

SEP

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA



Subsecretaría de Educación Media Superior

MANUAL PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES  
SOCIOEMOCIONALES EN PLANTELES DE EDUCACIÓN  
MEDIA SUPERIOR



# Índice del Manual

<b>Introducción.....</b>	<b>5</b>
<b>¿Por qué son importantes las habilidades socioemocionales?.....</b>	<b>9</b>
<b>¿Cuáles serán las habilidades que más necesitarán los jóvenes?.....</b>	<b>13</b>
<b>¿Qué hay del mercado laboral?.....</b>	<b>17</b>
<b>El papel de los docentes y del director.....</b>	<b>21</b>
<b>El papel de los padres de familia y de la comunidad en el entorno del plantel escolar.....</b>	<b>25</b>
<b>¿Qué habilidades específicas es deseable fomentar en los jóvenes mexicanos de educación media superior?.....</b>	<b>29</b>
<b>Anexo.....</b>	<b>41</b>



# INTRODUCCIÓN



## Introducción

¿Qué son las habilidades socioemocionales? ¿Son importantes en la educación media superior? ¿Cuáles son las más importantes en este nivel educativo? ¿Cuáles son las más valoradas por los empleadores? ¿Cómo se pueden enseñar o fomentar estas habilidades en los jóvenes? La escuela juega un papel sustancial en la educación de los jóvenes al brindarles la oportunidad de adquirir mayor conocimiento y mayor conciencia social y emocional. Además, ofrece el espacio ideal para desarrollar diversas habilidades intra e interpersonales mientras crecen. El aprendizaje socioemocional dota a los jóvenes de entendimiento, estrategias y habilidades que les ayudan a desarrollar un concepto positivo de sí mismos, promover relaciones sanas y de respeto, así como a desarrollar la capacidad de reconocer y manejar sus emociones y tomar decisiones responsables.

La educación aumenta la capacidad de las personas para “saber hacer” y para “aprender a aprender” a lo largo de toda la vida. Con ello vuelve más aptas a las personas para producir e innovar. Pero a esta conexión “tradicional” es necesario, y urgente, incorporar otras dos dimensiones: “saber convivir” y “saber ser”, de creciente importancia por su relación con el desarrollo de las llamadas “habilidades blandas”, altamente valoradas en los procesos de trabajo.

La investigación internacional sugiere que lo más importante en el desarrollo de una persona no es únicamente los conocimientos que puede aprender, sino la capacidad que se tenga para desarrollar un conjunto de cualidades diversas como la persistencia, el autocontrol, la curiosidad, la conciencia, la determinación y la confianza en sí mismo. Los economistas llaman a estas cualidades habilidades no cognitivas, los psicólogos las consideran rasgos de la personalidad y el resto de la gente las conoce como carácter. Este manual pretende sensibilizar a la comunidad escolar respecto a la importancia de las habilidades socioemocionales y resaltar el papel del director, los docentes y, principalmente, los padres de familia, en la transmisión de este mensaje.

Adicionalmente, ofrecemos ejemplos de algunas prácticas que contribuyen a adquirir, reforzar y/o moldear habilidades académicas y socioemocionales en los estudiantes de la educación media superior. Aconsejamos que no sea la única fuente de apoyo y que se descubran y compartan otras prácticas que las completen y complementen.





# **¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES?**



## ¿Por qué son importantes las habilidades socioemocionales?

En todas las aulas del país, desde aquellas que se encuentran en las ciudades más pobladas hasta las que se encuentran en el lugar más recóndito y los docentes deben tener una relación armoniosa con sus estudiantes y éstos, a su vez, deben saber convivir entre ellos para poder trabajar juntos y con otros, para aprender de la manera más efectiva y para desempeñar un buen papel en su familia, su comunidad y el mundo.

Esto es especialmente importante en la educación media superior, pues los estudiantes son adolescentes que atraviesan por cambios físicos, de sus habilidades cognitivas y de su desarrollo emocional y social. Es una etapa durante la cual algunos pueden experimentar dificultad y confusión.

Así, la adolescencia es una etapa clave para que los estudiantes adquieran un mayor entendimiento sobre ellos mismos y sobre el mundo que los rodea. Muchos tendrán trabajo por primera vez, su primer novio o novia, pero sobre todo tomarán decisiones que pueden repercutir de manera fundamental en su primer acercamiento a la vida adulta. En consecuencia, es nuestra obligación dotarlos lo mejor posible de las habilidades que necesitarán para enfrentar los distintos retos que les esperan.

- ¿Cómo reaccionarán cuando se sientan enojados o decepcionados?
- ¿Cómo tratarán a sus amigos, a su pareja, a sus hijos y a sus colegas?
- ¿Qué metas se fijarán y cómo se motivarán para alcanzarlas?
- ¿De qué manera contribuirán a la sociedad o a su comunidad?
- ¿Qué habilidades necesitarán para hacer frente a los inevitables cambios durante su vida?

En las escuelas públicas de educación media superior hay 3.5 millones de adolescentes que:

1. Están expuestos a múltiples cambios propios de su edad.
2. Son propensos a desarrollar conductas de riesgo independientemente de su contexto.
3. Pasan buena parte de su tiempo en la escuela y no siempre saben cómo pedir ayuda.
4. Empiezan a tomar decisiones trascendentales para su vida, a veces, sin contar con las herramientas adecuadas.

Es en los primeros 3 años de vida que el cerebro humano crece más que en ninguna otra etapa, alcanzando el 80% del tamaño adulto. Durante este periodo, corto pero único, los niños necesitan atención, estímulos e interacciones adecuadas que les permitan desarrollar su mayor potencial a nivel cognitivo y no cognitivo. Algunos déficits en los estímulos adecuados durante la primera infancia se pueden compensar más adelante, pero el costo es tan alto que los daños son frecuentemente irreversibles.

La habilidad del niño para pensar, para establecer relaciones y para desarrollarse al máximo de su potencial está directamente relacionada con el efecto de una buena salud, una buena nutrición y una interacción social apropiada. Numerosas investigaciones han demostrado que el desarrollo temprano del cerebro y la necesidad de una buena salud y nutrición son importantes.

Estos factores son el fundamento de un desarrollo cognitivo y emocional saludable. Investigaciones de Desarrollo Infantil Temprano (DIT) han comprobado que los niños que participan en programas de DIT bien diseñados tienden a obtener más éxito en la escuela,

a ser más competentes social y emocionalmente y a demostrar un desarrollo verbal e intelectual más elevado que los niños que no participan en programas DIT de calidad. Por lo tanto, garantizar el desarrollo infantil saludable es una inversión en la futura población activa del país y en su capacidad de progresar económica y socialmente.

# **¿CUÁLES SERÁN LAS HABILIDADES QUE MÁS NECESITARÁN LOS JÓVENES?**



## ¿Cuáles serán las habilidades que más necesitarán los jóvenes?

Existen tres grupos de habilidades en los que podemos pensar:

- *Las habilidades cognitivas*, que se refieren a la capacidad de comprender hechos e ideas complejas, como lectura, matemáticas y resolución de problemas. Éstas se desarrollan de manera más o menos similar en las escuelas.
- *Las habilidades técnicas* están asociadas a conocimientos específicos de tareas para la producción, como manejo de vehículos o computación.
- Entre estas dos, encontramos las *habilidades socioemocionales*, las cuales son comportamientos, actitudes y rasgos de la personalidad que contribuyen al desempeño de una persona.

Ejemplos de éstas son la puntualidad, la organización, el trabajo en equipo, la honestidad, entre otras. Conviene verlas metafóricamente hablando como un “pegamento”, no como un producto final, que hay que combinar con las habilidades cognitivas y técnicas para poder tener un resultado positivo.

Las habilidades socioemocionales serán útiles para los jóvenes durante la educación media superior, pero es todavía más importante reconocer que son necesarias en varios ámbitos que afectan el bienestar de una persona y su familia a lo largo de su vida.

