quiénes nos transmitieron esta idea de belleza o perfección y por qué?

¿En las revistas encontramos a mujeres y hombres que se parecen a nosotros?

Los medios de comunicación juegan un papel de gran relevancia en la promoción de los estereotipos de belleza (lo que se considera bello y por tanto deseable y aquello que no lo es) y están comúnmente ligados al fomento del consumo; por ejemplo, si quieras ser atractiv@ toma este yogur, usa este aparato, fuma tal cigarro, vístete con tal marca.

## 11. PARA LA REFLEXIÓN (25 minutos)

Trabajo en equipos:

- Pide a las y los participantes que se numeren del 1 al 5, para formar equipos.
- Entrega a cada equipo una hoja con la información sobre Imagen Corporal (anexo de la sesión)
- Pide a los equipos que lean el texto que les has entregado y que comenten sus impresiones sobre el mismo
- Comenta a las y los participantes que cada equipo prepara un sociodrama de la reflexión que hayan hecho sobre la lectura o su interpretación. Tendrán 3 minutos para presentarla.

## 12. CIERRE (15 minutos)

Trabajo personal

- Entrega a cada participante una hoja blanca o de reuso.
- Pídeles que dibujen cuatro cuadrantes o secciones.
- Lee las siguientes preguntas dándole tiempo a las y los participantes para que las contesten escribiendo o dibujando cada respuesta en una de las secciones de la hoja:

En Plenaria

- Cuando hayan terminado invita a 3 o 4 participantes a compartir, si así lo desean, sus respuestas, siendo libres de comentar sólo aquello con lo que se sientan cómod@s.
- Es muy importante promover un ambiente de respeto en este momento pues las cosas que se compartirán

¿Que me gusta de mi cuerpo o de mi físico?	¿Que me gustaría cambiar?
¿Por qué quiero cambiarlo?	¿Pueden estos cambios poner en riesgo mi salud?

pueden contener elementos sensibles, por lo que debes evitar risas o bromas y agradecer a las personas que comparten sus respuestas.

- La reflexión final buscará retomar la importancia de fortalecer el autoestima a partir de conocernos más.

**ACTIVIDAD:** para ser aplicada por las y los docentes

**TÍTULO:** **No se qué hacer...**

**DIMENSIÓN:** Escuela y Familia

**SUBDIMENSION:** Ambiente **Escolar**

**LÍNEA DE ACCIÓN:** Formación

**UBICACIÓN:** Curricular

**COMPETENCIAS QUE SE PROPONEN DESARROLLAR:** Solución de problemas y conflictos

**DIRIGIDA A:** Estudiantes

**DURACIÓN APROXIMADA:** 60 minutos

**Nota:** No se requiere sesión previa para su aplicación

#### **PROPÓSITOS:**

- Reconocer habilidades para la solución de problemas y conflictos que afectan nuestra integridad física y de aplicación en la vida cotidiana

#### **PREPARACIÓN:**

Es necesario tener listo:

- Hojas de rotocalco, masking tape o gis, marcadores.
- Apoyos visuales de: 1) Pasos para la solución de un problema, 2) los criterios para seleccionar y 3) las ideas para solucionar en grupo un problema.

Ficha Técnica
<p>Algo sobre los problemas</p> <p>Muchas veces los problemas nos agobian y pareciera que no tienen solución, en ocasiones la solución está frente a nosotros y no la vemos.</p> <p>Cuando buscamos soluciones a un problema, ayuda el dejar fluir libremente nuestra mente salirnos de nuestros esquemas, de la forma como siempre pensamos las cosas, no desechar cualquier idea que nos venga por muy loca que nos parezca, pues esa puede dar pie a otras alternativas, como en los nueve puntos que para solucionarlo había que salirse del cuadrado que forman los puntos. Además podemos tomar como retos los problemas que enfrentemos.</p>

Algunos factores que pueden dificultar resolver un problema:

- Es un problema que no hemos enfrentado antes.
- Temer las consecuencias si no logramos resolver el problema.
- No tener ninguna idea de cómo resolver el problema.
- Otras personas están involucradas en el problema.

Algunos factores que pueden facilitar resolver un problema son:

- Tener experiencia en resolver este tipo de problema.
- Sentirse seguro/a de ti mismo/a de que podrás encontrar una solución positiva.
- Saber que tienes buena información para resolver el problema y que puedes intentar más de una solución.
- Contar con el apoyo de otras personas.
- Los problemas son parte de la vida.
- Aprender cómo hacernos más competentes para resolver problemas es esencial.

Para solucionar un problema es necesario seguir una ruta, esto nos ayudará a tener mayor claridad sobre el problema mismo y las posibles soluciones, esto te ayudará a tomar decisiones acertadas y valorar los resultados.

#### **Pasos para encontrar la solución de un problema:**

1. Identifica cuál es el dilema o problema al que te estás enfrentando, qué lo originó a quiénes afecta.
2. Examina las opciones, piensa libremente todas las alternativas de solución.
3. Considera tus valores, revisa cómo se ven afectados tus valores en cada una de las opciones.
4. Identifica los pros y contras de cada alternativa u opción, analiza sus consecuencias favorables o desfavorables.
5. Decide qué alternativa(s) es la más conveniente y llévala a cabo
6. Evalúa los resultados de tu decisión.

#### **Criterios que pueden ayudar a seleccionar las mejores alternativas de solución:**

- La idea para resolver el problema puede realizarse. En otras palabras, es realista, no tardará demasiado tiempo ni costará demasiado dinero, etc.
- La idea resolverá el problema.
- La idea para resolver el problema no lastimará ni ofenderá a nadie más.

#### **Ideas para solucionar en grupo un problema**

- Pensar con cuidado sobre el problema y las posibles soluciones.
- Sugerir ideas para resolver el problema.
- Escuchar con atención las ideas que otras personas sugieran y tomarlas en consideración.

Es importante que las personas involucradas en resolver el problema se pongan de acuerdo en el cómo seleccionarán la idea que quieren probar.

- Construir consenso. Significa que todas las personas en el grupo pueden aceptar la solución, aunque no necesariamente sea su primera opción. A veces se requiere tiempo para lograr el consenso. Sin embargo, puede ser importante que todas y todos se sientan cómodos con la decisión final.
- Votar por mayoría. Significa que cada persona vota y se selecciona la idea que tiene la mayor cantidad de votos.
- Que tome la decisión una persona que sea una autoridad, como un maestro o maestra, el padre o la madre o el empleador/a. Puede haber situaciones en las que alguien con más autoridad tenga que seleccionar la idea a utilizar para resolver el problema. En ese caso, el grupo ayuda en el proceso ofreciendo buenas ideas a la persona con autoridad para su consideración antes de que él o ella tome la decisión final sobre la idea a probar.

El artículo 15 de la Convención Iberoamericana de los Derechos de los Jóvenes basado en nuestras capacidades para solucionar problemas ubica que l@s jóvenes podemos hacer “propuestas de soluciones a instancias públicas sobre problemas de la juventud y concursar para obtener recursos para el financiamiento de actividades, proyectos y programas

Mecánica de aplicación:

### **1. ENTRADA (5 minutos)**

- Da la bienvenida, y comenta al grupo comenta el objetivo de la sesión, pregunta si alguien te puede decir que es un “problema” y dar algunos ejemplos?
- Escucha varias respuestas y ve anotándolas en un rotafolio

*Problema: Situación que se trata de aclarar o dificultad que se presenta a la que hay que dar solución.*

### **2. DE LA EXPERIENCIA (10 minutos)**

Dinámica “Resolver acertijos”

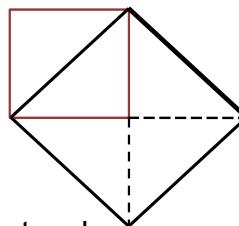
Trabajo en parejas

- Pide a las y los participantes que formen parejas para el ejercicio que van a realizar:
- Entrega una hoja de reuso a cada pareja y asigna números 1 y dos a cada una de ellas.
- Pídeles que resuelvan el acertijo del “Cuadro Ampliado”, muéstrales o dibuja un cuadrado y dales la siguiente instrucción



Hacer este cuadro al doble de tamaño, moviendo solamente dos puntos.

SOLUCIÓN



- A unas parejas que les asignaste el número 1 presiónalas apurándolas con el tiempo y no les resuelvas sus dudas y a las que asignaste el número 2 con calma pregúntales cómo van, si te piden alguna pista o ayuda dáselas.
- Toma el tiempo, tendrán 3 minutos para resolverlo.
- Cuando una de las parejas haya terminado, pide que detengan el trabajo y recoge la hoja del equipo que terminó.

En Plenaria

- Pregunta:
  - ¿Por qué fue difícil resolver el acertijo? ¿Qué les dificultó resolver el problema?
  - ¿Por qué fue fácil resolver el acertijo? ¿Qué les facilitó resolver el problema?
  - Que aprendemos si relacionamos este ejercicio con “buscar solución a un problema”
- Escucha algunas respuestas y toma información de la Ficha Técnica para hacer el cierre de este momento de la sesión.

### 3. PARA LA REFLEXIÓN (30 minutos)

En Plenaria

- Pregunta y en una hoja de rotafolio titulada “¿Cómo hemos resuelto problemas? anota las respuestas de las y los participantes.
- ¿Quiénes han tenido algún problema que les parecía difícil de resolver y lograron solucionarlo?
- ¿Quién nos platica que hizo para solucionarlo?
- Los demás que otras cosas han hecho para solucionarlos?
- ¿De las ideas anotadas todas nos han ayudado a solucionar problemas? (ve tachando las que no les hayan servido)

- ¿Qué es lo primero que harían al estar frente a un problema? ¿Qué otros pasos seguirían?
- Deja las respuestas anotadas en el rotafolio a la vista de todos.

### Trabajo en equipos

- Pide a los participantes que se numeren del 1 al 6.

Forma 6 equipos y coméntales que les entregarás una hoja (Anexo-Solución de problemas) donde se describe un problema al que deberán dar solución, primero de manera personal siguiendo: los “**Pasos para encontrar la solución de un problema**” y los **Criterios que pueden ayudar a seleccionar las mejores alternativas de solución**

- Posteriormente cada uno de los integrantes del equipo compartirá sus posibles soluciones y juntos buscarán una solución tomando en cuenta las **Ideas para solucionar en grupo un problema**.
- Cada equipo deberá encontrar una solución al problema descrito, siguiendo los pasos indicados, y los anotará en una hoja.

#### Problema:

***Es tarde estás en una fiesta o antro y tu mejor amigo y quien te va a llevar a su casa está muy tomado... ¿Qué puedes hacer?***

- Pide a uno de los grupos que comparta su análisis de cuál es el problema y su enunciado del mismo. Revisa si los demás grupos tienen enunciados o ideas diferentes.
- Selecciona uno de los enunciados y pide a otro grupo con este mismo enunciado comparta sus posibles soluciones.
  - Registra las ideas en una hoja de rotafolio
  - Pregunta a los demás si pensaron en cualquier otra idea para resolver el problema señalado. Añade las nuevas ideas a la lista.
  - Revisen las ideas para ver si cumplen con los criterios para ser soluciones (ventajas, desventajas, es realizable, soluciona el problema, no lastima o perjudica a alguien)
  - Pregunta si alguno de los grupos tuvo dificultad para realizar estos pasos y/o si tienen alguna pregunta. Clarifica los pasos si es necesario.
  - Pregunta:
- ¿Cómo les fue en la resolución del problema en grupo y no individualmente? ¿por qué?
- ¿Qué ventajas o desventajas puede tener el tratar de solucionar un problema en grupo?
- ¿Qué cosas nos pueden ayudar al trabajar en grupo la solución de un problema?
- ¿Cómo tomaron la decisión de la mejor opción a seguir?
- ¿Qué puede pasar si no le damos solución a los problemas que tenemos?

#### 4. CIERRE (15 minutos)

##### Trabajo personal

- Pide a las y los participantes que:
- Ubica una situación o problema que estés viviendo en lo individual o en colectivo, o si se te presenta un problema en esta semana, analízalo con el método que practicamos hoy, puedes escribirlo en tu diario de experiencia, y lleva a cabo la opción de solución que decidiste durante esta semana.
- Pregúntate qué podría pasar si no solucionas ese problema.
- Ante situaciones que has vivido, qué decisiones has tomado cuáles han sido buenas decisiones y por qué?
- Piensa cómo contribuyes o has contribuido a solucionar algún problema en tu grupo, o tu familia, barrio o trabajo.

**ACTIVIDAD:** para ser aplicada por las y los docentes

**TÍTULO:** **¿Me arriesgo?**

**DIMENSIÓN:** Escuela y Familia

**SUBDIMENSION:** Ambiente ***Escolar***

**LÍNEA DE ACCIÓN:** Formación

**UBICACIÓN:** Curricular

**COMPETENCIAS QUE SE PROPONEN DESARROLLAR:** Toma de decisiones,  
Pensamiento crítico

**DIRIGIDA A:** Estudiantes

**DURACIÓN APROXIMADA:** 60 minutos

**Nota:** Debe haber impartido previamente la sesión “No sé qué hacer...”

#### **PROPÓSITOS:**

- Identificar acciones que me pueden poner en riesgo.
- Analizar los diferentes niveles de riesgo que puede tener una misma situación.
- Fortalecer habilidades de toma de decisiones de aplicación en la vida cotidiana, que nos permitan enfrentar situaciones riesgosas

#### **PREPARACIÓN:**

Es necesario tener listo:

- Paliacates.
- Hojas de rotafolio, marcadores, masking tape, tres letreros de bajo, moderado y alto riesgo.
- Apoyo visual con los “**Pasos para la solución de un problema**”
- 6 copias del cuadro del anexo 2

#### Ficha Técnica

##### ALGO SOBRE LOS RIESGOS

El riesgo que implica una decisión está relacionado con las consecuencias que puede traer. Cuando son decisiones que implican un alto riesgo pueden:

- Tener consecuencias graves en tu salud
- Cuestionar tus valores

- Cambiar drásticamente tus planes de vida
- Molestar o decepcionar a alguien que te importa
- Lastimarnos o lastimar a alguien más
- Ser consideradas erróneas por los demás o la sociedad.

Tomar riesgos no es necesariamente malo. Hay decisiones que lo implican pero pueden traer consecuencias tanto positivas como negativas

Por ejemplo ¿Qué consecuencias positivas o negativas puede traer irte de aventón a algún lugar?

Puede ser positivo porque ahorras lo del pasaje; de otra manera, no te alcanzaría para pasear, o puede que quien te de aventón tenga otras intenciones y eso podría ser negativo.

Cada persona decide individualmente, qué riesgos vale la pena tomar según las consecuencias positivas o negativas, según los valores y otras implicaciones que pueda tener. Es decir tenemos la posibilidad de tomar decisiones al respecto.

Cuando se trata de situaciones que pueden implicar hacer cosas ilegales o poner en peligro nuestra integridad física, una decisión de bajo o moderado riesgo puede ser la mejor opción.

Desarrollar la capacidad de tomar decisiones supone, en definitiva, sustituir la filosofía del "soy libre porque hago lo que se me antoja" por la de "soy libre porque yo DECIDO sobre mi vida". La toma de decisiones puede ser complicada pero entre mejor sepamos identificar el riesgo y sus diferentes opciones será más sencillo.

Decidir es, por tanto, un proceso activo (no automático) y razonado. Decidir no es actuar por impulsos o emociones, sino guiar nuestro comportamiento hacia aquello que valoramos, promoviendo elecciones basadas en nuestros propios criterios, opiniones, valores y proyecto de vida.

