

Dimensión ciudadanía

Habilidades para la vida y el trabajo:

- empatía
- colaboración y trabajo en equipo
- conciencia social



Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

Fernando Carrera Castro

Representante de UNICEF en México

Maki Kato

Representante Adjunta de UNICEF México

Astrid Hollander

Jefa de Educación de UNICEF México

Janina Cuevas Zúñiga

Oficial Nacional de Educación de UNICEF México

Yuriria Trejo Tinoco

Oficial Nacional de Educación de UNICEF México

Secretaría de Educación Pública

Mario Delgado Carrillo

Secretario de Educación Pública

Tania Rodríguez Mora

Subsecretaria de Educación Media Superior

Virginia Lorenzo Holm

Coordinadora Sectorial de Fortalecimiento Académico

Manuales de habilidades para la vida y el trabajo

Manual del docente

Dimensión ciudadanía

Habilidades: empatía, colaboración y trabajo en equipo, conciencia social

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Edición 2025

Av. Paseo de la Reforma 645. Lomas de Chapultepec, V Sección, Alcaldía Miguel Hidalgo. CP 11000, Ciudad de México, México

Este documento está basado en las 12 habilidades del Marco Global de Habilidades Transferibles de UNICEF (Global Framework on Transferable Skills) el cual está alineado con el Objetivo de Desarrollo Sostenible 4 (ODS 4) "Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos". Se permite la reproducción total o parcial del contenido de este documento solamente para fines educativos; siempre y cuando, su contenido no sea alterado y se asigne los créditos correspondientes a UNICEF. Esta publicación no puede ser reproducida para otros fines sin previa autorización por escrito. Las solicitudes de permiso deben ser dirigidas al área de Comunicación: comunicacion.mexico@unicef.org

Nota. Algunas lecciones y actividades de esta manual fueron retomadas y adaptadas para el nivel bachillerato de los Manuales de habilidades para la vida de educación secundaria desarrollados por UNICEF en coordinación con la Secretaría de Educación Pública.

Coordinación técnica, desarrollo y adaptación de contenidos, UNICEF

Janina Cuevas Zúñiga

Yuriria Trejo Tinoco

Asistencia técnica en el desarrollo de contenidos

CAMEXA

Comité Editorial, UNICEF

Alejandra Castillo

Revisión de contenidos, SEP

Delia Carmina Tovar Vázquez

Directora de Innovación Educativa y Desarrollo Curricular

Adriana Hernández Fierro

Jefa del Departamento de Desarrollo de Planes y Programas

Contenido

Introducción	5
Temario	6
Estructura de las lecciones	7
Sugerencias para usar este manual	9
Dimensión ciudadanía	11
UNIDAD 1. EMPATÍA	12
1.1 ¿Qué es la empatía y por qué es importante?	14
1.2 Identificar las emociones en otras personas	18
1.3 Obstáculos a la empatía	22
1.4 Nuestra humanidad compartida	26
1.5 Conectar con las emociones de otras personas	30
Bibliografía	34
Recursos recomendados	34

UNIDAD 2. COLABORACIÓN Y TRABAJO EN EQUIPO	35
2.1 ¿Qué es la colaboración y por qué es importante?	37
2.2 La importancia de la colaboración	40
2.3 Gestión del tiempo y orientación a resultados	44
2.4 Acuerdos de trabajo	48
2.5 Enfrentar conflictos en el trabajo colaborativo	51
Bibliografía	56
Recursos recomendados	56
UNIDAD 3. CONCIENCIA SOCIAL	57
3.1 ¿Qué es la conciencia social y por qué es importante?	59
3.2 Beneficios de la conciencia social	62
3.3 Agenda 2030	65
3.4 Diversidad cultural	69
3.5 Llamado a la acción	73
Bibliografía	77
Recursos recomendados	77
Anexos: diagnósticos iniciales	78
Cuestionario: empatía	81
Cuestionario: trabajo en equipo y colaboración	84
Cuestionario: conciencia social	87

Estimadas maestras y estimados maestros:

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y la Secretaría de Educación Pública (SEP) ponen a su disposición este manual en el marco de los trabajos realizados para apoyar el desarrollo de habilidades para la vida y el trabajo en el sistema de educación dual de tipo medio superior.