Diversos estudios indican que las personas que de pequeñas fueron formadas en habilidades socioemocionales, de adultos tienen mayores probabilidades de obtener mejores resultados académicos, de ser contratadas en un empleo o de ganar mayores ingresos.





# ¿QUÉ HAY DEL MERCADO LABORAL?



## ¿Qué hay del mercado laboral?

En general, diversos estudios entre empleados dan evidencia de que las habilidades socioemocionales son altamente valoradas por los empleadores. Estos resultados son consistentes por sector, industria, ocupación, tamaño del mercado, destino de la producción (doméstico o externo) y forma de producción (tradicional/innovador).

Con un poco más de detalle, empleadores de 13 países de todo el mundo reportan como “muy importantes” las habilidades específicas de la tabla siguiente. El 80% de los empleadores considera que habilidades como trabajo en equipo y ética laboral son de suma importancia.

HABILIDAD	PORCENTAJE
Matemáticas básicas	60%
Computación	63%
Creatividad	63%
Comunicación escrita	64%
Resolución de problemas	66%
Conocimientos técnicos	69%
Comunicación oral	73%
<b>Trabajo en equipo</b>	<b>79%</b>
<b>Ética laboral</b>	<b>80%</b>

Por otro lado, los empresarios mexicanos consideran muy importantes habilidades como trabajo en equipo, capacidades de comunicación, innovación y eficiencia personal.

HABILIDAD	PORCENTAJE
<b>Trabajo en equipo</b>	<b>29.7%</b>
Comunicación con otros	11.3%
Herramientas de comunicación	10.6%
Innovación	10.4%
Eficiencia personal	10.4%
Cultura general	7.8%
Liderazgo	7.5%
Imagen personal	6.2%
Inteligencia emocional	6.0%

Más aún, al preguntarle a los empleadores cuáles consideran que son las 5 habilidades principales, cognitivas y/o no cognitivas que se desarrollan en la educación media superior, 4 de ellas pertenecen al campo no cognitivo: ética o responsabilidad social, trabajo en equipo, profesionalismo o ética laboral y comunicación. Solamente una se relaciona con habilidades cognitivas básicas: comprensión lectora.

Lo anterior reafirma que las habilidades técnicas y cognitivas sí son importantes, pero las habilidades socioemocionales también lo son, resaltar esto es muy importante porque los datos disponibles señalan que los profesores y directivos no dan suficiente importancia a esta tarea.

Otro resultado importante tiene que ver con lo que opinan los empleadores. Mientras que 72% de los docentes consideran que los jóvenes sí están bien preparados, menos del 50% de los empleadores lo ven de la misma manera. Existe una brecha entre lo que opinan unos y otros sobre la formación en habilidades socioemocionales.

Una vez establecida la importancia de las habilidades socioemocionales ¿qué sigue? ¿Cómo desarrollar en los jóvenes estas habilidades? ¿Qué puede hacer el director, los docentes, los padres de familia, los estudiantes y la comunidad entera para lograrlo?

En primer lugar, es necesario abordar este tema con un enfoque incluyente. Todo el personal académico deberá estar atento a las necesidades de los estudiantes. ¿Por qué? Porque los jóvenes traen consigo fortalezas y debilidades adquiridas en niveles educativos anteriores, en casa y en su comunidad, que ciertamente impactarán en su potencial de aprendizaje.

# **EL PAPEL DE LOS DOCENTES Y DEL DIRECTOR**



## El papel de los docentes y del director

Es entendible que muchas veces los docentes se sientan preocupados al tener que, además de enseñar su materia, saber cómo manejar emocionalmente a sus estudiantes. Y ésta no es tarea sencilla puesto que, algunas veces, los alumnos presentan deficiencias académicas atribuibles al nivel educativo anterior o manifiestan problemas de conducta. Tampoco podemos olvidar que los estudiantes de la educación media superior son adolescentes y que esta etapa trae consigo numerosos cambios físicos, emocionales, cognitivos y sociales. Es un periodo donde el individuo crea conciencia de sí mismo, desarrolla una identidad propia, genera nuevas e incrementadas expectativas sobre la escuela y el trabajo y desarrolla las habilidades cognitivas que ha adquirido a lo largo de su vida.

Diariamente el docente se enfrenta a situaciones emocionalmente provocativas; a las que debe hacer frente con opciones limitadas, sus emociones pueden influenciar su motivación y funcionamiento cognitivo, por lo cual, estudiantes con mala conducta dentro del salón de clases pueden activar emociones negativas en el maestro que repercuten en el proceso de enseñanza – aprendizaje. Actualmente, al docente se le demandan mayores habilidades socioemocionales que coadyuven al desarrollo de iguales habilidades en sus alumnos. Un maestro social y emocionalmente competente goza de las siguientes características:

- ✓ Tiene alta conciencia de sí mismo.
- ✓ Reconoce sus emociones, patrones emocionales y tendencias y sabe cómo generar y utilizar emociones como la alegría y el entusiasmo para motivar el aprendizaje en él/ella mismo(a) y en otros.
- ✓ Tiene un entendimiento realista de sus capacidades; reconoce sus fortalezas y habilidades emocionales.
- ✓ Goza de una alta conciencia social.
- ✓ Sabe cómo sus expresiones emocionales afectan su interacción con otros.
- ✓ Reconoce y entiende las emociones de otros.
- ✓ Es capaz de construir relaciones sólidas y de apoyo a través de la comprensión mutua y la cooperación y puede negociar de manera efectiva soluciones a situaciones conflictivas.
- ✓ Es culturalmente sensible.
- ✓ Entiende que otros pueden tener diferentes perspectivas a las de él/ella y toma esto en cuenta en sus relaciones con estudiantes, padres y colegas.
- ✓ Exhibe valores pro-sociales y toma decisiones responsables con base en una evaluación de factores que incluye cómo sus decisiones pueden afectarlo(a) a él/ella y a otros(as).
- ✓ Respeta a los demás y asume la responsabilidad de sus decisiones y actos.
- ✓ Sabe cómo manejar sus emociones, su conducta y su relación con otros.
- ✓ Puede controlar su conducta incluso cuando está emocionalmente afectado por situaciones difíciles.
- ✓ Puede regular sus emociones sanamente de manera que facilita resultados positivos en el aula sin comprometer su salud.
- ✓ Establece efectivamente límites con firmeza, pero siempre con respeto.
- ✓ Se siente cómodo con el nivel de incertidumbre que surge al dejar que los estudiantes resuelvan las cosas por sí mismos.

Si el docente cumple con la mayoría de estas características, entonces va por buen camino. Le será más fácil identificar las necesidades de sus estudiantes y tomar las acciones pertinentes para satisfacerlas. Puede empezar demostrando en clase actitudes como saludar a sus estudiantes por su nombre cuando entren al salón, empezar o terminar el día con breves periodos dedicados a que los estudiantes reflexionen sobre lo que han aprendido y qué quieren aprender, crear reglas en el salón, que reconozcan el comportamiento positivo como trabajo en equipo, empatía y apoyo, mostrar interés por sus vidas personales fuera de la escuela e incluso preguntarles cuáles consideran que han sido los ambientes de aprendizaje más y menos exitosos para ellos en el pasado y utilizar esta información a su favor.

Es fundamental reconocer que gran parte de la responsabilidad del aprendizaje de los estudiantes está en los docentes. Cada maestro tiene un papel crucial como fuente de apoyo y como factor decisivo en el éxito de los estudiantes. Un estudiante pasa la mayor parte de su tiempo en la escuela convirtiendo a los maestros, la mayoría de las veces, en el adulto más importante de su día a día.