Mecánica de aplicación:

## 1. ENTRADA (5 minutos)

- Da la bienvenida, y pregunta quién pudo realizar lo que les propusiste al finalizar la sesión anterior ("No sé qué hacer")
- Escucha varias respuestas y comenta sobre lo difícil o fácil que fue hacerlo.
- Explica los objetivos de la sesión y que en esta sesión usaremos información que se vio en la sesión anterior.

## 2. DE LA EXPERIENCIA (15 minutos)

### Dinámica “La pared”

Pide que guarden silencio y presten mucha atención y cuidado para que no se lastimen sus compañeros/as.

#### En grupo

- Ubica un muro, pared u otro obstáculo grande, que pueda dar cierto miedo. Tal vez tengan que hacerlo fuera del lugar o salón de la sesión, pues se necesita espacio.
- Pide a uno o dos voluntarios/as que pasen al frente y se coloquen a varios metros frente a la pared (unos 20 metros, si son más mejor), les taparán los ojos y tendrán que correr lo más rápido posible en dirección al obstáculo.
- Pide a los demás participantes se sitúen unos dos metros por delante del obstáculo o pared un poco separados/as unos/as de otros/as de tal forma que cubran todo lo ancho de la pared u obstáculo, su tarea será atrapar o detener a las personas que corran antes de que se den contra la pared.
- Una vez que todos/as estén en sus lugares, tápenles los ojos a los/as voluntarios/as; pide absoluto silencio y, a la cuenta de tres, que empiecen a correr los/as voluntarios/as

#### En Plenaria

- Al finalizar la dinámica, pregunta:
- ¿Qué pensaron y sintieron los/as voluntarios/as cuando ya estaban vendados?
  - ¿Por qué se animaron a pasar como voluntarios/as?
  - ¿Había riesgos en su decisión? ¿Cuáles eran?
  - ¿Midieron los riesgos que podían correr antes de decidir pasar como voluntarios/as? ¿Cómo lo hicieron?
  - ¿Qué aprendemos de este ejercicio sobre la toma de decisiones, los riesgos y consecuencias que éstas pueden implicar?
- Escucha y comenta algunas de las respuestas de las y los participantes.

### 3. PARA LA REFLEXIÓN (25 minutos)

#### En Plenaria

- Pregunta:
- ¿Qué piensan sobre tomar riesgos? ¿Es bueno o es malo?
- Cómo podemos medir los riesgos que implica una decisión?
- Comenta que tomar decisiones puede volverse un problema que requiere solución, por lo que puedes usar los “Pasos para la solución de un problema”, Estos pasos también ayudan a evaluar el riesgo cuando tomamos decisiones.

### En Grupo: Dinámica “Midiendo Riesgos”

- Pon una línea en el piso con masking tape lo suficientemente larga como para que todas y todos los participantes puedan pararse sobre ella. Del lado izquierdo de la línea, coloca el cartel que dice “Bajo riesgo”, en la mitad de la línea, el cartel de “Riesgo moderado” y, del lado derecho, el de “Mucho riesgo”
- Comenta que en la toma de decisiones existen diversos factores que influyen nuestros valores, lo que otras personas piensen de nosotros/as, el deseo de aventura, el temor, por lo que no siempre tomamos la decisión que no implica riesgo.
- Al tomar una decisión debemos estar conscientes de los diferentes tipo de riesgo que puede traer consigo y sus consecuencias, ya que casi todas las decisiones implican algún grado de riesgo.
- Diles que leerás algunas situaciones (de las que proponemos en el anexo 1 u otras que consideres más apropiadas). Deberán mentalmente tomar una decisión, recuérdales que deben tomar en cuenta los pasos para solucionar problemas. y colocarse sobre la línea de masking tape, pegados a la izquierda si consideran que su decisión no conlleva ningún riesgo y gradualmente hacia la derecha si su decisión implica algún riesgo.
- Lee la primera situación y da a los y las participantes tiempo para pensar y colocarse en la línea dependiendo de su decisión.
- Ya que todos/as estén colocados en algún lugar en relación con la línea, pregunta a dos o tres que estén colocados en lugares diferentes:

¿Cuál fue su decisión? y ¿Por qué crees que tiene ese tipo de riesgo?

- Comenta con el grupo las respuestas.

### 4. Cierre (15 minutos)

#### Trabajo personal

- Entrega a cada participante una hoja con el cuadro que se presenta abajo (fotocopiar anexo)
- Comenta que este cuadro sirve para identificar en diferentes ámbitos o espacios (como son la escuela, la familia, los amigos, la pareja, el trabajo, la calle, puedes poner otro ámbito que consideres importante):
  - Situaciones que impliquen riesgos para ellos/as
  - Acciones o decisiones que podrían disminuir el riesgo de algunas situaciones
- Pide a las y los participantes que de manera personal llenen el cuadro.

Ambito	Situación de riesgo que ponga en peligro mi integridad física	Decisiones o acciones que disminuyen el riesgo
En la familia		
En la escuela		
Con los amigos		
Con la pareja, novio/a o free		
En el trabajo		
En la calle		

En Plenaria

- Cuando hayan terminado invita a 3 o 4 participantes a compartir, si así lo desean, sus respuestas, siendo libres de comentar sólo aquello con lo que se sientan cómod@s.
- Es muy importante promover un ambiente de respeto en este momento pues las cosas que se compartirán pueden contener elementos sensibles, por lo que debes evitar risas o bromas y agradecer a las personas que compartan sus respuestas.
- La reflexión final buscará retomar la importancia de fortalecer el autoestima a partir de conocernos más.

**ACTIVIDAD:** Para ser aplicada por las y los docentes

**TÍTULO:** **¿No entiendo que me pasa?**

**DIMENSIÓN:** Escuela y Familia

**SUBDIMENSIÓN:** Escuela

**LÍNEA DE ACCIÓN:** Formación

**UBICACIÓN:** Curricular

**COMPETENCIAS QUE SE PROPONEN DESARROLLAR:** Autoestima y Manejo de emociones

**DIRIGIDA A:** Estudiantes

**DURACIÓN APROXIMADA:** **60 minutos**

**Nota:** No se requiere sesión previa para su aplicación

#### **PROPÓSITOS:**

- Identificar diferentes emociones, las situaciones o factores que las rodean y las diferentes formas como puedo reaccionar ante ellas.
- Identificar la forma en que **manejo mis emociones** y la forma en que esto impacta en mis relaciones cotidianas.

#### **PREPARACIÓN:**

El facilitador tendrá listo:

- Copias del anexo 1 ( 9 juegos aproximadamente)
- Hojas de reuso
- Rotafolio
- Plumones
- Lápices para los participantes
- Maskin Tape
- Apoyo Visual: objetivos de la sesión
- Apoyo Visual: Sugerencias para el manejo de las emociones (Anexo 2)

Las emociones son las reacciones mentales y físicas que tenemos frente a situaciones y personas en nuestro entorno. Son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a situaciones inesperadas, la raíz de la palabra emoción es “motore”; proviene del verbo latino “mover” sumado al prefijo “e” que significa alejarse. Lo cual sugiere que a toda emoción lleva por efecto una tendencia a actuar.

En el ser humano al experimentar una emoción, generalmente involucra un grupo de cogniciones, actitudes y creencia, para valorar una situación específica, y por ende influyen en la forma en que actuamos.

Las emociones juegan un papel contundente en la forma racional de pensar de los individuos, según los expertos existen siete emociones primarias de las que se derivan las demás. La alegría, sorpresa, amor, tristeza, vergüenza, ira y miedo. Estas últimas cuatro son catalogadas como emociones negativas, y están muy ligadas a los actos violentos.

Las emociones a menudo influyen en nuestra vida diaria al tomar decisiones, y prestar atención en lo que en ese momento es importante, es decir el tomar decisiones implica emociones, sin ellas no tomaríamos nunca decisiones.

### MANEJO DE LAS EMOCIONES

Las emociones y sentimientos nos están continuamente enviando señales, aunque no siempre las escuchamos. A veces pensamos que no tenemos derecho a sentir miedo, tristeza o indignación. Se considera que sentimientos y emociones como la rabia y el odio son “malas” y deben evitarse. Este es un ejemplo de cómo el mundo afectivo es distorsionado por la razón, por prejuicios, temores aprendidos y racionalizaciones.

Comprender mejor lo que sentimos implica no sólo escuchar lo que nos pasa por dentro, sino también atender al contexto en que nos pasa.

Cuando nos dejamos llevar por la ira u otra emoción negativa, somos incapaces, excepto en muy raros casos, de razonar como lo hacemos habitualmente. Si realmente tuviéramos un desarrollo de nuestro poder mental, como el que da un entrenamiento especial, podría tal vez ser posible contraponer el pensamiento a la emoción, y que al final ganara el pensamiento. Cuando el razonamiento parece producir algún efecto sobre una emoción negativa, la explicación se encuentra en la mezcla de algún otro sentimiento.

No todos respondemos a la misma situación de la misma manera. Las experiencias de vida de una persona, su educación, su confianza en sí mismo/a y sus antecedentes familiares, todos ayudan a determinar como él o ella va a responder. Hay que tomar en cuenta que:

- ✓ A veces es fácil identificar cómo te sientes. Otras veces, los sentimientos pueden

- estar confusos.
- ✓ Una persona no necesariamente tiene el mismo sentimiento cada vez que siente una situación similar.
- ✓ Reconocer cómo tu cuerpo responde puede ayudar a una persona a identificar la emoción que el o ella está experimentando. Por ejemplo, una persona podría sonreír, ser amistoso/a y energético/a y caminar dando saltos porque está alegre. Una persona podría caminar dando patadas al suelo y gritando cuando se siente enojada.
- ✓ A la vez que las emociones son normales, a veces son difíciles de manejar. Por lo general, las emociones muy fuertes – sean éstas positivas o negativas – son más difíciles de manejar.
- ✓ El primer paso para manejar las emociones efectivamente es reconocerlas y poder nombrarlas.

Suele suceder que durante las situaciones que nos generan emociones no agradables vemos vulnerado alguno de nuestros derechos; en los agradables, se nos da un trato digno y se nos respetan nuestros derechos.

Los artículos 1 y 5 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos reconocen que “Todos los seres humanos nacen libres e iguales, en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente unos con otros” y que “Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes”; también el artículo 11 de la Convención Iberoamericana de los Derechos de los Jóvenes habla de nuestro derecho como jóvenes “a la paz y a una vida sin violencia; a la fraternidad”

## MECÁNICA DE APLICACIÓN:

### 13. Entrada (10 min)

- Da la bienvenida, explica el objetivo de la sesión.
- Comenta con el grupo que esta sesión se revisara qué son las emociones y cómo el conocerlas y manejarlas nos permite enfrentar diversas situaciones de la mejor manera.
- Pregunta al grupo:

1. ¿Qué es una emoción?

*Son las reacciones mentales y físicas que las personas tenemos frente a situaciones y personas en nuestro entorno; pueden ser de diferente intensidad, suaves o muy fuertes”.*

2. ¿Cuáles emociones identificamos?

- Anota en un rotafolio las emociones que van nombrando.

### 3. ¿Por qué será importante hablar de las emociones?

Estas preguntas son preguntas generadoras, que nos permiten conocer lo que el grupo sabe del tema y ubicar su experiencia. Es importante conocer cuáles son las emociones que identifican para aclarar conceptos y tener claro a qué nos referimos al nombrar cada una.

- Escucha y comenta con el grupo algunas de las respuestas a las preguntas planteadas.

### 14. De la Experiencia (20 min)

Dinámica: “Historias y sentires de cada quien”

- Pide a las y los participantes que formen equipos de cinco equipos.
- Entrega a cada equipo una hoja con el anexo 1, de manera que cada persona tenga una imagen distinta y una hoja en blanco.
- Explica que cada integrante del equipo observará la imagen que le tocó y escribirá lo siguiente:
  - La o las emociones que crea se hace alusión en la imagen
  - Una pequeña historia acerca de la situación que propició esta o estas emociones (pide que imaginen lo que creen que sucedió para que pasará lo que lo que está reflejado en la imagen, es importante que solo escriban el antecedente y lo que sucede en la imagen, y en este momento no es necesario que escriban el final de la historia).

En plenario:

- Cuando los participantes hayan terminado pide que dos o tres de ellos compartan la historia.
- Muestra las cinco imágenes al grupo.
- Pregunta al grupo cuales son las emociones que identificaron en cada una de las imágenes. Ve anotando en un rotafolio las respuestas.
- A partir de esto, pregunta al grupo:
  - ¿Por qué si son las mismas imágenes se identificaron más de una emoción en ellas?
  - ¿Ante una misma situación cada persona tendrá una emoción parecida? ¿Por qué?
  - ¿Será importante nombrar las emociones que tenemos? ¿Por qué?
- Comenta con el grupo que identificar las emociones resulta muy importante.
- Explica que:

*Una emoción es una reacción ante el ambiente que viene acompañada de cambios físicos, de origen innato. Cada emoción tiene una función adaptativa de nuestro organismo. Ante una situación cada individuo experimenta una emoción distinta, ya que esta corresponde a sus experiencias previas, de su aprendizaje, carácter. (Puedes apoyarte en la ficha técnica). No suele ser fácil, explicar una emoción porque esto implica entender de algo emocional al sistema racional, poner en palabras algo eminentemente no verbal. Podría pensarse que algunas emociones no nos causarían ningún problema, como la alegría o la sorpresa, sin embargo es necesario dejar claro que las emociones no son lo que provoca algún conflicto, más bien las reacciones que tenemos a partir de ellas.*

*El desarrollar autoconocimiento es importante para identificar nuestras emociones, cada uno tenemos una reacción particular y aunque algunas ocasiones sea difícil identificar la emoción que tenemos, es importante saber cuál es, nombrarla y saber en qué condiciones podemos experimentarla, como reaccionamos ante ella. Identificar nuestras emociones es el primer paso para manejarlas.*

### Trabajo Personal

- Al finalizar la reflexión pide al grupo que en cada equipo, intercambien las historias que realizaron a partir de las imágenes y explica que ahora leerán una de las historias formuladas por alguno de sus compañer@s, y que en esta parte se trabajará con el manejo de las emociones.
- Pide que cada participante que escriba debajo de la historia como cree que los personajes de la historia deberían reaccionar ante las emociones identificadas, pide que imaginen que es lo que deberían de hacer para manejar aquellas emociones que provocan esa situación.
- Explica que deberán escribir la resolución de la historia, tomando en cuenta cómo piensan que puede reaccionar el personaje, como manejaría sus emociones y como esto ayudara a que la situación de la historia se resuelvan.

### 8. Para la Reflexión(15 min)

- Pide que alguno de las y los participantes comparta las historias escritas comenta que esta parte hace referencia a lo importante de manejar las emociones.
- Al escuchar algunas de las historias con el grupo pide que se identifiquen las formas que se propusieron para resolver las historias.
- Ayuda al grupo a identificar aquellas que les permitieron manejar la situación de manera favorable. Anótalas en un rotafolio.
- Presenta el apoyo visual con las “Sugerencias para el manejo de las emociones” (Anexo 2) y revísalas con el grupo.

## 9. Cierre (15 minutos)

- Pregunta al grupo:
  - ¿Para qué es importante aprender a manejar nuestras emociones?
  - ¿Por qué es que algunas acciones no nos permiten manejar las emociones?
- Escucha algunas de las respuestas
- Comenta que es importante que se manejen las emociones, explica al grupo que después de identificar la emoción que te provoca una situación, debemos identificar también la reacción que tenemos ante esta.
- Explica que muchas situaciones podemos no controlarlas o evitarlas y las emociones que se generan a partir de ellas tampoco, pero que lo que si podemos controlar es las acciones que realizamos a partir de éstas.