En cuanto al papel del director queremos recordar que su función, como líder del equipo docente y de la gestión escolar es fundamental. Es el responsable de distribuir el tiempo y los recursos. Su tarea más importante es desarrollar una política que indique cómo el aprendizaje académico y emocional encaja en su escuela. Se sugiere que los esfuerzos por enseñar habilidades socioemocionales empiecen con actividades sencillas o pequeños proyectos piloto conducidos por aquellos que estén mejor entrenados. Las experiencias positivas, resultado de los proyectos piloto, pueden ser la base para ampliarlos e idear nuevos proyectos.

Otra de las tareas del director debe ser encontrar el tiempo en el currículum escolar para que, tanto docentes como alumnos, sean informados sobre qué son las habilidades socioemocionales. Es recomendable que organice servicios de apoyo a la construcción de habilidades socioemocionales, en especial, de estudiantes con visibles situaciones complicadas. Finalmente, sugerimos que evalúe los proyectos que realice, empezando por dar seguimiento a las prácticas que se estén llevando a cabo. Conviene que el director hable con su equipo sobre el desarrollo de las clases para indagar qué prácticas son efectivas y cuáles se pueden mejorar. Adicionalmente, puede aplicar encuestas a sus estudiantes y a su personal para saber qué es lo que más les gusta o les disgusta sobre las actividades que se llevan a cabo para enseñar habilidades socioemocionales. Puede pedir a su equipo que proponga indicadores que ayuden a evaluar si efectivamente lo que se está llevando a cabo tiene un impacto positivo.



# **EL PAPEL DE LOS PADRES DE FAMILIA Y DE LA COMUNIDAD EN EL ENTORNO DEL PLANTEL ESCOLAR**



## **El papel de los padres de familia y de la comunidad en el entorno del plantel escolar**

Pero no todo es tarea del docente y del director. Como se mencionó al inicio, la enseñanza de habilidades socioemocionales es tarea de la comunidad escolar en su conjunto. Debe existir un compromiso entre directores, docentes y estudiantes pero también los padres de familia son un elemento indispensable. Los docentes deben reconocer el papel de los padres como responsables de sus hijos. En la medida en que la relación padres-escuelas se fortalezca, se crearán mayores oportunidades para una visión compartida del aprendizaje. Aunque algunos padres de familia no tienen una participación activa en la escuela, siempre será bueno tratar de incluirlos toda vez que sea posible.

Una reunión con padres de familia a favor de la importancia de este tipo de habilidades contribuirá de manera positiva en la consecución de su enseñanza. El mensaje debe ser claro: las buenas relaciones familiares serán siempre y en todo momento benéficas para los estudiantes. No es efectivo enseñar una cosa en la escuela y ser testigo de otra en casa. Debe haber coherencia entre ambos mensajes. Para colaborar de cerca con los padres de familia es aconsejable que los docentes se reúnan con ellos regularmente para hablarles sobre las habilidades académicas y socioemocionales que sus hijos están aprendiendo. Por otro lado, de cierta forma, los padres también necesitan orientación. Es bueno comunicarles la importancia de pasar tiempo de calidad con sus hijos para construir en ellos un sentimiento de apoyo. Otras maneras de acercar a los padres con la escuela incluyen exhibir los trabajos de los estudiantes en lugares visibles, por ejemplo cerca de la entrada, organizar actividades familiares e incluso brindarles espacios de convivencia e intercambio de ideas sobre cómo apoyar a la escuela y a sus hijos.

En cuanto a la comunidad externa, es sumamente relevante que las escuelas desarrollen procedimientos de vinculación con instituciones que brinden servicios de apoyo a la comunidad como parte del enfoque incluyente que proponemos.

Toda escuela debe estar bien informada sobre el tipo de instituciones, federales, estatales y locales, gubernamentales o no gubernamentales, privadas o públicas, dentro, o cerca, de su localidad en aras de establecer relaciones significativas con ellas. También es recomendable involucrar al personal de la escuela con las comunidades locales en actividades extracurriculares como deportivas, musicales o altruistas. Éstas son una forma adicional de apoyar el fortalecimiento y desarrollo de las habilidades socioemocionales.



**¿QUÉ HABILIDADES ESPECÍFICAS ES  
DESEABLE FOMENTAR EN LOS JÓVENES  
MEXICANOS DE EDUCACIÓN MEDIA  
SUPERIOR?**



### ¿Qué habilidades específicas es deseable fomentar en los jóvenes mexicanos de educación media superior?

En cada sistema educativo del mundo, así como en cada escuela al interior del país, las prioridades en cuanto a lo que tienen que aprender los alumnos diferirán. Sin embargo, existe un consenso claro sobre las habilidades socioemocionales que todo joven debe adquirir.

Después de discusiones con expertos nacionales e internacionales, dentro del marco de la realidad mexicana, se llegó a la conclusión de que las habilidades que necesariamente se deben desarrollar en los estudiantes de la educación media superior son:

1. Autoconocimiento	Concepto positivo de sí mismo Reconocimiento de fortalezas Autoeficacia Autoestima Reconocimiento de emociones
2. Autorregulación	Manejo de emociones y conductas Postergación de la gratificación Tolerancia a la frustración
3. Motivación del logro	Orientación al futuro Perseverancia Mentalidad de crecimiento Hábitos para el logro de metas (laborales)
4. Motivación del logro	Pensamiento crítico Resolución de problemas (desafíos, opciones, retos, situaciones) Manejo de conflictos Análisis de consecuencias
5. Convivencia/ Relaciones interpersonales	Comportamiento pro social Toma de perspectiva Empatía Escucha activa Asertividad Trabajo en equipo
6. Ciudadanía	Aprecio y valoración de la diversidad Competencia intercultural Participación cívica y social

Como promotores de un sano desarrollo socioemocional, es recomendable que los docentes, durante las reuniones académicas, discutan métodos eficaces para fortalecer las habilidades anteriormente enlistadas. Los docentes deben estar motivados para buscar información sobre programas o prácticas al respecto y compartirlas con otros docentes para identificar cuáles de esas prácticas son más exitosas, cuáles pueden ser aplicables en su escuela y cómo se pueden adaptar de la mejor manera.

Con el afán de apoyar a los docentes en la tarea de enseñar a sus estudiantes adolescentes en el aula las habilidades socioemocionales que requerirán en el futuro para desempeñarse de manera exitosa, aportamos información y algunos consejos para que el maestro fomente en el salón de clase el desarrollo de las habilidades no cognitivas, las cuales ayudarán a sus alumnos a establecer y mantener relaciones sanas con ellos mismos y con los demás y les aportarán beneficios positivos en el futuro.

A continuación se ofrecen ejemplos para el trabajo transversal con respecto a algunas habilidades. Invitamos a los docentes a que, con su experiencia y con base en el contexto de su propia escuela y comunidad, reflexionen sobre otro tipo de prácticas útiles en el desarrollo de las habilidades no cognitivas.



## IDENTIFICÁNDOSE CON OTRAS PERSONAS (EMPATÍA)

<p><b>Puntos importantes</b></p>	<p>La empatía implica no sólo comprender cómo otra persona piensa y siente (tomando su perspectiva), sino también, sentir indirectamente lo que la persona está sintiendo.</p> <p>La empatía es importante para crear relaciones significativas, una comunidad solidaria y una sociedad justa.</p>
<p><b>Preguntas esenciales</b></p>	<p>¿Qué es la empatía?</p> <p>¿Por qué la empatía es importante?</p> <p>¿Cómo podemos mejorar nuestra capacidad de ser empáticos con los demás?</p>
<p><b>Información general</b></p>	<p>En su forma más simple, la empatía surge automáticamente. Incluso los bebés sienten empatía cuando lloran de manera espontánea ante el sonido de otro bebé que está llorando. Mientras maduramos, también lo hace nuestra capacidad de empatía. De pequeños, identificamos los sentimientos de los demás fijándonos en las expresiones faciales para identificar lo que otros podrían estar pensando. Más tarde, durante la infancia tardía, empezamos a desarrollar un mayor nivel de empatía, imaginando cómo pensaríamos y nos sentiríamos si estuviéramos en los zapatos de la otra persona. Esta última forma de empatía requiere esfuerzo y no siempre es fácil.</p> <p>Naturalmente, sentimos más empatía por aquellos que sentimos más cerca o que son más parecidos a nosotros. La falta de familiaridad y las diferencias percibidas pueden impedir nuestra capacidad de empatía. La forma en la que superemos estos obstáculos es una cuestión importante para la sociedad en su conjunto. En el aula, esto se aborda de manera constructiva mediante la obtención de las ideas de los estudiantes en lugar de proporcionar una lista prescrita de soluciones.</p>
<p><b>Consejos para enseñar</b></p>	<p>Mientras guíe e involucre a sus estudiantes en la solución de problemas y en la resolución de conflictos, alíentelos a identificar cómo piensan y sienten sus otros compañeros.</p> <p>De manera regular, procure reflexionar sobre lo que era ser un adolescente y recurra a esta forma de tomar conciencia para ser más empático con sus estudiantes.</p> <p>Proporcione a sus alumnos de oportunidades para ofrecer ayuda: arreglar las sillas, limpiar el salón, colaborar con usted y con sus compañeros.</p> <p>Hábleles sobre hacer cosas útiles para la comunidad como mejorar el ambiente físico de la escuela, ayudar a los adultos mayores o a personas con discapacidad o enfermas. Esto requiere preparación. Por ejemplo, si los estudiantes ayudarán a personas con alguna enfermedad conviene hablar primero de la enfermedad. Piense en actividades seguras y adecuadas para su edad. Pida al final una reflexión escrita o verbal. Otra opción es demostrar lo que aprendieron en público, a sus compañeros, a sus padres, a estudiantes de otros grados.</p>
<p><b>Recursos de apoyo</b></p>	<p><b>CUESTIONARIO:</b> Le ayudará a evaluar los niveles de empatía de sus estudiantes y a conocerlos mejor (<b>ANEXO: 1. Cuestionario: Niveles de empatía</b>).</p>

## MANEJO DE EMOCIONES Y CONDUCTAS (MANEJO DEL ENOJO)

<p><b>Puntos importantes</b></p>	<p>Atribuciones negativas sobre otros pueden desencadenar y escalar el enojo.</p> <p>El enojo puede enmascarar emociones subyacentes como el miedo, los celos y la tristeza.</p> <p>Estrategias para el manejo del enojo y otras emociones estresantes incluyen un lenguaje interno positivo, discutir atribuciones negativas, imaginar escenas tranquilas, respirar lento y contar.</p>
<p><b>Preguntas esenciales</b></p>	<p>¿Qué intensifica el enojo?</p> <p>¿Qué emociones encubre el enojo a menudo?</p> <p>¿Cómo se puede controlar el enojo?</p>
<p><b>Información general</b></p>	<p>El enojo tiene aspectos positivos, por ejemplo: ¿Dónde estaríamos si la gente no se hubiera enfurecido a causa de la esclavitud? y aspectos negativos, por ejemplo: ¿Cuántas vidas se pierden durante una guerra? Los puntos negativos pueden ser mayores que los positivos, pero el enojo llegó para quedarse como una de nuestras emociones básicas. Aunque la herencia y el medio ambiente juegan un papel importante en nuestra tendencia a enojarnos, ya sea que la alimentemos o que trabajemos para desactivarla, esto depende en gran parte de nosotros.</p> <p>Ser capaz de controlar el enojo y otras emociones estresantes requiere algún conocimiento de cómo surge el enojo y se intensifica, especialmente el papel de nuestros procesos de pensamiento. Por ejemplo, ¿tendemos a atribuir intenciones y características negativas a los demás? Este tipo de diálogo interno negativo sirve para avivar las llamas. Para controlar el enojo y otras emociones estresantes, necesitamos técnicas que mitiguen los sentimientos negativos y el pensamiento de forma racional.</p>
<p><b>Consejos para enseñar</b></p>	<p>Comente a sus estudiantes que si tienden a perder el control de sus emociones, existen ejercicios de respiración profunda y otras técnicas para controlar el enojo.</p> <p>Conduzca ejercicios de visualización antes de actividades estresantes como exámenes y presentaciones en público.</p> <p>Evalúe su estilo de enseñanza en cuanto a si aumenta excesivamente la carga de estrés en los estudiantes.</p> <p>Absténgase de alentar la competencia académica excesiva y la comparación entre estudiantes o humillar públicamente a los estudiantes de cualquier manera.</p>
<p><b>Recursos de apoyo</b></p>	<p><b>CUESTIONARIO:</b> Proporcióneles el cuestionario que le ayudará a evaluar las atribuciones de sus alumnos y conocerlos mejor (<b>ANEXO: 2. Cuestionario: Atribuciones</b>).</p> <p><b>ESTRATEGIAS PARA CALMAR EL ENOJO:</b> Puede repartir una copia de las estrategias para calmar el enojo (<b>ANEXO: 3. Calmando el enojo</b>).</p>

## MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

<p><b>Puntos importantes</b></p>	<p>Nuestras creencias o “mentalidad” sobre la inteligencia y otras habilidades afectan nuestra motivación y comportamiento.</p> <p>Una mentalidad de crecimiento nos conduce a participar en el aprendizaje, disfrutar de retos y superar los obstáculos y buscar situaciones en las que podemos desarrollarnos nosotros mismos.</p>
<p><b>Preguntas esenciales</b></p>	<p>¿Cuáles son las creencias subyacentes?</p> <p>¿Cuáles son los dos tipos de “mentalidad” y en qué se diferencian?</p>
<p><b>Información general</b></p>	<p>Al estudiante ideal le gusta aprender, buscar desafíos, valorar el esfuerzo y, cuando se enfrenta a obstáculos o reveses, persistir y entusiasmarse alcanzándolos. Los estudiantes que tienen éxito y/o superan las expectativas que otros tienen de ellos poseen otra característica definitoria que da cuenta de todas las demás: la creencia de que la inteligencia es maleable, que con esfuerzo y orientación una persona puede, en efecto, ser más inteligente y desarrollar nuevas habilidades.</p> <p>El psicólogo Carol Dweck utiliza el término “auto-teorías” para nuestras creencias subyacentes sobre la inteligencia y otras habilidades. Las auto-teorías son un forma de pensamiento automático aprendido, que operan debajo de la superficie, pero que tiene un profundo impacto en nuestro comportamiento. Hay dos clases de auto-teorías: la teoría de la entidad (representada por una “mentalidad fija”) y la teoría incremental (representada por una “mentalidad de crecimiento”). La primera sostiene que nacemos con una cantidad fija de inteligencia y capacidad. La segunda señala que, como la descripción del estudiante ideal presentada anteriormente, el esfuerzo y la perseverancia tienen buenos resultados.</p> <p>El tipo de mentalidad que tengamos puede impactar directamente nuestra motivación para aprender, nuestra reacción a nuevas experiencias y nuestro éxito en la escuela y en la vida. A través de la auto-conciencia y la exposición a modos alternativos de pensamiento, las personas con mentalidad fija pueden cuestionarse la utilidad de sus creencias y ampliar sus horizontes y aquellos con mentalidad de crecimiento pueden obtener una mejor comprensión y apreciación de lo que les ha ayudado a desarrollarse y a tener éxito.</p>
<p><b>Consejos para enseñar</b></p>	<p>Esfúrcese por ver a sus estudiantes como personas llenas de potencial.</p> <p>Haga hincapié en que, a través del esfuerzo, todos los estudiantes pueden aprender y alcanzar sus metas.</p> <p>Guíe los procesos de pensamiento y promueva la curiosidad y el involucramiento de los estudiantes en su aprendizaje.</p> <p>Reconozca a los estudiantes por su curiosidad, diligencia y perseverancia.</p> <p>Absténgase de elogiar excesivamente a sus alumnos, sobre todo en tareas fáciles; en vez de ello, reconozca el esfuerzo.</p> <p>Haga hincapié en las ventajas de aprender, más que en las calificaciones.</p>
<p><b>Recursos de apoyo</b></p>	<p><b>CUESTIONARIO:</b> Proporcióneles el cuestionario que le ayudará a evaluar su tipo de mentalidad (<b>ANEXO: 4. Cuestionario: Tipo de mentalidad</b>).</p>