*Es necesario identificar también los pensamientos que acompañan nuestras emociones para transformarlos. El reconocer como reaccionamos ante una emoción puede ayudarnos a mejorar nuestras relaciones, a enfrentarnos ante alguna situación conociendo las posibles consecuencias que tendrá nuestra manera de actuar.*

### Aplicación personal

- Pide a las y los participantes que escriban de palabras que expresen emociones, dos positivas y dos negativas.
- Pide que escriban al lado de cada emoción una situación que la genera en su vida cotidiana.
- Indica que ahora escribirán que acciones podrían realizar para controlar sus emociones. Comenta que pueden ver el apoyo visual.
- Pide que de manera voluntaria alguien comente alguna de las palabras emotivas que escribió, la situación que la causa y que hace para controlar esa emoción.

## ANEXO 1







## ANEXO 2

### Sugerencias para el manejo de nuestras emociones y reacciones:

1. No negar tus sentimientos o emociones. Reconócelos y hazte cargo de ellos.

Trata de calmarte:

- ✓ Haciendo ejercicios de respiración profunda para calmar el enojo o la tristeza.
- ✓ Escribe en un diario o libreta una carta o dibuja para hacer salir tus sentimientos.
- ✓ Sal a caminar o haz ejercicio o deporte.
- ✓ Toma una pausa para beber agua y tranquilizarte.
- ✓ Realiza alguna actividad que te guste, un pasatiempo.
- ✓ Escucha música.
- ✓ Cuenta despacio del 1 al 20.
- ✓ Imagínate algo que hace que frenes la emoción como un letrero que dice alto, un semáforo en rojo.

2. Distingue entre lo que sientes y lo que haces así como tu reacción.

3. No tomes una decisión cuando estés enojad@, triste o confundid@.

4. Date tiempo para pensar, meditar, tranquilizarte y responder a esa situación.

5. Piensa cómo reaccionaría en esa situación alguien a quien tú admirás.

6. No te desquites con los demás.

7. Comunica tus sentimientos cuando estés más tranquilo@, procurando que sea lo más pronto posible.

8. Cuida lo que dices, para no herir a los demás.

9. Trata de entender lo que sienten y piensan las otras personas.

10. Escúchate a ti mismo y a los demás.

11. Habla con alguna persona en quien confíes

**ACTIVIDAD:** Para ser aplicada por las y los docentes

**TÍTULO:** **Quiero que me entiendas... también tengo derechos**

**DIMENSIÓN:** Escuela y Familia

**SUBDIMENSIÓN:** Escuela

**LÍNEA DE ACCIÓN:** Formación

**UBICACIÓN:** Curricular

**COMPETENCIAS QUE SE PROPONEN DESARROLLAR:** Comunicación  
Asertiva y Empatía

**DIRIGIDA A:** Estudiantes

**DURACIÓN APROXIMADA:** 60 minutos

**Nota:** Impartir previamente la sesión “¿Por qué no me entiendes?

**PROPÓSITOS:**

- Promover la comunicarse asertiva para construir ambientes de convivencia saludable.

**PREPARACIÓN:**

El facilitador tendrá listo:

- Una caja con disfraces para el debate:  
Corbata, Instrumento musical, Lentes, Playera de futbol o un balón,  
Delantal, Condón, Saco, Paliacate y Delantal
- Una copia del Anexo 2 para cada uno de las y los participantes.
- Apoyo Visual: Objetivo de la sesión

Ficha Técnica
<p>La interacción entre adultos y jóvenes requieren actualmente, como condición para que esa se logre, el diálogo intergeneracional y el reconocimiento mutuo. Ya no se trata de una generación adulta preparada <i>versus</i> una generación joven carente de derechos y</p>

conocimientos que hay que preparar. Los y las jóvenes tienen un papel importante en la sociedad, porque son quienes están sintiendo lo que es el presente y presintiendo cómo se proyectará al futuro. El mundo adulto puede aportar toda su riqueza si se conecta intergeneracionalmente con apertura y brinda la asesoría que los y las adolescentes valoran y esperan. El diálogo juega un papel importante para que en la relación entre jóvenes y adultos se tomen acuerdos y puedan compartir lo que se piensa y siente<sup>11</sup>

Una comunicación asertiva ayuda a dialogar escuchando al otro y expresando los sentires y pensares.

### **Qué es la asertividad?**

Según Olga Castanyer (1997)<sup>12</sup>, es la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás. La persona asertiva conoce sus propios derechos y los defiende, respeta a los demás, por lo que no piensa ganar en una disputa o conflicto sino que busca de forma positiva los acuerdos. **La asertividad se aprende, no es innata.**

En pocas palabras podemos decir que la **persona asertiva**:

**1.-Sabe decir "NO" o mostrar su postura hacia algo:**

**2.-Sabe pedir favores y reaccionar ante un ataque:**

**3.-Sabe expresar sentimientos:**

Diversos autores especifican una serie de "derechos asertivos". Aquellos derechos que de alguna manera vienen a explicitar cuál puede ser nuestra reacción en las relaciones con los demás, sin ser pasivos ni agresivos. Expresando nuestros sentimientos y deseos eficazmente, pero proporcionadamente, con justicia. En el anexo 2 esta la lista de estos derechos.

## **MECÁNICA DE APLICACIÓN:**

### **1. Entrada (5 min)**

---

<sup>11</sup> Krauskopf, D. (2003). Participación social y desarrollo en la adolescencia. Costa Rica: Fondo de Población de las Naciones Unidas.

<sup>12</sup> Catanyer, O. La asertividad: La expresión de una sana autoestima. Editorial Desclée de Brouwer, S.A.

- Da la bienvenida al grupo y explica el objetivo de la sesión.
- Comenta con las y los participantes que en esta sesión retomaremos la comunicación asertiva y tomaremos en cuenta el papel de las y los jóvenes ante distintos actores. Trabajaremos con la manera en que podemos dialogar con personas que tienen un punto de vista diferente al nuestro y la importancia de expresar lo que pensamos con asertividad, respeto y empatía.

## 2. De la Experiencia (30 minutos)

### Plenaria

- Pregunta:

  1. ¿Alguna vez han tenido algún conflicto o discusión con sus padres o algún adulto por no tener la misma opinión sobre alguna situación o decisión tomada por ustedes?
  2. ¿Cómo han sido estas situaciones?
  3. ¿Pueden compartir su punto de vista y escuchar el punto de vista del otro? ¿Por qué creen que pase esto?

- Escucha las respuestas de las y los participantes, coméntalas y explica que la siguiente dinámica será para reconocer cómo nos comunicamos como jóvenes con los adultos y como se comunican los adultos con nosotros los jóvenes, al expresar lo que sentimos y pensamos.

### Trabajo Grupal

#### Dinámica “En tus zapatos”:

- Indica al grupo que para realizar esta actividad necesitas 6 voluntarios.
- Pide a los voluntarios que se dividan en dos equipos, unos serán los adultos y otros los jóvenes.
- Pide a cada voluntario que tome un objeto de la caja, según el grupo que les haya tocado ser y que se lo pongan.
- Forma tres parejas de manera que quede un personaje adulto y uno joven, como sigue:
  - 1) Corbata – Instrumento musical
  - 2) Lentes – Playera de futbol o un balón
  - 3) Delantal – Condón
  - 4) Portafolio o maletín – Paliacate
  - 5) Saco – Libro

- Coloca dos mesas al centro del salón, en una pídeles a los personajes que harán de adultos que se coloquen y en la otra a los jóvenes, cada uno de frente a su pareja;
- El resto del grupo tendrá que dividirse también en dos grupos, jóvenes y adultos; y se sentara detrás de los personajes según su grupo.
- Leerás a cada pareja la situación y la información del anexo 1, deberán debatir defendiendo la postura del personaje, basándose en los argumentos del Anexo 1.
- Recuérdales el objetivo de la dinámica.

*Se sugieren cinco situaciones, elige tres de ellas que correspondan a las características del grupo:*

- a. Te quieres dedicar a la música porque te gusta tocar un instrumento musical, tu papá opina que deberías buscar otra carrera.
- b. Te gusta practicar deporte, todas las tardes juegas futbol con tus amigos, tu papá dicen que sólo pierdes el tiempo.
- c. Tu mamá encontró un condón en tu cuarto, está molesta y quiere hablar contigo.
- d. Te comienzas a vestir de manera diferente y tus papás dicen que deberías vestirte más formal.
- e. Tienes algunos amigos que tus papás no aceptan porque dicen que son mala influencia.

*En esta actividad tu papel como moderador es muy importante, ayuda al grupo a que los argumentos que formulen sean fundamentados en las características e intereses del personaje que representan pero que sean con respeto, que sean argumentos que les permitan expresar aquello que quieren decir pero que también consideren lo que el personaje con el que dialogan opina. Es importante cuidar que el debate no se salga de un clima de respeto.*

- Cada pareja tendrá 2 minutos para presentar sus argumentos, serán libres de decir lo que consideren conveniente tratando de asumir el rol que les ha tocado representar.
- Las presentaciones se harán de manera consecutiva.
- Al finalizar pide a las y los espectadores “jóvenes y adultos”, que den su opinión acerca de las situaciones y las características de la comunicación que tuvieron los personajes.
- Anota en un rotafolio las características de la comunicación que vayan mencionando.

### 3. Para la Reflexión(10 min)

En plenario:

- Al terminar la actividad pregunta:

- ¿Cómo se sintieron las y los participantes del ejercicio?
- ¿Fue difícil argumentar sus ideas y pensamientos ante la otra persona?
- ¿Qué sintieron los que representaron a los jóvenes? ¿Y los que representaron a los adultos?
- Recordando el concepto de asertividad pregunta:
  - ¿Los argumentos que dieron ambos equipos fueron fundamentados con asertividad y respeto?
  - ¿Por qué consideran importante poder entablar argumentos basados en esto?
  - ¿Lograron llegar a un acuerdo después del diálogo?
  - ¿Cómo se sintió el grupo?
- Rescata las actitudes presentadas por las y los participantes en la actividad.

*Desde nuestras diferentes visiones y posturas (joven-adulto) tenemos formas y modos distintos de hacer las cosas pero ninguno es mejor que el otro, sólo que se tienen intereses, preocupaciones, puntos de vista y roles diferente que fundamentan los argumentos y el actuar de cada uno de ellos. El conocer el punto de vista de los demás, puede fortalecer la comunicación asertiva, y así evitar malos entendidos y resolver conflictos.*

- Pregunta al grupo si han escuchado sobre los derechos asertivos.
- Explica que éstos vienen a explicitar cuál puede ser nuestra reacción en las relaciones con los demás, sin ser pasivos ni agresivos. Expresando nuestros sentimientos y deseos eficazmente, pero proporcionadamente, con justicia.
- Reparte a cada participante una copia del Anexo 2, pide que los lean y que revisen de manera personal lo que implica tener esos derechos, comenta con el grupo que es necesario que se reconozcan como sujetos de derecho y que significa esto.

*Reconociéndonos como personas podemos tomar conciencia de que tenemos la capacidad de aprender, opinar, comprender y aportar, también que tenemos el derecho a ser respetados, a tener oportunidades y responsabilidades. Esto es RECONOCERNOS COMO SUJETOS DE DERECHO.*

#### 4. Cierre (5 minutos)

Aplicación personal

- Para cerrar la sesión pregunta a las y los participantes:
- ¿Cuáles son aquellas actitudes y acciones que debes realizar para hacer

valer tus derechos?

- ¿En qué forma puedes contribuir para que los derechos de las y los demás se cumplan?
  - Escucha sus respuestas y coméntalas con el grupo
  - Pide a las y los participantes que durante los días siguientes identifiquen como es su comunicación los adultos que los rodean, en especial con los que integran su familia y que traten de aplicar lo que se trabajo en clase.
  - Comenta que para desarrollar habilidades de comunicación y empatía es necesario practicarlas y eso es lo que harán.

## ANEXO 1

**TARJETAS PARA CADA SITUACIÓN**

JOVENES	ADULTOS
<p>Instrumento Musical</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tengo una banda y quiero ser músico</li> <li>- La música puede ser algo a lo que me puedo dedicar profesionalmente</li> <li>- La música me apasiona</li> <li>- Sirve también para potencializar mi creatividad</li> </ul>	<p>Corbata. Papá</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La música no te va a dar de comer</li> <li>- Podrías dedicar más tiempo a tus estudios</li> <li>- Queremos que estudies algo de provecho: para doctor o licenciado.</li> <li>- Una carrera podría darte un futuro más certero</li> </ul>
<p>Playera de futbol o balón</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El deporte me mantiene sano</li> <li>- Es una buena manera de convivir con otros jóvenes</li> </ul>	<p>Lentes. Papá</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es una pérdida de tiempo</li> <li>- Puedes estar descuidando tus estudios por salirte a jugar</li> <li>- Después de jugar van a beber cerveza.</li> </ul>
<p>Condón</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estoy siendo responsable y asumo las consecuencias</li> <li>- Tengo la información necesaria acerca de mi sexualidad y planeo usarla con responsabilidad</li> </ul>	<p>Delantal. Mamá</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Me preocupa que tengas relaciones tan joven y que no tomes las medidas necesarias.</li> <li>- Me preocupa que tu vida se viera truncada por una mala decisión</li> <li>- Me gustaría que tuvieras la información adecuada</li> </ul>
<p>Paliacate</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No tiene nada de malo ser diferente a los demás</li> <li>- Vestirse así no es sinónimo de delincuencia</li> </ul>	<p>Portafolio o maletín. Papá</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tengo miedo de que no puedas tener un trabajo con ese aspecto</li> <li>- Tu forma de ser ha cambiado mucho (malas influencias) desde que te vistes así</li> </ul>
<p>Libro</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puedo tomar mis propias decisiones sin que mis amigos decidan por mí</li> <li>- Algunos les cuesta trabajo estudiar pero son personas que considero verdaderos amigos</li> </ul>	<p>Saco-Papá</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Me preocupo por el ambiente de tus amigos donde puedes encontrar alcohol y drogas</li> <li>- Algunos de ellos no son buenos en el estudio y son mala influencia para ti</li> </ul>

## ANEXO 2

1. Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
2. En ocasiones, derecho a ser el primero.
3. Derecho a equivocarse y a hacerse responsable de sus propios errores.
4. Derecho a tener sus propios valores, opiniones y creencias.
5. Derecho a tener sus propias necesidades y que éstas sean tan importantes como las de los demás.
6. Derecho a experimentar y a expresar los propios sentimientos y emociones, así como a ser su único juez.
7. Derecho a cambiar de opinión, idea o línea de acción.
8. Derecho a protestar cuando se es tratado de una manera injusta.
9. Derecho a cambiar lo que no nos es satisfactorio.
10. Derecho a detenerse y pensar antes de actuar.
11. Derecho a pedir lo que se quiere.
12. Derecho a ser independiente.
13. Derecho a superarse, aun superando a los demás.
14. Derecho a que se le reconozca un trabajo bien hecho.
15. Derecho a decidir qué hacer con el propio cuerpo, tiempo y propiedades.
16. Derecho a hacer menos de lo que humanamente se es capaz de hacer.
17. Derecho a ignorar los consejos de los demás.
18. Derecho a rechazar peticiones sin sentirse culpable o egoísta.
19. Derecho a estar solo aún cuando otras personas deseen nuestra compañía.
20. Derecho a no justificarse ante los demás.
21. Derecho a decidir si uno quiere o no responsabilizarse de los problemas de otros.
22. Derecho a no anticiparse a las necesidades y deseos de los demás.
23. Derecho a no estar pendiente de la buena voluntad de los demás.
24. Derecho a elegir entre responder o no hacerlo.
25. Derecho a sentir y expresar el dolor.
26. Derecho a hablar sobre un problema con la persona implicada y en los casos límites en los que los derechos de cada uno no están del todo claro, llegar a un compromiso viable.
27. Derecho a no comportarse de forma assertiva o socialmente hábil.
28. Derecho a vulnerar, de forma ocasional, algunos de los derechos personales.
29. Derecho a hacer cualquier cosa mientras no se violen los derechos de otra persona.