## MANEJO DE CONFLICTOS

<p><b>Puntos importantes</b></p>	<p>Asumir la responsabilidad de las acciones perjudiciales que se cometen incluye decir lo que pasó, admitir la participación, pedir disculpas y ofrecerse para enmendar la situación.</p> <p>El perdón implica reflexionar sobre las experiencias de la otra persona, encontrar un poco de compasión por sus circunstancias y perspectiva y dejar ir el resentimiento.</p> <p>El perdón no exige la reconciliación.</p>
<p><b>Preguntas esenciales</b></p>	<p>¿Por qué debemos asumir la responsabilidad de acciones que ponen en peligro o dañan a los demás y/o hieren sus sentimientos?</p> <p>¿Cómo es una disculpa sincera?</p> <p>¿Qué es el “poder del perdón?”</p>
<p><b>Información general</b></p>	<p>La resolución de problemas interpersonales requiere que las partes involucradas asuman la responsabilidad de sus acciones. Pedir disculpas sinceras puede ser una habilidad social difícil de desarrollar y perdonar puede ser aún más difícil. A los niños, sobre todo, se les enseña a no admitir las fechorías que cometen. Romper esta barrera puede ser difícil. Ayudar a los estudiantes a ver la disculpa y el perdón como una característica de valor y fuerza le ayudará en esta tarea.</p> <p>Los estudiantes también se benefician de darse cuenta de que el perdón no aprueba la falta cometida y tampoco significa que la falta deba ser pasada por alto y olvidada. Por otra parte, el perdón no se traduce necesariamente en reconciliación. El perdón beneficia al que perdona, así como al que ha sido perdonado.</p>
<p><b>Consejos para enseñar</b></p>	<p>Discúlpese en cuanto se dé cuenta de que está mal o cometió un error.</p> <p>Reconozca a los estudiantes por mostrar valor y fuerza en disculparse y por aceptar amablemente disculpas.</p> <p>Tenga en cuenta que todo el mundo comete errores y que lo importante es cómo uno se ocupa de ellos.</p> <p>Aclare que el perdón no perdona la ofensa, ni implica que la ofensa es insignificante y debe ser olvidada.</p> <p>Reconozca que el perdón puede tomar tiempo y que no necesariamente resulta en reconciliación.</p>

## PERSEVERANCIA

<p><b>Puntos importantes</b></p>	<p>Perseverar significa tener la autodisciplina para continuar con una tarea a pesar de las dificultades que se enfrenten. Una persona perseverante termina lo que empieza, hace varios intentos cuando fracasa y procura alcanzar sus metas. Por el contrario, una persona que no persevera se rinde rápidamente y pierde el interés fácilmente.</p> <p>La perseverancia nos ayuda a responder cuando las cosas salen mal. Nos dota de resiliencia. No sólo nos mantiene concentrados en una actividad, también nos permite seguir adelante cuando fallamos en algo.</p>
<p><b>Preguntas esenciales</b></p>	<p>¿Cómo se puede enseñar a perseverar?</p> <p>¿Es bueno que un estudiante experimente frustración?</p>
<p><b>Información general</b></p>	<p>Enseñar a los estudiantes a perseverar significa que algunas veces tendrán que lidiar con la frustración. Los educadores deben estar preparados para esta labor para que, en un futuro, los jóvenes estén preparados para enfrentar los retos de la vida y a lidiar con obstáculos. Aprender a responder positivamente a ellos es esencial.</p> <p>Trabajar para desarrollar la perseverancia significa poner a los estudiantes, ocasionalmente, obstáculos en su aprendizaje que deberán superar para encontrar el éxito. Al hacer esto, los maestros deben apoyar a sus estudiantes asignándoles tareas claras, estrategias, atención y estímulo. La meta no es el éxito constante, sino que los estudiantes experimenten frustración de tal modo que aprendan a responder a ella.</p> <p>Para muchos estudiantes el éxito no es frecuente y la frustración es la norma. Por lo tanto, es razonable suponer que los estudiantes que fallan constantemente son los que necesitan más apoyo, motivación y una actitud positiva. Este tipo de estudiantes necesitan mucha más perseverancia que sus compañeros más exitosos. Sin embargo, todos los estudiantes necesitan apoyo y todos deben entender que, aunque la persecución de la perseverancia es difícil, se les expone a experiencias complicadas por su bien.</p> <p>El contexto sociocultural juega un papel importante en la perseverancia, ya que puede ser un determinante significativo sobre lo que los estudiantes valoran y quieren lograr, los tipos de retos que enfrentan y los recursos con los que cuentan.</p>
<p><b>Consejos para enseñar</b></p>	<p>Al principio del semestre, motive a sus alumnos a definir un proyecto de investigación en el área académica que quiera y haga que se planteen metas mensuales. Siéntese con ellos cada mes para vigilar que se hayan cumplido las metas. En caso de que no se hayan alcanzado, ajústelas.</p> <p>Utilice un lenguaje adecuado para relacionar el trabajo duro con el éxito. Por ejemplo, en vez de decir "Qué listo/inteligente eres" diga "Obtuviste una buena calificación, veo que te preparaste y estudiaste mucho". Y al revés, "No te fue muy bien en el examen. ¿Cuánto tiempo dedicaste a estudiar? ¿Qué crees que puedas hacer para obtener una mejor calificación la próxima vez?"</p>

**TRABAJO EN EQUIPO**

<p><b>Puntos importantes</b></p>	<p>El trabajo en equipo genera un espacio para el aprendizaje y esto ocurre dentro de un contexto seguro. Se pueden tomar riesgos, cometer errores y preguntar para aclarar.</p> <p>Existe confianza entre los miembros de un equipo. La participación es equitativa entre los miembros y las decisiones se toman considerando las opiniones de todos.</p> <p>Siempre hay alguien al frente de un equipo, un líder.</p>
<p><b>Preguntas esenciales</b></p>	<p>¿Por qué es bueno trabajar en equipo?</p> <p>¿Cuáles son las características esenciales de un buen equipo?</p> <p>¿Quién se encarga de que el equipo funcione bien?</p>
<p><b>Información general</b></p>	<p>La formación de equipos es probablemente la mejor manera de construir grandes equipos de colaboración, que a su vez incrementan la moral de los profesores y el desempeño estudiantil. Trabajar en equipo contribuye a la construcción de una comunidad con un propósito común.</p> <p>Numerosos beneficios se pueden obtener de trabajar en equipo: los estudiantes de un salón se conocen mejor y se forman lazos entre ellos, se fomenta la tolerancia y el entendimiento, se crea un sentido de pertenencia, se crea un clima de cooperación y colaboración para la resolución de problemas, mejora la motivación, se incrementa la comunicación dentro del equipo, se desarrolla la confianza, la compasión, la amabilidad, la empatía, contribuye a la autoestima, ayuda al entendimiento y conciencia de las diferencias individuales y fortalezas y debilidades de la personalidad, impulsa la creatividad y es una manera de salir de la rutina de la clase.</p>
<p><b>Consejos para enseñar</b></p>	<p>El diálogo abierto y la toma de decisiones de grupo crean un espacio para experimentar un proceso democrático donde el compromiso, en lugar de la competencia, es fundamental para el logro de una decisión.</p> <p>Cuando las decisiones de grupo o las interacciones de los estudiantes sean clave para una lección, reorganice el salón: reacomode los escritorios o haga los escritorios a un lado para sentarse en el suelo o en un círculo.</p> <p>Un buen proyecto grupal debe incluir oportunidades para resaltar diferentes estilos de aprendizaje y aptitudes. Debe tener componentes visuales, escritos, de presentación, creativos, etc.</p> <p>Observe el trabajo de los equipos y asegúrese de que todos los miembros contribuyan de alguna forma: en el desarrollo de ideas, en la operación, etc.</p> <p>Asegure la existencia de herramientas de comunicación entre los miembros del equipo.</p> <p>Procure que haya variedad en los grupos: grandes, pequeños, en pares, etc. y que los lugares donde se lleve a cabo la actividad sean distintos: en el salón, en la sala de cómputo, fuera de la escuela.</p> <p>Aliente a los equipos a exponer los trabajos que realicen y a escuchar los comentarios de otros.</p>