30. Derecho a tener derechos.
31. Derecho a renunciar o a hacer uso de estos derechos

**ACTIVIDAD:** Para ser aplicada por las y los docentes

**TÍTULO:** Me gustaría participar...

**DIMENSIÓN:** Escuela y Familia

**SUBDIMENSIÓN:** Escuela

**LÍNEA DE ACCIÓN:** Formación

**UBICACIÓN:** Curricular

**COMPETENCIAS QUE SE PROPONEN DESARROLLAR:** Participación

**DIRIGIDA A:** Estudiantes

**DURACIÓN APROXIMADA:** 60 minutos

**Nota:** No se requiere sesión previa para su aplicación

#### **PROPÓSITOS:**

- Reconocer la importancia de la **participación** para fortalecer la convivencia escolar y la construcción de relaciones más saludables y asertivas.

#### **PREPARACIÓN:**

El facilitador tendrá listo:

- Tarjetas (Puedes utilizar hojas de rehuso cortadas en tres)
- Plumones
- Cinta adhesiva
- Apoyo visual: Objetivo de la sesión
- Apoyo visual: rotafolio con la tabla sobre lo que no les gusta de la escuela.

Ficha Técnica
SOBRE LA PARTICIPACIÓN
Toda persona tiene diversos ámbitos en donde se desarrolla, en ellos cumple roles y realiza actividades que le permiten relacionarse con los otros; dimensiones donde al

tener un rol establecido tienen diversas maneras de participar y realizar acciones que influyen en los demás.

Uno de los más relevantes para las y los jóvenes es la escuela. Es un lugar con una forma particular donde la vida juvenil se expresa, donde se producen diversas dinámicas que ocurren fuera del salón de clases y la vida académica como tal, se propician en ella interacciones sociales entre las y los jóvenes y con adultos.

La escuela es un escenario que coloca al alumno en la posibilidad de relacionarse con sujetos que tienen distintas visiones del mundo, sujetos con códigos comunes o muy diversos, expectativas variadas, roles diferentes. Es un espacio donde confluyen diversos grupos, subculturas y generaciones. Las y los alumnos tienen la oportunidad de apropiarse del espacio escolar, le otorgan significados particulares y participan activamente en su dinamismo y recreación.

Por el simple hecho de pertenecer a una comunidad educativa, desempeñamos roles distintos que van dando sentido a nuestra vida e incrementando nuestra participación en el entorno.

La participación promueve los diálogos intergeneracionales entre adolescentes, jóvenes y adultos sobre temas, conflictos, programas, acciones etc. Propicia las relaciones de solidaridad, colaboración y respeto mutuo entre los grupos de diferentes edades, reconociendo que cada uno tiene elementos importantes que compartir y enseñar a las otras generaciones. Los roles de profesores, alumnos, compañeros, asesores permiten que cada uno realice acciones diversas desde su papel.

En un sentido básico, la participación se expresa cuando adolescentes y jóvenes contribuyen activamente en procesos y actividades; se cumple el ejercicio del poder, entendido como la capacidad de decidir, intervenir en las decisiones o influir en ellas (Rajani,2001)<sup>13</sup>.

Cusiánovich (2002<sup>14</sup>) señala que, para hablar de participación, debe reconocerse al sujeto en su doble dimensión: como persona individual y como ser social. La participación se vincula al espacio social que ocupan los y las adolescentes y a la forma como está organizada la sociedad en términos de distribución de roles, tareas,

---

<sup>13</sup> Rajani, Rakesh (2001). The Participation Right of Adolescents: A Strategic Approach. New York, NY: Programme Division - UNICEF. Working Paper Series. Document No. UNICEF/ PD/05-01.

<sup>14</sup> Cussiánovich A. y Márquez A.M. (2002) Hacia una participación protagónica de los niños, niñas y adolescentes. Save the Children Suecia. Lima, Perú.

responsabilidades, poder, etc.

La participación también se define como “un proceso organizado, libre, incluyente, en el cual hay una variedad de actores, de actividades y de grados de compromiso, que está orientado por valores y objetivos compartidos, en cuya consecución se producen transformaciones comunitarias e individuales” (Montero, 2004: p. 229)

Podemos entender entonces que la participación:

1. Es un acto libre. Es decir que no es una obligación y nadie tendría que participar por presión o conformismo.
2. Es un acto incluyente, es decir en el que todos y todas tenemos algo que dar sin importar las diferencias.
3. Implica un compromiso. Los mismos se deciden entre todos y todas y al formar parte de un grupo lo que yo haga o deje de hacer afecta al grupo y su funcionamiento.
4. Tiene objetivos, o sea lo que juntos queremos lograr y hace que nos encontremos, estos son puestos por todo el grupo, y es lo que de alguna manera mantiene unido al grupo.

*Al participar uno va aprendiendo, en el camino, a dialogar, a ser protagonista, a encontrar nuevas herramientas ante dificultades, a crear, a creer, a reflexionar críticamente, y a llevar a cabo un propósito.*

Las y los Jóvenes participan cuando:

- ✓ Se informan sobre diferentes temas.
- ✓ Expresan sus ideas en los distintos grupos y situaciones.
- ✓ Son escuchados por las personas adultas, permitiéndoles participar en proyectos.
- ✓ Son tomados en cuenta como sujetos y no como meros beneficiarios.
- ✓ Se organizan y planifican proyectos o actividades comunitarias.
- ✓ Son acompañados por las personas adultas para decidir en las diferentes fases de los proyectos: planeación, ejecución y evaluación.
- ✓ Tienen oportunidades de influir en la toma de decisiones y asumir responsabilidades, entre sus pares y con los adultos.
- ✓ Eligen, critican y sustituyen a sus representantes en base a criterios autodefinidos.
- ✓ Reclaman el cumplimiento de sus derechos.
- ✓ Tienen oportunidad de proponer, evaluar y criticar a las autoridades

## ALGUNOS PRINCIPIOS IMPORTANTES DE LA PARTICIPACIÓN:

**La participación es una necesidad y un derecho de las personas.**

El ser humano posee ciertas necesidades obvias, como el alimento, el sueño y la salud. Pero también posee otras necesidades que muchas veces pasan desapercibidas, como la posibilidad de informarse, opinar, disentir, entre otras.

**La participación implica una responsabilidad.**

Por eso debemos capacitarnos, formarnos y organizarnos para poder participar responsablemente.

**La participación es un proceso de desarrollo de la conciencia crítica y reflexiva.**  
Cuando participamos, nos comunicamos con los otros, con sus modos de ver y pensar. Esto ayuda a no ser pasivos y conformistas, sino ciudadanos/as críticos y reflexivos.

**La participación conduce a la apropiación del desarrollo comunitario.**

Toda vez que la comunidad participa en el planeamiento y ejecución de una actividad, ella se siente propietaria de la misma y corresponsable de su éxito o fracaso.

**La participación es algo que se aprende y perfecciona.**

Nadie nace sabiendo participar. Sin embargo, la habilidad de participar crece rápidamente cuando existen oportunidades de practicarla.

**La participación implica una tarea de todos y todas.**

Por esta razón, la participación se vuelve más eficiente con una buena distribución de funciones y la coordinación de esfuerzos.

**Las diferencias individuales deben ser reconocidas y respetadas.**

No todas las personas participan de la misma manera. Hay personas tímidas, otras son extrovertidas y otras más reflexivas. La construcción de la participación encuentra su riqueza justamente en saber aprovechar la diversidad de carismas, conocimientos y formas de ser de todos. Las diferencias entre las ideas y opiniones de los grupos deben solucionarse de manera pacífica, por medio del diálogo y la negociación. No debe recurrirse a la violencia física ni verbal.

**El disenso debe ser respetado.**

Es decir que debemos respetar las opiniones de otras personas, aun cuando no las compartamos. Cualquier persona tiene el derecho de pensar diferente. Hay momentos en que debemos estar dispuestos a ceder una idea personal por la idea de la mayoría, siempre y cuando no esté en contra de nuestros principios.

**Nadie conoce mejor que nosotros nuestras necesidades.**

Esta es una idea clave para la participación. No debemos esperar que otros tomen en cuenta las necesidades y aspiraciones de la gente. Tenemos que participar en las decisiones del presente y el futuro de nuestra comunidad.

## **NIVELES DE LA PARTICIPACIÓN**

Danilo Gandin, educador brasileño, plantea que existen diferentes niveles de participación:

1. **La participación en la decisión**, es cuando quien ejerce la autoridad invita a todos a decidir, llevando algunas cuestiones a una plenaria y solicita de que juntos y juntas decidan.
2. **La construcción conjunta**, es cuando el poder reside efectivamente en las personas, basándose en la igualdad entre ellas y reconociendo sus diferencias,

entonces, entre todas aportan su saber, su conciencia, su compromiso y organizan sus problemas, sus ideas e ideales, sus propuestas y sus acciones.

## MECÁNICA DE APLICACIÓN:

### 1. Entrada (5 min)

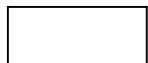
- Da la bienvenida a las y los participantes y explica el objetivo de la sesión.
- Comenta con el grupo que en esta sesión hablaremos de los diversos actores que podemos encontrar en el ámbito escolar y la manera de participar de cada uno de ellos.

### 2. De la Experiencia (30 minutos)

Dinámica “¿Quiénes estamos?

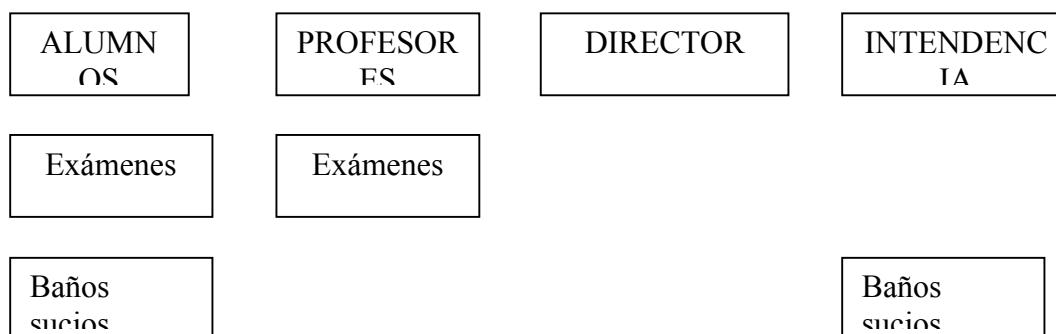
En plenario:

- Pide al grupo que de manera conjunta nombren a todos aquellos actores que están presentes en la escuela, por ejemplo profesores, director, titulares, padres de familia, prefecto, personal intendente, alumnos, etc.
- Ayuda a las y los participantes a incluir a toda la comunidad educativa.
- Anota a cada uno de estos en una tarjeta y colócalos en el pizarrón a la vista de todo el grupo, formando una línea horizontal con todas las tarjetas.



- Pregunta al grupo:
  - ¿Cómo son las relaciones entre los actores que identificaron?
  - ¿Existen algunos conflictos?
  - ¿Hay actividades que involucran a distintos actores?
- Escucha los comentarios del grupo, apunta las ideas principales en el pizarrón o en un rotafolio para retomarlas en el momento de la reflexión.
- Pide al grupo que se divida en equipos, reparte a cada uno de los equipos doce tarjetas (puedes utilizar hojas de rehuso) y pide que cada equipo escriba en cada una de ellas lo siguiente:
  - Tres actividades escolares que se realizan dentro de su bachillerato, por ejemplo, clases, exámenes, concursos académicos, etc.
  - Tres actividades extraescolares que se realizan dentro de la escuela, por ejemplo, torneos deportivos, algún grupo cultural, etc.

- Tres cosas que les gustan de su escuela, comenta que pueden ser desde cosas que pasan ahí, relaciones que se dan en ese espacio, actividades.
- Tres cosas que no les gustan de su escuela.
- Al finalizar cada equipo irá compartiendo con el grupo las tarjetas que escribieron, y en plenario acomodarán cada tarjeta debajo de aquellos actores que participan o están involucrados en cada una de las actividades, problemáticas, necesidades o aquello que les gusta.
- Ve pegando las tarjetas debajo de las tarjetas de los actores, en caso de que una tarjeta pudiera acomodarse en más de un actor escribe lo que dice la tarjeta en otra u otras y colócala debajo de cada uno de los actores involucrados. Por ejemplo:



- Ayuda al grupo a identificar los actores involucrados en cada una de las tarjetas, si es necesario pregunta por cada una de ellas y permite la reflexión para que identifiquen el papel que cada actor juega en cada una de las actividades.

### 3. Para la Reflexión (20 min)

En plenario:

- Pregunta al grupo:
- ¿Fue sencillo identificar los actores que participan en cada uno de los ámbitos?
- ¿Para qué es necesario reconocer quien participa en cada una de las actividades?
- Analiza con el grupo sus respuestas, como fue que acomodaron las tarjetas con los actores, si en algunas de ellas fue complicado identificar como pueden intervenir más de un actor, o como sería bueno que interviniieran otros actores que ahora no lo hacen.
- Retomando el rotafolio donde se comentaron como eran las relaciones

entre los diferentes actores pregunta:

- ¿Cómo se relacionan los diferentes actores a través de las actividades que se realizan en la escuela?
- ¿De qué manera ayudaría para resolver aquello que quisieran cambiar para mejorar las relaciones entre los actores?
- ¿Qué se necesita para modificar y mejorar aquellas relaciones que no contribuyen al bienestar de su escuela?
- Pide que pongan atención en la columna donde se sitúan ellos y ellas, “la columna de los alumnos”.
- Observa con el grupo las diferentes actividades y características de la escuela en las que de alguna manera participan.
- ¿Qué papel jugamos como alumnos y alumnas dentro del funcionamiento de la escuela?
- Anota en un rotafolio las respuestas de las y los participantes.
- A partir de los comentarios anteriores, elabora un cuadro que les permita ver su papel como alumnos, como actores importantes dentro de la escuela.
- Toma las tarjetas de lo que no les gusta de su escuela y pregunta en cada caso, qué hacen como alumnos y alumnas para que eso suceda y qué podrían hacer ellos para cambiarlo o transformarlo.

COSAS QUE NO NOS GUSTAN	¿Qué hacemos para que esto suceda?	¿Qué podemos hacer para transformar esto?

- Al finalizar guía la reflexión en varios puntos:

*Es importante reconocer cómo se dan las relaciones al interior del espacio escolar, cómo la manera en que nos relacionamos con los otros permite que la escuela sea o no un espacio donde podamos proponer acciones, realizar actividades que nos forme de manera integral.*

*En ocasiones hacemos responsables a otros de acciones en las cuales compartimos la responsabilidad. Actividades o necesidades donde podríamos tener una incidencia real y que por nuestra pasividad se vuelven problemas o conflictos.*

*Reconocer que como alumnos tenemos derecho a participar en las actividades que se desarrollan al interior de la escuela, a exigir espacios y actividades que contribuyan a nuestra formación pero también como alumnos es necesario que reconozcamos las acciones que podemos realizar para que empoderarnos del*

*espacio y contribuir a que sea de verdad un espacio para crecer de manera conjunta.*

#### 4. Cierre (20 minutos)

##### Aplicación personal

- Entrega a cada participante tres tarjetas (pueden ser hojas de reuso cortadas).
- Pide que de manera personal respondan a las siguientes preguntas (una respuesta por tarjeta):
  - ¿Cuáles de mis actitudes no permiten mi participación en la escuela?
  - ¿Qué quiero aportar para que mi participación sea activa y ayude a mejorar la convivencia en la escuela?
  - ¿Qué quiero cambiar en mis actitudes para que las relaciones con los demás sean más saludables y asertivas?
- Comenta al grupo que las respuestas son para ellos y ellas, y que no será necesario compartirlo pues la reflexión es personal y es lo que se llevarán de esa sesión.

**ACTIVIDAD:** Para ser aplicada por las y los docentes

**TÍTULO:** Los jóvenes... ¿Tenemos derechos?

**DIMENSIÓN:** Escuela y Familia

**SUBDIMENSIÓN:** Escuela

**LÍNEA DE ACCIÓN:** Formación

**UBICACIÓN:** Curricular

**COMPETENCIAS QUE SE PROPONEN DESARROLLAR:** Conocimiento de si mismo

**DIRIGIDA A:** Estudiantes

**DURACIÓN APROXIMADA:** 60 minutos

**Nota:** Es importante impartir previamente la sesión “Me gustaría participar...”

**PROPÓSITOS:**

- Reflexionar sobre las condiciones que l@s jóvenes deberíamos tener en la comunidad o sociedad para participar como sujetos con identidad propia y con derechos.
- Fortalecer el **conocimiento de mi mismo** para reconocerme como sujeto de derechos

**PREPARACIÓN:**

El facilitador tendrá listo:

- Rotafolios
- Plumones
- Cinta adhesiva
- Apoyo visual: objetivos de la sesión

Ficha Técnica
Las y los adolescentes tienen derecho a tener derechos, significa que éstos pueden ser

ejercidos por ellos mismos de acuerdo a la evolución progresiva de sus facultades. En este sentido, la responsabilidad de la familia, la sociedad y el estado se orienta no sólo hacia su protección sino también y especialmente hacia su promoción y hacia el desarrollo de sus capacidades para que puedan ejercerlos con autonomía, es decir, de manera consciente de manera que puedan apropiarse de sus propios derechos y reconocer los derechos de los demás.

Ser sujeto de derecho significa el reconocimiento de su participación como sujeto activo de cambio dentro de los espacios sociales donde se desarrolla: la familia, la escuela, la comunidad, etc.

Es necesario desarrollar una mirada que reconozca al joven como sujeto activo, en lo individual y en lo colectivamente, tanto en el ejercicio de sus derechos, como en la dinámica y el desarrollo social de su comunidad, desde los distintos escenarios posibles: familiar, educativo/institucional, comunitario, cívico/político, entre otros.<sup>15</sup>

En ocasiones los adultos conciben a los infantes y jóvenes como los “aún no” capaces de intervenir y tomar posición en determinadas situaciones que les afectan, de allí que estas poblaciones no se sientan capaces de formular respuestas y tomar decisiones, encontrándose sujetos a un adulto, “quién les dirá qué decir y qué hacer”.<sup>16</sup>

Habrá que reconocer su derecho a idear y desarrollar espacios para el ejercicio de la participación y la democracia, que como ciudadanos y ciudadanas las y los jóvenes tienen. Por supuesto que ese reconocimiento debe darse entendiendo a la organización de las y los jóvenes como el medio y la herramienta para que éstos puedan ejercer efectivamente su derecho a la participación, y en función de ello garantizar que se les escuche y considere.

Dar la palabra, crear espacios, delegar responsabilidades, abrir diálogos, escuchar las propuestas de las y los jóvenes implica necesariamente tener procesos y prácticas democráticas que requieren a su vez, ambientes favorecedores, cooperación de diferentes actores que se involucran con los y las jóvenes, además de pensar en estrategias que sitúen a la juventud como sujetos de derecho.<sup>17</sup>

---

<sup>15</sup> Restrepo, H. (2007). Niños, niñas y adolescentes sujetos de Derechos. Red Antioqueña de Niñez.

<sup>16</sup> <sup>16</sup> Díaz, Michael: *Participación Genuina o Manipulación de Niños, Niñas y Adolescentes*.

<sup>17</sup> Liwski, N. (2005). El adolescente, sujeto de derecho. Buenos Aires: Dirección General de Cultura y Educación.

## MECÁNICA DE APLICACIÓN:

### 1. Entrada (5 min)

- Da la bienvenida a las y los participantes y explica el objetivo de la sesión.
- Comenta con el grupo que en esta sesión se trabajará con la necesidad de realizar un autoreconocimiento, identificar nuestras características, gustos, intereses y como esto nos permite asumirnos como sujetos de derechos.

### 2. De la experiencia (10 min)

Actividad: “Mi punto de vista”

- Pide a los participantes que se coloquen en el centro del salón. Indica que dirás algunas características que pudieran describirlos y que cada una de ellas, tendrá una indicación que realizarán si tienen la característica dicha.
- Las instrucciones para la actividad están en el Anexo 1.
- Al realizar la actividad, observa cómo cada uno de los participantes se va colocando en una parte distinta alrededor del salón.

En plenaria

- Pregunta a las y los participantes:
- ¿Por qué es que quedaron en lugares distintos?
- ¿Tienen la misma visión que sus compañeros, desde el lugar en donde se encuentran?
- ¿Qué creen que represente que estén en lugares distintos?
- ¿El tener características distintas hace que tengamos necesidades distintas, derechos distintos, responsabilidades distintas? ¿Por qué?
- Guía la reflexión resaltando dos cosas:

*La importancia de reconocer como cada persona tiene una perspectiva distinta de la realidad, debido a que tiene características y una historia de vida muy particular, que los hacen crear su propia visión. Cada uno tenemos cualidades, debilidades, fortalezas distintas, el autoconocimiento nos permite identificar que elementos nos hacen personas, que nos hace ser como somos y reconocer que esto nos brinda facultades para hacer valer nuestros derechos.*

*Comenta además que el que estén ubicados en distintos lugares nos permite tener perspectivas distintas, reconocer soluciones para ciertas problemáticas diferentes a la de los demás y cómo si consideramos todas las alternativas proporcionadas por los demás, podemos enriquecer nuestra perspectiva, y construir soluciones y acciones compartidas.*

*El tener características específicas y por lo tanto una visión propia de lo que pasa alrededor, nos da la oportunidad de contribuir desde lo que somos con nuestra propia realidad.*

### 3. Para la Reflexión( 15 min)

En plenario comenta:

*A partir de este reconocimiento de nuestras propias características podemos situarnos con una visión particular en nuestro mundo, tener criterios particulares, opiniones definidas, y por lo tanto participar de manera distinta, proponer cosas distintas y realizar actividades para contribuir.*

Trabajo en grupos

- Pide a las y los participantes que formen cuartetas y entrega 2 tarjetas (pueden ser hojas de reuso cortadas) y que respondan a las siguientes preguntas, una respuesta en cada tarjeta.
  - ¿Qué significa ser sujeto de derechos?
  - ¿Qué significa para ustedes participar como sujetos de derechos?
- Pega en la pared dos carteles con una de las preguntas cada uno y uno al lado del otro:

¿Qué significa ser  
sujeto de  
derechos?

¿Qué significa para  
ustedes participar  
como sujetos de  
derechos?

- Pide a las y los participantes que coloquen sus respuestas abajo del cartel que corresponda.
- Revisa con el grupo las respuestas anotadas y completa las ideas expresadas con la información de la ficha técnica.

*Explica que ser sujetos de derecho implica reconocerse como individuos con capacidad de ejercer derechos y reconocer los derechos de los otros.*

### 4. Regreso a la práctica (25 min.)

En plenario

Lluvia de ideas

- Pide a las y los participantes que mencionen los espacios donde ellos y

ellas se desarrollan, en los que cotidianamente se mueven (por ejemplo, la familia, la escuela, el grupo de pares, la comunidad, algún grupo al que pertenezcan, etc.) Deja que ellos los identifiquen.

- Anota en rotafolios como títulos cada una de los espacios que mencionaron las y los participantes.
- Forma equipos según el número de espacios que hayan reconocido y entrega un rotafolio con el título de un espacio distinto a cada uno de los equipos.
- Explica que cada equipo debe contestar las siguientes preguntas tomando en cuenta el espacio que les toco:
  - a) ¿Qué rol jugamos en ese espacio? (Por ejemplo, en la escuela: alumnos, compañeros)
  - b) ¿Qué responsabilidades tenemos asumiendo ese rol? (Por ejemplo en la familia, ayudar en las labores del hogar, respetar las reglas, etc.)
  - c) Dentro de este espacio y en relación con los demás ¿Existen actividades o acciones donde podamos tomar decisiones, proponer o realizar actividades que sean responsabilidad de nosotros?
  - d) ¿Qué falta o que podríamos modificar en el espacio o en la relación con los demás, para que existan condiciones para opinar, decidir por nosotros mismos, proponer actividades, modificar las cosas?
  - e) ¿Qué implica ser sujeto de derecho en este espacio?
  - f) ¿Qué podemos hacer nosotros y nosotras desde el rol que jugamos en ese espacio para participar haciendo valer nuestros derechos y asumiendo nuestras responsabilidades?
- Da tiempo a las y los participantes para que trabajen y respondan en equipo.
- Al finalizar pide que cada equipo que pegue en un lugar visible el rotafolio con sus respuestas y comenta que tendrán 5 minutos para ver los rotafolios de los otros equipos y que podrán agregar lo que crean que les faltó en alguna de las respuestas. Para hacer esto podrán dividirse los integrantes de los equipos para que logren ver todos los rotafolios.
- Al terminar el tiempo, pide que vuelvan a sus lugares y pregunta:
  - ¿Qué fue lo que más les llamó la atención de las respuestas?
  - ¿Crean que hay coincidencias en algunas respuestas
- Escucha y comenta algunas respuestas.
- Para terminar resalta la última pregunta de cada uno de los equipos, comentando la importancia de reconocer nuestro rol dentro de cada uno de los espacios donde nos desarrollamos y las acciones y actitudes propias que contribuyen a que podamos asumirnos como sujetos de derecho.

*Recuerda al grupo que es importante identificar nuestras características y las diferencias que tenemos respecto a los demás, que esto nos ubica como seres*

*humanos únicos y diferentes, y como a partir de eso podemos reconocernos como sujetos de derecho y reconocer también a los demás. También es importante reconocer en cada uno de los espacios donde nos desenvolvemos las condiciones que promueven nuestra participación, y cómo es responsabilidad de nosotros buscar que se den las condiciones que permitan que nos desarrollemos como sujetos de derecho, y que podamos proponer y realizar acciones para TRANSFORMAR Y MEJORAR esos espacios y ser agentes activos en ellos.*

### **5. Cierre (10 minutos)**

Aplicación personal

- Pide a las y los participantes que en una hoja respondan a las siguientes preguntas
  - ¿De qué manera participo en los diferentes espacios donde me desarrollo?
  - ¿Por medio de mis acciones hago valer mis derechos?
  - ¿Respeto los derechos de las y los demás? ¿Cómo lo hago?
- Pide a las y los participantes que te entreguen sus hojas con las respuestas, no es necesario que pongan su nombre.
- Leerás al azar algunas respuestas y se hará énfasis en la importancia de:

*Buscar y promover las condiciones para apropiarse de los espacios a partir de su participación activa.*

## ANEXO 1

- Si eres hombre, da media vuelta.
- Si tienes más de 15 años, da dos pasos.
- Si tienes más de dos herman@s, da un paso a la derecha.
- Si quieres seguir estudiando después del bachillerato, da dos pasos para atrás.
- Si tienes novi@, da un paso adelante.
- Si participas en algún grupo de jóvenes, deportivo, de la iglesia, etc., da dos pasos a la izquierda.
- Si alguna vez has sufrido un trato injusto, gira para la izquierda.
- Si eres mujer, da dos pasos a la derecha.
- Si sabes decir no cuando algo no te parece o no lo quieres hacer, da media vuelta.
- Si hay algo de tu comunidad que quisieras cambiar, gira a la derecha.
- Si trabajas, da tres pasos adelante.
- Si te gusta asistir a actividades culturales o artísticas, da un paso atrás.
- Si haces algún deporte, da un paso a la izquierda.
- Si vives con tu familia, da un paso adelante.
- Si alguna vez has sido discriminado por alguna característica, como tu manera de vestir, tu posición económica, tu aspecto físico, tus costumbres, tus pocos o muchos conocimientos, da dos pasos a la derecha.
- Si tocas algún instrumento musical, siéntate.
- Si vives cerca de tu escuela, da un paso hacia atrás.
- Si tu familia te apoya para que estudies, da un paso adelante.

**ACTIVIDAD:** Para ser aplicada por las y los docentes

**TÍTULO:** *A mí no me afecta...*

**DIMENSIÓN:** Escuela y Familia

**SUBDIMENSIÓN:** Escuela

**LÍNEA DE ACCIÓN:** Formación

**UBICACIÓN:** Curricular

**COMPETENCIAS QUE SE PROPONEN DESARROLLAR:** **Empatía**

**DIRIGIDA A:** Estudiantes

**DURACIÓN APROXIMADA:** 60 minutos

**Nota:** Es importante impartir previamente la sesión “Los jóvenes...  
¿Tenemos derechos?

#### **PROPÓSITOS:**

- Identificar las formas de convivencia y las necesidades de mi barrio con miras para generar aportes significativos.
- Reconocer la **empatía** como una vía para el reconocimiento de las necesidades de los demás.

#### **PREPARACIÓN:**

El facilitador tendrá listo:

- Una copia del anexo 1
- Rotafolios
- Plumones
- Cinta adhesiva
- Apoyo visual: objetivos de la sesión

Ficha Técnica
---------------

<p>La posición que los jóvenes ocupan en la sociedad y el papel que juegan en su transformación es uno de los temas que más controversias han generado en los últimos</p>
---

años, y muy probablemente seguirá haciéndolo en un futuro. Desde que la juventud dejó de ser un periodo bastante indeterminado y pasajero del proceso de desarrollo de los individuos -cuando se identificaba prácticamente con la adolescencia- para convertirse, a lo largo del siglo XX, en una etapa definida y reconocible del recorrido vital, ha persistido el interés no sólo por definir sus características como una fase más de la vida, y por establecer los rasgos que la distinguen de las otras -infancia y edad adulta-, sino también por indagar cuáles son sus necesidades, deseos, pautas de actuación, niveles de compromiso, etc. Tras la mayor parte de los debates sobre estas cuestiones late la preocupación por la forma en que las nuevas generaciones se incorporan al orden social establecido, sus conflictos, y el grado de continuidad o cambio que introducen en los procesos y problemáticas sociales<sup>18</sup>.

El papel de las y los jóvenes en las problemáticas globales que aquejan al mundo en ocasiones podría parecer que es de indiferencia. El reconocer que es importante trabajar con ellos en el entender la posición y visión del otro ante las problemáticas puede ayudarnos a ser empáticos con lo que le ocasiona estar involucrado en esa situación.