## PENSAMIENTO CRÍTICO

<p><b>Puntos importantes</b></p>	<p>El pensamiento crítico mejora la manera en la que expresamos nuestras ideas y nuestras habilidades para comprender.</p> <p>Parte importante de la resolución de problemas es el pensamiento crítico. Ayuda a evaluar nuevas ideas, a seleccionar las mejores y a modificarlas si es necesario.</p> <p>Para vivir y estructurar una vida con sentido es necesario reflexionar sobre nuestros valores y decisiones. El pensamiento crítico provee las herramientas para un proceso de autoevaluación.</p>
<p><b>Preguntas esenciales</b></p>	<p>¿De qué manera utilizamos el pensamiento crítico en nuestras vidas?</p>
<p><b>Información general</b></p>	<p>El pensamiento crítico es aquel que busca generar preguntas sobre conocimiento existente para cuestiones que no están claramente definidas y para las cuales no hay respuestas claras.</p> <p>Para poner en marcha el pensamiento crítico, los estudiantes necesitan entender el significado de la información (interpretar), descomponer la información y reconfigurarla de distintas maneras (analizar), crear un argumento (razonar) y juzgar el valor, la credibilidad y la fuerza de tales argumentos (evaluar).</p> <p>Es más probable que un estudiante que piensa de manera crítica obtenga mejores calificaciones, dependa menos de maestros y libros, contribuya al conocimiento, evalúe, rete y cambie las estructuras sociales.</p>
<p><b>Consejos para enseñar</b></p>	<p>Anime a los estudiantes a cuestionar la sabiduría convencional. Pídales que piensen acerca de sus creencias, las reglas y normas de su comunidad. Invítelos a explorar opiniones diferentes a las suyas de una manera respetuosa.</p> <p>Inicie conversaciones con preguntas abiertas. Pregunte “por qué” como una manera de ayudar a los estudiantes a explorar contradicciones y buscar verdades más profundas.</p> <p>Anime a los estudiantes a tomar riesgos en su pensamiento y a no tener miedo de cometer errores. Esté dispuesto a demostrar tal comportamiento usted mismo.</p> <p>Organice grupos pequeños para explorar distintos temas y participar en actividades colectivas.</p> <p>Tomé distintas perspectivas en el análisis de problemas y sugerencia de posibles soluciones.</p>
<p><b>Recursos de apoyo</b></p>	<p><b>LECTURA CRÍTICA:</b> Puede repartir a sus estudiantes una copia sobre una estrategia para realizar una lectura crítica (<b>ANEXO: 5. Estrategia para una lectura crítica</b>).</p>

## APRECIO Y VALORACIÓN DE LA DIVERSIDAD

<p><b>Puntos importantes</b></p>	<p>Es relativamente sencillo darse cuenta de que los seres humanos somos diferentes en muchos sentidos. Lamentablemente, en la historia de la humanidad, algunos rasgos característicos del género humano han sido interpretados inadecuadamente, a través de prejuicios y de visiones estereotipadas y estigmatizantes. Así, en vez de valorar la riqueza de la diversidad se han desarrollado patrones de relación discriminatorios, bajo los cuales se da un trato diferenciado a personas y grupos, de manera irracional e injustificada, a causa de origen étnico, nacional, el color de la piel, la cultura, el género, la edad, las discapacidades, la condición social, económica, de salud o jurídica, la religión, la apariencia física, la situación migratoria, las preferencias sexuales, entre otros. La discriminación, sea intencional o no, elimina el goce o ejercicio de los derechos humanos, lo cual afecta gravemente a la sociedad en su conjunto.</p>
<p><b>Preguntas esenciales</b></p>	<p>¿Qué es la discriminación? ¿Cómo se puede combatir la discriminación?</p>
<p><b>Información general</b></p>	<p>La discriminación es cuando alguien es tratado de manera distinta o considerado distinto por otra persona debido a su raza, género, edad, orientación sexual, religión o discapacidad.</p> <p>La discriminación puede ocurrir de distintas maneras, pero generalmente se manifiesta de la siguientes formas: poner apodos o insultar a la gente, incluyendo bromas o imitar a alguien para burlarse de él/ella; excluir de actividades a otras personas; agredir físicamente; discriminar indirectamente- esparcir rumores, alentar a otros a comportarse de una manera discriminatoria o amenazante, por ejemplo, escribir en el pizarrón o en la pared algo desagradable sobre alguien o abusar de sus pertenencias; burlarse de algún familiar de otra persona, etc.</p>
<p><b>Consejos para enseñar</b></p>	<p>Reflexione sobre su propio comportamiento en distintas situaciones. Por ejemplo, pregúntese si trata a hombres y a mujeres de la misma manera.</p> <p>Reconozca las habilidades de todos sus alumnos sin considerar características como raza, género, orientación sexual, religión o discapacidad.</p> <p>Promueva la igualdad de género alentando tanto a hombres como a mujeres a realizar las mismas actividades.</p> <p>Identifique la diversidad dentro de su salón de clase (conozca a sus estudiantes y sus antecedentes).</p> <p>Debe demostrar, a través de sus propias acciones, que la tolerancia hacia diferentes actitudes, comportamientos y estilos de vida es esencial.</p>
<p><b>Recursos de apoyo</b></p>	<p><b>DIAGNÓSTICO:</b> Realice la actividad que se propone en el <b>anexo 6 (Diagnóstico Institución Educativa Comprometida con la Inclusión)</b>.</p>



# ANEXOS



## ANEXO

### 1. Cuestionario: Niveles de empatía

La empatía incluye reconocer cómo se está sintiendo otra persona, teniendo la perspectiva de esa persona, en una escala de 1 a 5 (siendo 1 "baja empatía" y 5 "alta empatía"), califique el nivel de empatía que siente para cada persona en las siguientes situaciones.

1. Un estudiante que no conoces es suspendido de la escuela por algo que no hizo.

\_\_\_\_\_

1      2      3      4      5

2. Un amigo cercano es castigado por sus padres una semana.

\_\_\_\_\_

1      2      3      4      5

3. Un estudiante de una de tus clases dice sentirse triste porque tiene problemas en casa.

\_\_\_\_\_

1      2      3      4      5

4. Escuchas que un estudiante que apenas conoces se mudará a otro estado.

\_\_\_\_\_

1      2      3      4      5

5. Tu maestra está triste y desilusionada porque el grupo salió muy mal en un examen importante.

\_\_\_\_\_

1      2      3      4      5

6. Un estudiante que conoces ya no puede pagar el transporte para llegar a la escuela.

\_\_\_\_\_

1      2      3      4      5

7. Un estudiante con el que no tienes mucho en común está siendo víctima de acoso escolar.

\_\_\_\_\_

1      2      3      4      5

8. Tu mamá o tu papá tuvieron un mal día en el trabajo.

\_\_\_\_\_

1      2      3      4      5

9. El perro de un amigo murió.

\_\_\_\_\_

1      2      3      4      5



## 2. Cuestionario: Atribuciones

Encierra en un círculo la respuesta que es más probable que sea cierta en las siguientes situaciones.