#### ¿Qué es la empatía?

La empatía es una capacidad innata de las personas que permite “tender puentes” hacia universos distintos al propio, para imaginar y sentir cómo es el mundo de la otra persona, incluso con situaciones en las que no estamos familiarizados por experiencia propia. Esto no quiere decir que las personas nazcan con la habilidad desarrollada, requiere ejercitarse en ella y tener oportunidades para ponerla en práctica.

Poder sentir con la otra persona facilita comprender mejor las reacciones, emociones y opiniones ajenas, e ir más allá de las diferencias, lo que nos hace más tolerantes en las interacciones sociales.<sup>19</sup>

### **MECÁNICA DE APLICACIÓN:**

#### **1. Entrada (5 min)**

- Da la bienvenida a las y los participantes y explica el objetivo de la sesión
- Comentar a los y las participantes que en esta sesión se identificarán diversas problemáticas que se están presentando en nuestra sociedad, haciendo uso de las imágenes que se les pidió en la sesión anterior.

---

<sup>18</sup> Morán, M.L. Los jóvenes como actores sociales y políticos en la sociedad global. Universidad Complutense de Madrid.

<sup>19</sup> <http://www.habilidadesparalavida.net/>

## 2. De la Experiencia (30 min)

Actividad: “Una mirada a mi alrededor”

- Coloca todas las imágenes del Anexo 1 en el piso.
- Pega alrededor del salón varias hojas de rotafolio.
- Indica a las y los participantes que observen las imágenes, que elijan una y que identifiquen a qué temática o problemática hace referencia (educación, juventud, salud, medio ambiente, salud, sexualidad, juventud).
- Al terminar deberán unirse con los compañeros que tengan imágenes que reflejen temáticas similares.
- Pide que cada equipo realice el análisis en base a las siguientes preguntas:
  - ¿Cuál es la problemática o temática que identifican?
  - ¿Por qué eligieron la problemática?
  - ¿Dónde se presenta?
  - ¿A quienes afecta y de qué manera?
  - ¿Cuál creen que sea la causa?
  - ¿Cuáles son las consecuencias de esta problemática?
- Pídeles que peguen las imágenes en una hoja de rotafolio y que escriban las ideas principales de sus respuestas.
- Coloca los trabajos alrededor del salón, en lugares visibles y pega una hoja de rotafolio en blanco, al lado de cada uno de los que trabajaron los grupos con el título “Soluciones Posibles”.

## 3. Para la Reflexión (20 min)

En plenario

- Pide al grupo que observe los rotafolios con las imágenes y comentarios de los otros equipos, y que se acerquen de manera voluntaria a escribir posibles soluciones en los rotafolios en blanco, a cada una de las problemáticas detectadas.
- Despues de 10 minutos pídeles que detengan la actividad y comenta lo que se escribió sobre el análisis de las imágenes, así como las soluciones propuestas por todo el grupo y abre el espacio para propiciar la participación de las y los jóvenes.
- Pide al grupo que revisen como es que agruparon las imágenes, que éstas pudieron haber sido clasificadas de diversas maneras, sin embargo ellos las percibieron así, desde su perspectiva esos son algunos de los problemas que existen en su contexto. De igual manera las soluciones propuestas, son vistas como tal desde lo que ellos pueden observar, comenta que estas propuestas pueden representar acciones que pudieran transformar esas problemáticas.

Pregunta al grupo:

- ¿De todas las problemáticas revisadas, cuáles les afectan directamente a ellos y ellas? (Esta pregunta puedes sustentarla con la información de la empatía que está en la ficha técnica).
- Si están implicados o no ¿Están interesados en realizar alguna acción por transformar la situación?
- Escucha algunas de las respuestas de las y los participantes.
- Comenta con las y los jóvenes que:

*Algunas problemáticas no trastocan directamente su realidad, pueden parecer que son lejanas o que no corresponden a su contexto, pero comenta con el grupo que es importante reconocer que existen problemáticas sociales que están presentes en la realidad del mundo, algunas cercana o no en nuestro contexto inmediato, pero todas de alguna manera nos afectan e influyen en nuestras vidas.*

*Como jóvenes tenemos roles específicos dentro de la sociedad, y por tanto nuestro papel ante diversas situaciones es distinto, en muchas ocasiones somos indiferentes. Es necesario desarrollar y fortalecer la empatía con los otros al reconocer los efectos que pueden tener las problemáticas en su realidad, observar y ser sensibles ante esto puede ayudar a que reconociendo nuestra realidad y nuestras propias características busquemos una manera de contribuir ante aquellas situaciones globales o cercanas que afectan a otros y por tanto a nosotros mismos.*

*Es importante recordar que somos sujetos de derecho y que eso nos da la facultad de exigir y proponer condiciones para tener una vida digna y con oportunidades de desarrollo en todos los sentidos. Y así como es importante no olvidar esto tampoco debemos olvidar que los otros tienen derechos y el reconocer a los demás como sujetos de derecho nos obliga a exigir que sean cumplidos sus derechos también.*

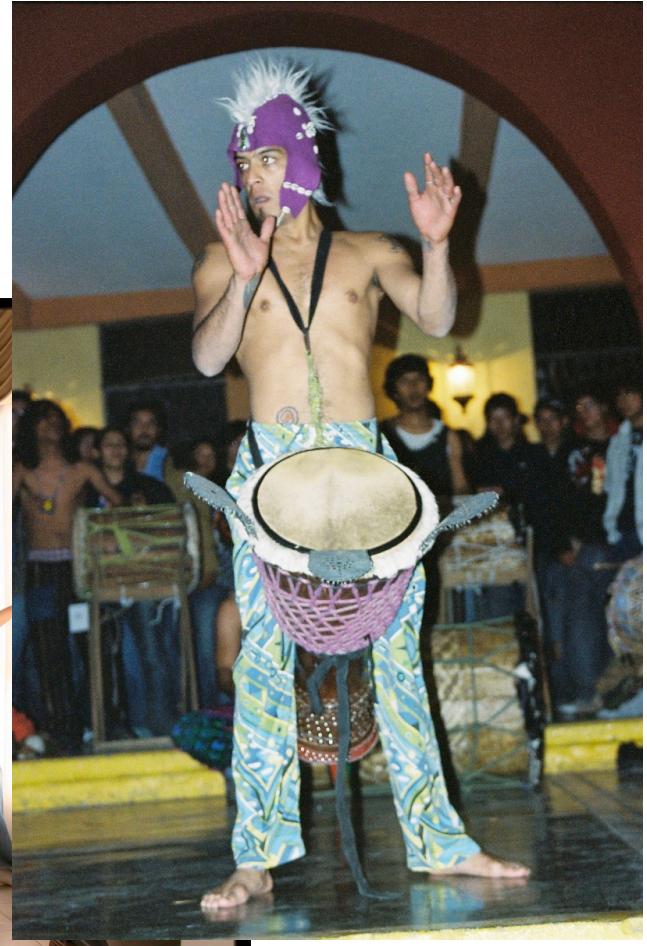
#### 4. Cierre (5 min)

Aplicación personal

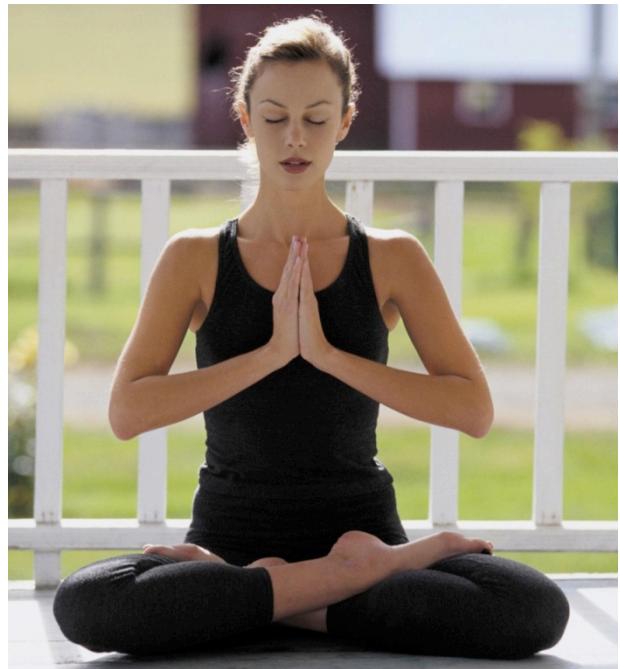
- Pide a las y los participantes que durante los siguientes días observen su entorno y respondan a las siguientes preguntas:
  - ¿Qué problemáticas identifico en mi entorno inmediato?
  - ¿En qué problemáticas de mi escuela y/o comunidad puedo participar?
  - ¿Qué me toca hacer como joven en mi escuela y/o comunidad ante estos problemas?
- Esto será parte del trabajo para la siguiente sesión.

**ANEXO 1**















**ACTIVIDAD:** Para ser aplicada por las y los docentes

**TÍTULO:** *Creo que podemos hacer algo juntos...*

**DIMENSIÓN:** Escuela y Familia

**SUBDIMENSIÓN:** Escuela

**LÍNEA DE ACCIÓN:** Formación

**UBICACIÓN:** Curricular

**COMPETENCIAS QUE SE PROPONEN DESARROLLAR:** **Participación y organización**

**DIRIGIDA A:** Estudiantes

**DURACIÓN APROXIMADA:** 60 minutos

**Nota:** Es importante impartir previamente la sesión “A mi no me afecta...”

#### **PROPÓSITOS:**

- Promover espacios de participación y organización juvenil en la escuela a partir del reconocimiento de las problemáticas que nos afectan.

#### **PREPARACIÓN:**

El facilitador tendrá listo:

- 10 tarjetas de hojas de rehuso (la mitad de una hoja)
- Tarjetitas de hojas de rehuso (una octava parte de una hoja)
- Cinta adhesiva
- Un paquete de plumones
- Rotafolios
- Apoyo visual: objetivo de la sesión

Ficha Técnica
¿Cuál es el papel de la escuela en la construcción o reconstrucción de sentido de participación de las y los jóvenes dentro de este espacio?

La escuela es una de los espacios de socialización que tiene el joven, la escuela debe ser un espacio donde las y los estudiantes tengan la oportunidad de ejercer habilidades democráticas de discusión y participación. La participación otorga protagonismo cuando representa la apertura de espacios de apropiación de un bien común.

Al ser la escuela un escenario en donde se desarrollan las y los jóvenes, es necesario que este sea un lugar privilegiado de estrategias culturales y educativas de transformación social logrando que se puedan gestionar proyectos de intervención comunitaria, que busquen la mejora del espacio escolar y de la comunidad. Dentro de la escuela las relaciones horizontales y la formación de las y los jóvenes deben proponer que ellos sean quienes asuman liderazgos en los procesos de desarrollo<sup>20</sup>.

La educación en suma, debe entender que la PARTICIPACIÓN, se educa cotidianamente en las acciones de colaboración y de construcción de iniciativas con el entorno de cada escuela. Desgraciadamente, la participación en más de un contexto escolar, sigue siendo impuesta, no se asume como una actitud que debe vivirse, educarse y comprometerse.

## **MECÁNICA DE APLICACIÓN:**

### **1. Entrada (5 min)**

- Da la bienvenida a las y los participantes y explica el objetivo.
- Comenta con el grupo que en esta sesión retomaremos lo visto en sesiones pasadas sobre la participación de los jóvenes.
- Explica que en las sesiones anteriores se ha revisado la participación en la escuela a partir de las relaciones que establecemos en ella, en los diversos ámbitos donde nos desarrollamos y nuestro actuar ante problemáticas globales. En esta sesión se considerarán las problemáticas que encontramos en nuestra escuela y nuestras propuestas de solución.

### **2. De la Experiencia (30 minutos)**

#### Trabajo Personal

- Pide a las y los participantes que piensen en todas aquellas problemáticas o necesidades que existen dentro de su escuela como institución educativa (necesidades de infraestructura, problemáticas ambientales, de organización, etc.); dentro de su escuela en las relaciones que se desarrollan ahí entre los diferentes actores y también en aquellas problemáticas o necesidades que observan ellos que tienen sus

---

<sup>20</sup> Dirección general de Cultura y Educación. Transformar la escuela con los adolescentes. Programa Jornada Extendida: Buenos Aires.

compañeros aunque no se desarrolle todo dentro de la escuela (drogas, alcoholismo, problemas en las relaciones familiares).

En plenario:

Dinámica: "Lloviendo ideas"

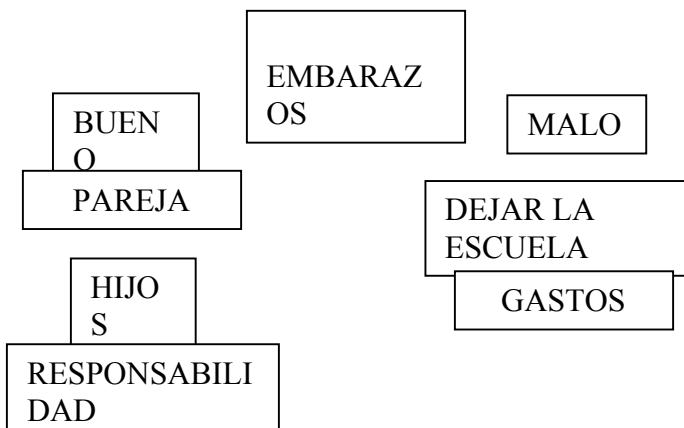
- Pide al grupo que compartan con el resto del grupo las problemáticas que identificaron
- Anota cada una de ellas en una tarjeta (mitad de una hoja de rehuso) y acomódalas en el pizarrón.
- Pide que las expresen de manera concreta en una o dos palabras, por ejemplo: basura, drogas, peleas, embarazos, etc.
- Al finalizar la lluvia de ideas, divide al grupo en cinco equipos y reparte a cada uno de ellos tarjetas pequeñas de hojas de rehuso (que de cada hoja salgan 12 tarjetitas, para cada participante), es importante que sean muchas tarjetitas para que un equipo no se quede sin escribir por falta de ellas.

Trabajo en equipos

- Explica que irás nombrando cada una de las problemáticas que identificaron y en equipo escribirán todas las palabras que relacionen con la problemática (escribirán en las tarjetitas), tendrá que ser una palabra, cualquier concepto que ellos crean está relacionado de alguna manera con la temática, por ejemplo:
  - *Basura: medio ambiente, contaminación, ecología, sucio, reciclar, botes, enfermedad, alimentos.*
  - *Embarazos: noviazgo, hijos, responsabilidad, salud, médicos, gasto, cuidados, pareja, padres.*
- Indica que les tendrán 2 minutos para escribir las palabras sobre cada una de las temáticas mencionadas, así hasta mencionar todos.
- Al finalizar reúne todas las tarjetitas donde escribieron los participantes, por temática (es importante no mezclarlas).
- Entrega a cada equipo una temática y las tarjetas que le corresponden (las que escribieron tod@s), trata de que el número de tarjetas sea equitativo, todos tengan el mismo número.
- Explica que ahora cada equipo clasificará las tarjetitas de cada una de las temáticas, en dos columnas: "bueno" y "malo". Este es el único criterio, ellos decidirán si la palabra que escribieron debe colocarse en una u otra columna (pueden trabajar en el piso).

En plenario

- Cuando todos los equipos hayan terminado de clasificar las palabras de sus temáticas, pídeles que las peguen en el pizarrón, de tal manera que queden divididas y a la vista de tod@s. Por ejemplo:



### 3. Para la Reflexión(20 min)

En plenario

- Pide al grupo que observen las problemáticas y las clasificaciones que hicieron los equipos.
- Para abrir la reflexión pregunta:
  - ¿Fue difícil acomodar las tarjetitas en bueno y malo?
  - ¿Qué pasa si leemos las palabras de las tarjetitas, sin relacionarlas con la problemática? ¿Algunas pudieran ser positivas?
- Escucha algunas de sus respuestas y comenta:

*Cuando pensamos en los problemas generalmente consideramos todo lo relacionado a ellos como términos negativos, en el momento en que estamos dentro de una problemática dejamos que todo lo sucedido se relacione con los sentimientos que nos provoca la situación, es difícil considerar que dentro de las problemáticas existen cosas, acciones o personas que fuera de la situación son fortalezas, aspectos positivos o factores que nos permiten desarrollarnos.*

*Al interior de la escuela existen problemáticas diversas, que tienen que ver con la institución como tal, además de problemáticas que tienen los alumnos y alumnas, y que al ser la escuela un escenario importante donde se desarrollan las y los jóvenes, ésta también resulta un escenario donde se encuentran diversas problemáticas que aquejan a la juventud y que nos afectan.*

- Comenta que lo que acaban de realizar es una lectura de su realidad, que todo lo que escribieron es verdad, es cómo ellos miran su contexto, y el

clasificar los conceptos nos permite tener un mapa de cómo ellos perciben su escuela.

*El reconocer como “bueno” y “malo” desde su propia perspectiva implica que cada uno nos permite reconocer su visión sobre cada una de las problemáticas. Cada persona mira los problemas de manera diferente y tiene la oportunidad de enriquecerse compartir su mirada y opinión y al reconocer la mirada y escuchar la opinión de los y las demás. Esto nos permite ver que hay cosas que tal vez no estábamos tomando en cuenta y que pueden ayudarnos a pensar la situación de otra manera.*

*Pide al grupo que miren los aspectos positivos de las problemáticas y que piensen en aquello que puede ser nuestra manera de contribuir para la solución, anota en un rotafolio o en el pizarrón las problemáticas y las soluciones que vaya aportando el grupo.*

- Pregunta al grupo:
  - ¿Ustedes como alumnos y de manera individual como pueden participar de manera activa y haciendo aportes para la solución de cada una de las problemáticas?
  - ¿Qué pueden hacer de manera conjunta para contribuir a la solución de las diversas problemáticas que se presentan?
  - ¿Crean que como jóvenes pueden realizar cambios dentro de la escuela para su propio desarrollo?
- Comenta que:

*Reconocer los aspectos positivos y negativos dentro de una problemática nos ayudan a reconocer aquellas que pueden ser áreas de oportunidad en las que podemos contribuir para la solución del problema. Cómo jóvenes dentro de la escuela tenemos un papel importante, jugamos distintos roles en ella, somos alumnos, compañeros, amigos, pareja; y cada uno de estos roles nos ayuda fortalecer nuestro desarrollo y también nos brinda la responsabilidad de contribuir desde ahí a transformar las cosas. Si somos sensibles ante las propias necesidades y las necesidades y problemáticas de los y las demás, y tenemos una actitud proactiva ante las situaciones que se nos presentan podemos realmente transformar.*

#### 4. Cierre (5 minutos)

Aplicación personal

En plenaria

- Pregunta al grupo:
  - ¿Qué espacios de participación puedo proponer para realizar acciones

como jóvenes?

- Escucha algunas de sus respuestas y pide a las y los participantes que en los próximos días dialoguen con sus compañeros sobre lo que podrían hacer y cómo se podrían organizar para hacerlo. Esto será parte de las actividades para una sesión posterior.

**ACTIVIDAD:** para ser aplicada por las y los docentes

**TÍTULO:** *La Primera Impresión*

**DIMENSIÓN:** Escuela y Familia

**SUBDIMENCION:** Ambiente Escolar

**LÍNEA DE ACCIÓN:** Formación

**UBICACIÓN:** Curricular

**COMPETENCIAS QUE SE PROPONEN DESARROLLAR:** Conocimiento de sí mismo y autoestima

**DIRIGIDA A:** Estudiantes

**DURACIÓN APROXIMADA:** 60 minutos

**Nota:** No se requiere sesión previa para su aplicación

#### **PROPÓSITOS:**

- Comprender la importancia de poder adoptar decisiones en torno al comportamiento y la forma de vestir en diferentes situaciones sociales y en el trabajo.
- Fortalecer el conocimiento de mi mismo y autoestima, e identificar como esto me permite reconocerme como sujeto de derechos en el ámbito laboral.

#### **PREPARACIÓN:**

El facilitador tendrá listo:

- Suficientes plumones, crayolas y/o colores.
- Hojas de reuso y hojas iris
- Hojas de rotafolio.
- Etiquetas con los diferentes estilos escritos 5 de cada una (Cholo, skato, punk, dark, fashion, formal, casual, atrevido, hippie, pandroso).
- Apoyo visuales: objetivo de la sesión.
- Apoyo visual con los tipos de impresión que podemos causar.

Ficha Técnica
Primera Impresión
Distintas investigaciones han demostrado que la gente que recién nos conoce comienza a forjarse una imagen de nuestra personalidad y de nuestro carácter desde

los primeros segundos obteniendo una impresión positiva, neutra o negativa de la otra persona. La primera impresión que damos depende de múltiples factores, como el maquillaje la ropa, el peinado, el lenguaje corporal, la expresión verbal, entre otros. Sin embargo, las personas no pueden resumirse ni identificarse únicamente por la apariencia física, pero es importante considerar la variedad de aspectos de tu apariencia en la medida en que todo ello refleje tu personalidad. Esto puede ser especialmente importante en las situaciones en las cuales una buena impresión es fundamental, como en las búsquedas de empleo, eventos familiares, escolares y/o citas románticas.

Además es importante mantener una buena imagen por cuestiones de salud y para mantener buenas relaciones con las otras personas. Si no nos aseamos, nuestro cuerpo puede producir gérmenes que nos provoquen diversas infecciones, también esto ocasiona que nuestro cuerpo despida olores no gratos los cuales alejan al resto de las personas.

Es importante tomar en cuenta cuatro de los cinco sentidos al momento de tratar de dar una buena impresión a los demás:

- Vista:
  - Mantener contacto visual sin intimidar al otro
  - Vestir adecuadamente
  - Mantener buena higiene corporal
- Oído.
  - Escuchar con atención al otro
  - Mantener un tono de voz adecuado
  - Hablar de manera correcta
- Olfato:
  - Higiene corporal para no despedir malos olores
  - Utilizar moderadamente perfumes o colonias
- Tacto:
  - Dar la mano con fuerza pero sin apretar demasiado al otro
  - Dar un abrazo fuerte sin apretar ni intimidar al otro
  - Dar un beso sin dejar saliva en la otra persona.

## MECÁNICA DE APLICACIÓN:

### 15. ENTRADA (10 minutos)

Previo al inicio de la sesión, el facilitador deberá lucir desalineado, un poco despeinado, alguna prenda manchada o sucia y si normalmente usa zapatos, usar tenis. El lenguaje también deberá cambiar, ser más relajado e incluso inapropiado.

- Da la bienvenida y en esta ocasión no comentes el objetivo de la sesión.
- Comienza a buscar entre tus papeles de manera apresurada, y nerviosa la información para la sesión del día de hoy, recuerda mantener un lenguaje inapropiado, de manera que las y los alumnos se percaten de

que no preparaste la sesión.

- Has y di cosas que comúnmente no haces, pídeles cosas extrañas, etc.
- Da tiempo para que las y los participantes se den cuenta de que algo pasa o algo te pasa y de que comenten la situación entre ellos y/o te pregunten qué sucede.
- Una vez que el grupo se haya dado cuenta de tu actitud inapropiada, pregunta lo siguiente:
  - ¿Cuáles son sus impresiones sobre mí el día de hoy?
  - Se han dado cuenta de que mi comportamiento hoy es diferente al de siempre, ¿Qué impresión es más fuerte, mi comportamiento de hoy o la impresión ya tenían de mí?
  - ¿Qué pensarían de mi si esta fuera nuestra primera sesión juntos y estuvieran conociéndome por primera vez?
- Explica al grupo que la primera impresión que causamos es muy importante y por esta razón el día de hoy hablarán sobre la “La Primer Impresión”, comenta el objetivo de ésta.

## 16. DE LA EXPERIENCIA (10 minutos)

Dinámica “Etiquetados”

*Ten listas las etiquetas con los diferentes estilos, para cada participante*

Trabajo en equipos:

- Pide a las y los participantes que se numeren del 1 al 5 para formar 5 equipos.
- Explica al grupo que vas a pegar en la frente de cada uno de ellos y en todos los equipos, una etiqueta con un estilo diferente y ellos deberán tratar a sus compañeros de equipo de acuerdo a lo que está escrito en su etiqueta y cada uno tratarán de adivinar que estilo tienen. Puedes tomar en cuenta los siguientes estilos o escribir otros que tú consideres pertinentes.

- Fashion
- Cholo(a)
- Pandroso(a) (mugroso)
- Formal
- Casual
- Hippie
- Punk
- Dark
- Skato(a)
- Atrevido(a)

En plenaria:

- Pide a las y los participantes que no comenten la etiqueta que ven en la frente de sus compañeros.
- Tendrán 5 minutos para la caracterización.
- Al terminar el tiempo pide a las y los participantes que formen un circulo y que comenten, de manera voluntaria, las respuestas a las siguientes preguntas
  - ¿Cómo los trataron sus compañeros?
  - ¿Cómo se sintieron siendo tratados de esa manera?
  - ¿Adivinaron que etiqueta tenían pegada?
  - ¿Por qué se dieron cuenta de que tenían esa etiqueta?
  - ¿Por qué no se dieron cuenta de que tenían esa etiqueta?
- Escucha sus respuestas a las preguntas y comenta:

*Parte de la libertad de una persona está determinada por su derecho de escoger como quiere vestirse. Es una de las maneras en que una persona expresa su identidad y autenticidad. Por el otro lado, hay momentos en que una persona podría beneficiarse y/o sentirse más cómoda al optar por vestirse de la forma que es esperada por los demás o de una manera que sea más aceptable, aún y cuando no sea su preferencia. Un ejemplo de esto es cuando una persona se va a presentar para una entrevista, presentarse a un evento familiar, ir al trabajo o a la escuela o visitar un sitio religioso.*

*Hay tres tipos de impresiones que las personas pueden tener sobre otras personas al conocerse por primera vez. Da un ejemplo para cada tipo:*

- *Una impresión favorable: Si se integrara una persona nueva al grupo y sonriera, usara tu nombre para dirigirte la palabra y tuviera una forma de vestir limpia y ordenada, probablemente ella dejaría una primera impresión favorable.*
- *Una impresión neutral: Si la nueva persona fuera tímida pero bien educada, no hablara mucho, y su apariencia fuera medianamente limpia y ordenada, quizás ella no lograría alguna impresión.*
- *Impresión negativa: Si la nueva persona no te saludara, se dirigiera a ti por un apodo rudo y oliera mal, estuviera desalineada y su comportamiento fuera extraño, probablemente ella hubiera logrado una primera impresión negativa.*

*Es importante tomar en cuenta lo anterior, pues hay ocasiones en las que necesitaremos causar una buena impresión y esto es importante para nosotros o situaciones en las que las normas previamente conocidas y aceptadas por nosotros nos piden determinada apariencia. Si bien será una decisión personal el tomar en cuenta lo anterior, no debemos perder de vista que formamos parte de*

*una sociedad y que si tenemos derecho a ser respetados, debemos respetar a los demás y esta es una forma de hacerlo también.*

### **17. PARA LA REFLEXIÓN (30 minutos)**

Trabajo en equipos:

*Coloca al centro del salón hojas de rotafolio, plumones, crayolas, hojas iris, tijeras y resistol.*

- Pide a las y los participantes que se numeren del 1 al 6, para formar equipos.
- Pide a cada equipo que tome una hoja de rotafolio
- Comenta que cada equipo tendrá una situación y contexto específico, y ellos tendrán que dibujar en su rotafolio, a un y una joven vestidos adecuadamente para esa situación.
- Selecciona las situaciones que consideres más adecuadas al grupo de las que se enlistan a continuación:
  - Ir por primera vez a casa de novio(a)
  - Ir a un concierto con tus amigos
  - Solicitar empleo como mesero en un restaurante elegante
  - Ir a los quince años de tu mejor amiga
  - Ver una película en casa de un(a) amigo(a)
  - Cenar en casa de tus tíos o abuelos
  - Dar la vuelta en el centro con tus amigos(as)
  - Solicitar empleo en una papelería
  - Tu primer cita con un(a) chico(a)
  - Fiesta de un compañero del salón
- Indica a las y los participantes que al terminar, cada equipo colocará sus dibujos alrededor, de tal manera que queden a la vista de todos y todas.
- Pide al grupo que pase a ver cada uno de los trabajos para que observen cómo creen sus compañeros que es adecuado asistir a diversos lugares.
- Al terminar pregunta al grupo que piensan del trabajo que hicieron y de lo que vieron en los dibujos.

### **18. Cierre (10 minutos)**

Trabajo personal

- Entrega a cada participante una hoja blanca o de reuso.
- Lee las siguientes preguntas dándole tiempo a las y los participantes para que las contesten:
  - ¿Alguna vez has causado una impresión negativa en una persona?

- ¿Qué factores influyeron para que causaras esa impresión?
- ¿De qué manera afectó tu relación con el (ella)?
- ¿Cómo hubieras podido causar una impresión positiva?

#### En Plenaria

- Cuando hayan terminado invita a 3 o 4 participantes a compartir, si así lo desean, sus respuestas, siendo libres de comentar sólo aquello con lo que se sientan cómod@s.
- Es muy importante promover un ambiente de respeto en este momento pues las cosas que se compartirán pueden contener elementos sensibles, por lo que debes evitar risas o bromas y agradecer a las personas que compartan sus respuestas.
- La reflexión final buscará retomar la importancia de fortalecer la autoestima a través del conocimiento de sí mismos en diversas situaciones.

**ACTIVIDAD:** para ser aplicada por las y los docentes

**TÍTULO:** ***Tengo que ir a una entrevista de trabajo...***

**DIMENSIÓN:** Escuela y Familia

**SUBDIMENCION:** Ambiente Escolar

**LÍNEA DE ACCIÓN:** Formación

**UBICACIÓN:** Curricular

**COMPETENCIAS QUE SE PROPONEN DESARROLLAR:** Comunicación

**DIRIGIDA A:** Estudiantes

**DURACIÓN APROXIMADA:** 60 minutos

**Nota:** Se requiere de la sesión “Primera impresión” para su aplicación

#### **PROPÓSITOS:**

- Reconocer el propósito y la importancia de una entrevista de trabajo tanto para la persona entrevistada como para el empleador/a.
- Reconocer la importancia de la comunicación y sus formas en diferentes situaciones en el ámbito laboral.

#### **PREPARACIÓN:**

El facilitador tendrá listo:

- Hojas de reuso.
- Apoyo visual: objetivos de la sesión
- Anexo con las preguntas de entrevista de trabajo
- Apoyo visuales: Lineamientos para una entrevista de trabajo (puedes hacer una síntesis de toda la información), Anexo 1

#### **Ficha Técnica**

##### Entrevista de Trabajo

La entrevista de trabajo es la herramienta de selección de personal por excelencia, clave del proceso de selección. El objetivo principal de este proceso es conocerse y evaluar tus capacidades para el puesto al que optas.

Al momento de enfrentar una entrevista de trabajo debes tener en cuenta que se busca un perfil determinado, no al mejor, sino al más adecuado.