1. Tu maestra(o) califica tus tareas con más comentarios que los de tus amigos.
  - a. A tu maestra(o) le caen mejor tus amigos que tú.
  - b. Tu maestra(o) cree que no te esfuerzas lo suficiente.
  - c. Tu maestra cree que puedes mejorar.
  - d. Tu maestra cree que te desempeñas muy mal.
2. Un estudiante te observa durante todo el recreo.
  - a. El estudiante quiere hablar contigo.
  - b. El estudiante quiere pelear contigo.
  - c. No le caes bien al estudiante.
  - d. El estudiante tiene un problema contigo.
3. A un amigo tuyo lo escogen para ser parte de un equipo que participará en un concurso académico y ya no tiene tanto tiempo para estar contigo.
  - a. Tu amigo ya no quiere hacer cosas contigo.
  - b. Tu amigo está muy ocupado o cansado para hacer cosas contigo.
  - c. Tu amigo prefiere estar con sus nuevos compañeros de equipo.
  - d. A tu amigo no le interesa mucho tu amistad.
4. Un amigo te grita cuando intentas consolarlo por el divorcio de sus padres.
  - a. Tu amigo es mala onda.
  - b. Tu amigo no quiere tu ayuda
  - c. Tu amigo está molesto por el divorcio de sus padres.
  - d. Tu amigo es muy enojón.
5. Tu amigo(a) quiere llamar la atención de un(a) compañera (compañero).
  - a. Tu amigo(a) quiere estar con él(ella) en lugar de contigo.
  - b. Tu amigo(a) está cansado(a) de ti.
  - c. Tu amigo(a) no es confiable y no es un amigo(a) de verdad.
  - d. Tu amigo(a) simplemente quiere ampliar su círculo de amigos.
6. Alguien escribió algo negativo de ti en el pizarrón.
  - a. Alguien está tratando de hacerte daño.
  - b. No sabes qué pensar.
  - c. Alguien te tiene envidia.
  - d. Alguien quiere afectar tu reputación.



7. Te llaman a la oficina del director después de que fuiste testigo de una pelea en el pasillo.

- El director cree que fuiste parte de la pelea.
- El director cree que eres culpable por haber observado.
- El director quiere escuchar lo que tienes que decir.
- El director está enojado y quiere sermonear a todos los que estuvieron ahí.

### 3. Calmando el enojo

ESTRATEGIA	EJEMPLO	RAZÓN
Respira despacio y profundamente (inhala por la nariz y exhala por la boca).	Sientes que te estás enojando y tensando y que tu voz suena más fuerte. Respiras tres veces.	Mantén la calma; envía oxígeno a tu cerebro para que puedas pensar más claramente; le da oportunidad al lóbulo frontal (el "yo" racional) de hacer efecto.
Utiliza un lenguaje interno positivo	"Tranquilo(a); Yo puedo manejar esto".	Construye poder personal a través del autocontrol; disminuye la probabilidad de ser manipulado en una pelea.
Analiza los pensamientos negativos y atribuciones	"Me está viendo, pero eso no significa que quiera pelear conmigo".	Activa el lóbulo frontal (el "yo" racional) y anula el sistema límbico (el "yo" emocional).
Aléjate de la situación	Si sientes que estás incontrolable, ve a un lugar donde puedas estar solo, relajado y que te ayude a pensar.	Te da la oportunidad de calmarte lejos de la presión de la situación.
Camina o corre	Si sientes tensión debido al enojo, caminar o correr te ayudará a relajarte	El ejercicio físico libera sustancias químicas naturales en tu cuerpo que te ayudan a dejar de lado la tensión y sentirte mejor.
Imagina una escena pacífica	Piensa en una escena pacífica con la que estés familiarizado, por ejemplo, un parque, la playa, un lago, el campo, etc.	Disminuye la frecuencia cardíaca y te ayuda a pensar más claramente.
Habla sobre tus sentimientos con un amigo o adulto comprensivo.	Un amigo, tus padres, tus hermanos, tu maestro, tu vecino.	Te ayuda a entender la fuente de tu enojo y cómo lidiar de mejor manera con él.
Aborda con calma tus sentimientos con las personas involucradas y trata de entender sus sentimientos.	Establece un tiempo para hablar después de haberte calmado y utiliza técnicas de escucha activa para entender su punto de vista y expresar el tuyo.	Hablar sobre tus sentimientos y perspectivas incrementa la probabilidad de resolver un problema pacíficamente.

#### 4. Cuestionario: Tipo de mentalidad

Lee cada enunciado y marca con una cruz si estás “de acuerdo” o “en desacuerdo”. No hay respuestas correctas o incorrectas.

1. Tu inteligencia es algo muy básico de ti y no la puedes cambiar mucho.  
De acuerdo \_\_\_\_\_ En desacuerdo \_\_\_\_\_
2. Puedes aprender nuevas cosas, pero realmente no puedes cambiar qué tan inteligente eres.  
De acuerdo \_\_\_\_\_ En desacuerdo \_\_\_\_\_
3. No importa qué tan inteligente seas, siempre podrás cambiar tu inteligencia aunque sea un poco.  
De acuerdo \_\_\_\_\_ En desacuerdo \_\_\_\_\_
4. Siempre puedes cambiar sustancialmente qué tan inteligente eres.  
De acuerdo \_\_\_\_\_ En desacuerdo \_\_\_\_\_
5. Completa el siguiente enunciado de tal modo que los números en los dos espacios sumen 100%  
INTELIGENCIA = \_\_\_\_\_% HABILIDADES + \_\_\_\_\_% ESFUERZO.

#### 5. Estrategia para una lectura crítica

HAGA PREGUNTAS SOBRE	EJEMPLO
Tu propósito	¿Por qué? ¿Para qué?
El contexto del texto	¿Por qué se escribió? ¿En dónde? ¿Cuándo? ¿Quién? ¿Cuál fue su importancia?
La estructura del texto	¿Cada una de las partes encaja de manera lógica? ¿Hay un argumento claro?
Los argumentos	¿Son adecuados? ¿Dejan fuera perspectivas de ciertos grupos?
La evidencia utilizada	¿Se proporciona evidencia que sustente el punto de vista? ¿Alguna autoridad en el campo aporta evidencia? ¿La evidencia se evalúa desde diferentes perspectivas?
El lenguaje utilizado	¿Se “endulza” el lenguaje para presentar algunas cuestiones como más positivas que otras? ¿Las afirmaciones se atribuyen claramente a fuentes específicas?

## 6. Diagnóstico Institución Educativa Comprometida con la Inclusión

Objetivo: Reflexione sobre la responsabilidad personal y grupal para prevenir actos de discriminación dentro de la comunidad escolar e identificar algunas medidas para actuar en favor de la igualdad.

**Tiempo:** 50 minutos

**Instrucciones:**

**Inicio**

1. Forme equipos de cinco a ocho personas, de acuerdo con el tamaño del grupo de trabajo.
2. Comunique al grupo el objetivo de la actividad y el tiempo destinado para realizarla.
3. Entregue a cada equipo el formato para realizar el Diagnóstico Institución Educativa Comprometida con la Inclusión.
4. Explique las categorías e indicadores del diagnóstico, puede apoyarse en la siguiente información:

Igualdad	Inclusión	Diversidad	Accesibilidad
Es la garantía de que todas las personas tengan las mismas oportunidades y reciban el mismo trato.	Son las medidas o políticas para asegurar de manera progresiva que todas las personas cuenten con igualdad de oportunidades para acceder a programas, bienes o servicios.	Es el proceso de aceptación e inclusión de todas las personas sin importar su sexo, preferencia sexual, etnia, nacionalidad, identidad, edad, opiniones, creencia o religión, entre otros.	Es la posibilidad de que todas las personas lleven a cabo sus funciones y de que tengan acceso a información, servicios, instalaciones o productos de la institución sin importar su condición o situación de vida, como discapacidad, sexo, nacionalidad, entre otras.