**¿Cómo debes enfrentar una entrevista de trabajo?**

A la hora de enfrentar una entrevista de trabajo, hay que tener en mente que ese puede ser uno de los momentos más importantes. Es el proceso donde alguien con poder de decisión te evaluará y podrá decidir si eres o no la persona idónea para el cargo. Es recomendable prepararse para la entrevista y aumentar así tus opciones de causar una buena impresión. De esa forma, es importante averiguar todo lo que puedas respecto a la empresa, y prepararte para responder a las preguntas más típicas, como por ejemplo ¿Cuáles son tus fortalezas y tus debilidades?

### **¿Qué cosas es recomendable hacer durante una entrevista?**

- Saber escuchar y ser paciente. Dejar que el entrevistador pregunte y responder sólo lo que te han preguntado. El entrevistador es quien debe hacer las preguntas. Limítate a responderlas.
- Siempre responder a las interrogantes “dónde”, “cómo” y “cuándo”.
- Brindar información precisa y atingente a lo que te están preguntando.
- Preguntas que tengas respecto a la empresa, la renta, el cargo, etc. debes realizarlas al final de la entrevista. Es bueno estar preparado con unas 5 ó 6 preguntas, para ocasionalmente hacer 2 de ellas, ya que muchas son respondidas por el entrevistador durante la entrevista.
- Si le piden que describa a usted mismo, de una respuesta corta y resalte aspectos que crees que podrán ser importantes para el perfil del cargo que buscan.

### **¿Cuáles hay que evitar?**

- No hablar con groserías, ni exceso de modismos
- No comer o mascar chicle durante las entrevistas.
- No contestar el celular. Apagarlo antes de la entrevista, si suena, pedir perdón y apagarlo inmediatamente.
- El exceso de confianza con el entrevistador no es bien evaluada.
- Mostrarse muy desinformado o muy poco seguro acerca de sus preferencias e intereses no es bueno.
- No inventar nada, ni siquiera respecto a su hobbie o pasatiempo, pues eso puede decir mucho sobre usted.

### **¿De qué forma se puede dejar una buena impresión en el entrevistador?**

- Ser educado y cordial.
- Responder claramente a lo que le es preguntado.
- No demostrar exceso de confianza en usted mismo.
- Demostrar interés por la empresa y el cargo. Demostrar que conoce la empresa, sus productos y su competencia.
- Pesquisar el rango de sueldo que se paga para el cargo al que está postulando, para, en el caso de ser preguntado sobre sus expectativas, poder decir algo como “Yo sé que el rango de mercado está entre “0.0000” y “0.0000”, para ese

tipo de cargo. Pero mi mayor interés es sin duda trabajar en la empresa "x"

- Avisar en caso de no poder acudir a la entrevista.

### **¿Qué se recomienda en cuanto a presentación personal?**

- Mantener una postura erguida, pero no rígida. No apoyar los codos sobre la mesa, no echarse en la silla.
- No ponerse en un nivel superior ni inferior a la persona que le está entrevistando.
- No descuidar detalles de higiene.

### **¿Cómo hay que ir vestido?**

- Vestirse formalmente, pero no como para una fiesta. Con colores sobrios.
- No usar mucho maquillaje.
- Si es una entrevista para un cargo en un banco por ejemplo, vestir traje. Si es para un cargo más informal, puede ser pantalón y camisa.

### **¿Cómo saludar y cómo despedirse?**

- Saludar formalmente.
- Estrechar la mano.
- Se puede tratar de "tú" al entrevistador dependiendo de la edad de éste y de la situación.

## **MECÁNICA DE APLICACIÓN:**

### **1. ENTRADA (10 minutos)**

- Da la bienvenida al grupo y explica el objetivo de la sesión.
- Pide que levanten la mano las y los participantes que han asistido a una entrevista de trabajo.
- Pide a quienes que levantaron la mano que describan al grupo el empleo para el cual fueron entrevistadas y como fue la entrevista misma. Si nadie levanta la mano, prepárate para describir una o dos situaciones de tus entrevistas laborales. Intenta darles a las y los participantes dos o tres ejemplos diferentes tales como un empleo de principiante y otro que requiera mayor destreza. Menciona el tipo de trabajo involucrado y algunos detalles sobre la forma en que se condujo la entrevista.
- Dibuja en el pizarrón una línea vertical y coloca los títulos de "Empleador/a" y "Persona entrevistada".
- Pide a las y los participantes que realicen una lluvia de ideas en torno a los diferentes propósitos de una entrevista laboral.
- Registra sus ideas en la columna correcta.
- Añade a la lista cualquiera de las siguientes ideas que no sean

mentionadas por las y los participantes.

#### Empleador o empleadora

- *La o el empleador quiere encontrar a alguien que realice el trabajo de manera exitosa.*
- *La o el empleador quiere determinar si él o la solicitante es confiable, honesto/a y fidedigno/a.*
- *La o el empleador quiere determinar si él o la solicitante va a encajar con el equipo o con la organización.*

#### Persona entrevistada

- *La persona entrevistada quiere determinar si él o ella quiere el empleo.*
- *La persona entrevistada quiere saber qué implica el empleo.*
- *La persona entrevistada quiere saber cuánto paga el trabajo y si ofrece prestaciones.*
  - Explica que el propósito de esta lección es ayudarles a prepararse y tener un buen desempeño durante una entrevista de trabajo.

## 2. DE LA EXPERIENCIA Y PARA LA REFLEXION (30 minutos)

Dinámica “Entrevista de Trabajo”

*Coloca al frente del grupo un par de sillas y ten listo el anexo con las preguntas.*

Trabajo Grupal

- Explica al grupo que ahora van a simular una entrevista de trabajo, pide un voluntario para que sean él o ella quien soliciten el empleo.
- Pide al voluntario que salga del salón y que adopte desde el principio, la actitud de solicitar un empleo.
- Ve haciendo las preguntas que consideres más apropiadas al tipo de empleo que solicita un joven de la edad promedio del grupo.

En Plenaria:

- Al terminar pide al grupo que mencionen cuales fueron los aciertos y errores que ellos creen que su compañero(a) cometió en la entrevista y regístralos en el pizarrón o un rotafolio.
- Completa la lista con los lineamientos para una entrevista de trabajo (apoyo visual) y espera lo inesperado
  
- Ahora pide que pase otro voluntario para que sea él o ella quien solicite el empleo, pídele que tome en cuenta los lineamientos para una buena entrevista de trabajo.

- Puedes repetir el ejercicio si cuentas con tiempo suficiente
- Al terminar pide al grupo que identifique errores y aciertos que su compañero cometió en la entrevista y hagan un comparativo con el primero que pasó

### 3. Cierre (10 minutos)

Trabajo personal

- Entrega a cada participante una hoja blanca o de reuso.
- Pide que escriban que lineamientos les parece el más importante
- Que parte de una entrevista de trabajo consideran es la más difícil o les podría costar un poco más de trabajo

En Plenaria

- Cuando hayan terminado invita al grupo para que de manera voluntaria compartan sus respuestas, siendo libres de comentar sólo aquello con lo que se sientan cómod@s.
- Comenta con el grupo que la comunicación es un elemento muy importante en una entrevista y que además de la buena impresión de ello dependerá en que tengas una buena entrevista.
- La reflexión final buscará retomar la importancia de fortalecer la comunicación assertiva.

## ANEXO 1

1. Vístete de manera que tu apariencia personal indique que quieres el empleo.
2. Preséntate a tiempo para la entrevista.
3. Haz una o dos preguntas sobre el empleo. Asegúrate preguntar algo más que el salario.
4. Se cortés.
5. Pregunta a la persona que te entrevista cuándo te notificarán si recibiste o no el empleo.

### *ESPERA LO INESPERADO*

- La persona que conduce la entrevista se encuentra ocupada y tienes que esperar para empezar la entrevista.
- Alguien interrumpe a la persona que conduce la entrevista mientras él o ella te está entrevistando.
- La entrevista dura menos o más tiempo de lo que habías calculado.
- La persona que conduce la entrevista te pregunta sobre tus debilidades.

**ACTIVIDAD:** para ser aplicada por las y los docentes

**TÍTULO:** *¿En que he gastado mi dinero?*

**DIMENSIÓN:** Escuela y Familia

**SUBDIMENCION:** Ambiente Escolar

**LÍNEA DE ACCIÓN:** Formación

**UBICACIÓN:** Curricular

**COMPETENCIAS QUE SE PROPONEN DESARROLLAR:** Organización

**DIRIGIDA A:** Estudiantes

**DURACIÓN APROXIMADA:** 60 minutos

**Nota:** No se requiere sesión previa para su aplicación

#### **PROPÓSITOS:**

- Identificar algunos elementos para una buena administración del dinero.
- Reconocer habilidades personales para la organización.

#### **PREPARACIÓN:**

El facilitador tendrá listo:

- Hojas de rotafolio, plumones
- Apoyo visuales: objetivos de la sesión

Ficha Técnica
Administración del dinero
<p>Una de las preguntas más comunes que una persona promedio se hace cuando tiene un ingreso mensual es cómo administrarlo bien. Administrar correctamente tu dinero te reportará beneficios a largo plazo de una economía personal planificada y organizada.</p> <p>Para una buena administración de nuestro dinero, es necesario tomar en cuenta lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Procura llevar poco dinero en tu cartera, esto es para tratar de evitar la tentación de comprar algo que uno ve en la calle.</li> <li>▪ Evita gastar más de lo que corresponde al mes.</li> <li>▪ Lleva anotaciones con cada gasto que realizas. Esto está relacionado con el punto anterior.</li> </ul>

- Comprar por placer puede ser fantástico pero recuerda, tu presupuesto NO ES ILIMITADO.
- Define tu mismo cuanto quieras ahorrar por mes y respeta eso.
- Evita comer fuera de casa. Lleve tu propia comida cocinada desde tu hogar. Esto no solo salva su economía sino que también salva su salud.
- No pidas préstamos, los créditos por más que sean pequeños y a corto plazo están cargados con intereses muy altos y son difíciles de pagar
- Si tienes deudas págalas a tiempo.
- Distinguir entre gastos “esenciales” y “opcionales”. Los gastos “esenciales” son los productos o servicios que una persona necesita para vivir, como alimentos, un lugar para dormir y el transporte para llegar al trabajo. Los gastos “opcionales” son para compras que serían buenas pero que no son absolutamente necesarias, tales como ropa nueva, golosinas o un mejor transporte.
- Pagar todos los gastos esenciales primero y antes del tiempo. Pagar todos los gastos esenciales antes de gastos opcionales. Si la fecha límite para pagar la renta es el día 10 de cada mes, págalo al principio del mes o inmediatamente después de tu primer día de pago del mes. No esperes. Hay una tendencia a gastar dinero en gastos opcionales que estaba reservado para gastos esenciales que provoca que éstos se paguen hasta después.
- No tener dinero extra fácilmente disponible. Coloca dinero extra en un lugar seguro donde sea difícil tener acceso. El dinero al que se puede acceder con facilidad, frecuentemente se gasta más rápido. Considera los siguientes lugares para guardar dinero extra:
  - Una cuenta de ahorro en un banco cerca de tu casa
  - Una cuenta de ahorro en un banco cerca del trabajo
  - Entregarlo a tu esposo o esposa o padre o madre para salvaguardarlo
  - Esconderlo en un lugar seguro
- Evitar “compras de impulso”. Intenta no comprar ningún producto la primera vez que lo veas. Espera un día, y luego compra el producto si todavía lo encuentras atractivo y si el gasto cabe en tu presupuesto.
- Mantener una lista de “elementos necesarios”. Esta es una lista de las cosas que quisieras comprar cuando tengas algo de dinero adicional. Antes de comprar un producto no esencial, revisa primero tu lista de “Productos necesarios”, identificando cualquier cosa en esa lista que prefieras comprar.
- Elabora y sigue un presupuesto.
- Enlista todos los gastos anticipados. Después, asigna una cierta cantidad de dinero para cada gasto.
- Elaborar el presupuesto es la parte más fácil. Respetar el presupuesto es más difícil.

## MECÁNICA DE APLICACIÓN:

### 4. ENTRADA (5 minutos)

- Da la bienvenida al grupo y pregúntales ¿Que harían si se ganaran

\$2000.00 en una rifa o lotería?

- Escucha varías respuestas y ve anotándolas en un rotafolio
- Explica el objetivo de la sesión de hoy, que se enfocará sobre la habilidad de administrar el dinero.

## 5. DE LA EXPERIENCIA (10 minutos)

Dinámica “El hombre y la mujer perfectos”

*Coloca frente al grupo un par de manzanas o cualquier otra fruta, una bolsa de botana o un chocolate y una botella con agua.*

En plenario:

- Comenta al grupo que les vas a regalar una sola cosa de las tres que están frente al grupo, ellos deberán decidir que es lo que quieren que les regales.
- Invita a los participantes a compartir sus selecciones y el por qué de su decisión. Es muy probable que muchos y muchas escojan la bolsa de botanas.
- Explica que este experimento demuestra cómo las personas frecuentemente escogen lo que quieren y no necesariamente lo que mejor les conviene o lo que necesitan. Esto es similar al presupuestar el dinero. Todas y todos nosotros debemos presupuestar el dinero según nuestras necesidades y lo que sea mejor para nosotros. Sin embargo, a veces estamos tentados a usar nuestro dinero para otras cosas.

## 6. PARA LA REFLEXIÓN (35 minutos)

Trabajo en equipos:

- Pide a las y los participantes que se coloquen en parejas
- Una vez en parejas, pídeles que imaginen que ambos están trabajando y están viviendo juntos en un departamento, por lo cual están compartiendo gastos, la situación de ambos es así:
  - Ganan \$700.00 a la semana
  - Pagan \$1400.00 de renta al mes
  - Utilizan 6 transportes al día.
  - Ambas personas tienen novio(a) y gastan en salidas y regalos
  - Asisten a fiestas los fines de semana
  - Preparan los alimentos en el departamento
  - Pagan Luz
  - Pagan Gas
  - Pagan Agua
  - Gastos de la escuela
- Es importante que ellos mismos identifiquen otros gastos que necesitan hacer.
- Reparte a cada pareja el formato *¿Cómo debería gastar mi dinero? (Anexo 1)* Para que lo llenen entre ambos

- Al finalizar pide a las parejas que de manera voluntaria comparten ¿Cómo se sintieron armando su presupuesto? y ¿Qué fue lo que más trabajo les costó?

## 7. Cierre (10 minutos)

### Trabajo personal

- Entrega a cada participante una hoja de reuso.
- Lee las siguientes preguntas dándole tiempo a las y los participantes para que las contesten:
  - Si fueras a identificar un solo hecho que aprendiste o algo nuevo que entendiste de esta lección, ¿cuál sería?
  - ¿Cómo gastarás y/o ahorrarás tu dinero de manera diferente después de haber participado en esta lección?

### En Plenaria

- Cuando hayan terminado invita los participantes a compartir, si así lo desean, sus respuestas
- La reflexión final buscará retomar la importancia de fortalecer la organización de las y los jóvenes.

## ANEXO 2

### ¿Cómo debería gastar mi dinero?

<b>Esencial (E) u Opcional (O)</b>	<b>Costo semanal estimado</b>	<b>Elemento o servicio a comprar</b>
		Renta de un departamento
		Alimentos
		Transporte al trabajo
		Dinero para guardar en el banco o en un lugar seguro
		Compra de ropa nueva
		Dinero para entretenimiento y diversión
		Gas
		Luz
		Aqua