5. Explique que las escalas para evaluar cada uno de los aspectos contenidos en el formato de diagnóstico son: 2= Siempre; 1= Algunas veces; 0= Nunca.

**Desarrollo**

6. Cada equipo debe realizar su diagnóstico. Al concluirlo, cada equipo deberá:
  - a) escribir al menos una recomendación por cada una de las categorías establecidas para reducir actos discriminatorios en la institución educativa; b) nombrar un relator/a para que exponga ante el grupo sus recomendaciones; y c) elegir conjuntamente las recomendaciones que se consideren más viables para favorecer un trato igualitario y respetuoso de la diversidad en la comunidad escolar.

**Cierre**

7. Realice una conclusión grupal de la actividad considerando las siguientes preguntas:
  - Prevenir y actuar en contra de la discriminación y en favor de la igualdad en el interior de la institución educativa, ¿les pareció una tarea fácil o difícil?•  
¿Qué similitudes pudieron observar en las recomendaciones de los equipos?

- ¿Cuáles son los factores que favorecen la negación del derecho a la igualdad en el ámbito educativo?

Se recomienda al profesor/a que trate de llevar a la práctica algunas de las recomendaciones generadas en la actividad.

**Formato Institución Educativa Comprometida con la Inclusión**

1. Ingreso de alumnas y alumnos		
<b>Diversidad</b>	Se permite la inscripción a aspirantes sin importar la apariencia, talla o estatura, sexo, edad u origen étnico.	
<b>Accesibilidad</b>	La institución educativa solicita a los y las aspirantes de nuevo ingreso información respecto a su salud, siempre y cuando esté justificado en el reglamento escolar.	
<b>Inclusión</b>	La institución educativa implementa prácticas de inclusión (becas para personas con discapacidad o personas que viven con VIH, etc.), las cuales permiten el ingreso y permanencia durante todo el ciclo escolar.	
<b>Igualdad</b>	Durante el periodo de inscripciones, los siguientes elementos determinan la selección de los y las estudiantes: apariencia, talla, estatura, preferencia sexual, edad, origen, color, religión, entre otros.	
2. Condiciones de estudio		
<b>Diversidad</b>	En la institución educativa se respetan las diferencias como el rango de edad, preferencias sexuales, la apariencia física de los y las estudiantes, así como del personal docente, directivos y administrativos; el color de piel, religión, entre otros.	
<b>Accesibilidad</b>	La institución educativa cuenta con instalaciones que permiten la movilidad de todos y todas (con alguna discapacidad) y cuenta con el equipo y mobiliario necesarios para el buen desempeño académico.	
<b>Inclusión</b>	La institución cuenta con actividades extraescolares diversas que atienden la pluralidad de gustos e intereses.	
<b>Igualdad</b>	Los servicios que brinda la institución educativa se caracterizan por ser de acceso igualitario, sin importar la condición de vida de las y los alumnos (madres solteras y personas homosexuales).	



<b>3. Desarrollo académico</b>		
<b>Diversidad</b>	La institución educativa brinda oportunidades de desarrollo académico (como educación técnica, cursos, talleres y campañas de diversos temas) a toda la comunidad estudiantil sin importar el origen étnico, preferencia sexual, edad, condición de salud, entre otras.	
<b>Accesibilidad</b>	Los talleres, cursos y campañas diversas que ofrece la institución educativa son en espacios accesibles para personas con alguna discapacidad.	
<b>Inclusión</b>	La institución educativa promueve educación técnica, cursos, talleres y campañas de diversos temas a toda la comunidad estudiantil, sin importar aspectos como su color, preferencia sexual, religión, origen étnico, entre otros.	
<b>Igualdad</b>	La institución educativa brinda el acceso igualitario de oportunidades académicas (como becas o concursos) a toda la comunidad estudiantil.	
<b>4. Clima escolar</b>		
<b>Diversidad</b>	La institución educativa brinda un trato igual y digno a la comunidad estudiantil en sus servicios médicos, administrativos y académicos sin importar su preferencia sexual, edad, color, religión, discapacidad, entre otros.	
<b>Accesibilidad</b>	El acceso a los servicios médicos, administrativos y académicos se caracteriza por ser adecuado (entre ellos sus instalaciones) para toda la comunidad estudiantil.	
<b>Inclusión</b>	La institución educativa brinda oportunidades de acceso a sus servicios sin importar la condición socioeconómica, preferencia sexual, color, discapacidad, entre otros.	
<b>Igualdad</b>	La institución educativa brinda igualdad de trato a las personas de toda la comunidad estudiantil sin importar su origen étnico, racial o nacional, sus creencias religiosas, preferencia sexual, discapacidad, entre otros.	
<b>5. Atención a personas</b>		
<b>Diversidad</b>	La institución educativa brinda un trato igual y digno a la comunidad estudiantil en sus servicios médicos, administrativos y académicos sin importar su preferencia sexual, edad, color, religión, discapacidad, entre otros.	
<b>Accesibilidad</b>	El acceso a los servicios médicos, administrativos y académicos se caracteriza por ser adecuado (entre ellos sus instalaciones) para toda la comunidad estudiantil.	

<b>Inclusión</b>	La institución educativa brinda oportunidades de acceso a sus servicios sin importar la condición socioeconómica, preferencia sexual, color, discapacidad, entre otros.	
<b>Igualdad</b>	La institución educativa brinda igualdad de trato a las personas de toda la comunidad estudiantil sin importar su origen étnico, racial o nacional, sus creencias religiosas, preferencia sexual, discapacidad, entre otros.	

### Fuentes consultadas

Wendy Cunningham (2014), *Habilidades socioemocionales para el trabajo y la vida*, Banco Mundial. Presentación en el Taller “Impulsando el Desarrollo de Habilidades Socioemocionales en la Educación Media Superior”, llevado a cabo el 27 y 28 de mayo.

Kathy Beland (2014), *Iniciativas exitosas para desarrollar habilidades socioemocionales en los jóvenes de 15 a 18 años*, School Connect. Presentación en el Taller “Impulsando el Desarrollo de Habilidades Socioemocionales en la Educación Media Superior”, llevado a cabo el 27 y 28 de mayo.

Patricia A. Jennings y Mark T. Greenberg (2008) “El aula pro social: La competencia socio emocional del maestro en relación al estudiante y los resultados del aula”, *Revista de Investigación Educativa*.

Maurice J. Elias. “Aprendizaje académico y socioemocional”, Academia Internacional de Educación.

Universidad de Sydney, Centro de Aprendizaje “Aprendiendo a aprender: Desarrollando habilidades de pensamiento crítico”.

Manual de Técnicas para promover la igualdad y la no discriminación publicado por Conapred (adaptación de la técnica Diagnóstico ICI), que a su vez retoma una de las acciones de la fase 3 de la Guía de acción contra la discriminación: Institución Comprometida con la Inclusión (Guía ICI) del mismo Consejo, <http://ici.conapred.org.mx/>

Otras fuentes: School Connect, Fundación Médica de Palo Alto, UNESCO, CASEL, Fundación Botín, el Departamento de Educación Australiano, el Centro de Aprendizaje de la Universidad de Sydney, entre otras

Se terminó de imprimir y encuadernar en Julio de 2014  
en Impresora y Encuadernadora Progreso, S. A. de C. V. (IEPSA),  
Calzada San Lorenzo 244; C.P. 09830, México, D. F.  
El tiraje fue de 18,000 ejemplares.