El desarrollo de las habilidades para la vida y el trabajo (HVyT) se plantea en dos vertientes para las y los estudiantes inscritos en formación dual. La primera, en el salón de clases a través del liderazgo de las y los docentes. En cuanto a la segunda vertiente, las HVyT se fortalecen dentro de la empresa, con el acompañamiento de la figura del instructor, durante su formación en cada uno de los puestos de aprendizaje. Estas actividades estarán alineadas al Acuerdo secretarial 09/08/23, por el que se establece y regula el Marco Curricular Común de la Educación Media Superior (MCCEMS) y el Acuerdo número 09/05/24 que se modifica el diverso número 09/08/23 por el que se establece y regula el Marco Curricular Común de la Educación Media Superior, reforzando los recursos socioemocionales para apoyar la transversalidad al desarrollo integral de las y los estudiantes durante toda su educación.

Este manual busca ser una guía práctica que permita a las y los docentes llevar a la práctica el marco de habilidades para la vida de educación dual a través de actividades dirigidas hacia el desarrollo de 12 habilidades, organizadas en cuatro dimensiones: 1) Dimensión de empoderamiento que incluye las habilidades de autoconocimiento, regulación de emociones y comunicación; 2) Dimensión de aprendizaje conformado por las habilidades de mentalidad de crecimiento, creatividad y resolución de problemas; 3) Dimensión de ciudadanía que contiene las habilidades de empatía, colaboración y conciencia social; 4) Dimensión de empleabilidad enfocada en las habilidades de logro de metas, autonomía y toma de decisiones.

Este manual, al estar alineado con el marco de habilidades para la vida y el trabajo de educación dual y el MCCEMS, promueve recursos socioemocionales que naturalmente inciden en la responsabilidad social y bienestar emocional afectivo de la comunidad escolar en su conjunto.

Antes de impartir las actividades de este manual, les recomendamos revisar todo el documento para que puedan asimilar su contenido y hagan algunos de los ejercicios de manera personal, ya que no hay mejor forma de enseñar las habilidades que mediante la práctica.

¡Bienvenidas y bienvenidos al Manual de habilidades para la vida y el trabajo de educación dual!

Temario

Los contenidos de esta dimensión se organizan en tres unidades y en un total de 15 lecciones que se presentan a continuación:

Unidad	Título de la lección	Objetivos específicos: los estudiantes podrán
1. Empatía	1.1 ¿Qué es la empatía y por qué es importante?	Conocer qué es la empatía y algunos de sus beneficios.
	1.2 Identificar las emociones en otras personas	Identificar las emociones en otras personas mediante el análisis de su tono de voz, expresiones faciales y postura corporal.
	1.3 Obstáculos a la empatía	Identificar algunas creencias y emociones que dificulten sentir empatía hacia otras personas.
	1.4 Nuestra humanidad compartida	Practicar una técnica para empatizar con personas que consideran difíciles o muy diferentes a sí mismas/os, a partir de identificar características que tienen en común.
	1.5 Conectar con las emociones de otras personas	Practicar una técnica para comprender la emoción de otra persona sin juzgarla, a partir de recordar situaciones en las que ha experimentado emociones similares.
2. Colaboración	2.1 ¿Qué es la colaboración y por qué es importante?	Comprender que la colaboración es la capacidad para trabajar de manera efectiva y respetuosa con diversas personas o equipos, a fin de alcanzar un propósito común o lograr un beneficio mutuo.
	2.2 Los beneficios de la colaboración	Reconocer los beneficios personales y sociales de la colaboración, comprendiendo cómo esta mejora la comunicación, empatía y resolución de conflictos, fortalece relaciones y facilita el logro de metas compartidas.
	2.3 Gestión del tiempo y orientación a resultados	Reconocer la importancia de la gestión del tiempo para lograr resultados efectivos en un proyecto colaborativo.
	2.4 Acuerdos de trabajo	Elaborar acuerdos para el trabajo cooperativo, de manera respetuosa e incluyente.
	2.5 Enfrentar conflictos	Practicar una técnica de comunicación para enfrentar los conflictos que surgen en el trabajo colaborativo.

Unidad	Título de la lección	Objetivos específicos: Los estudiantes podrán
3. Conciencia social	3.1 Qué es la conciencia social y por qué es importante?	Conocer qué es la conciencia social y algunos de sus beneficios.
	3.2 Beneficios de la conciencia social	Identificar los beneficios de la conciencia social.
	3.3 Agenda 2030	Reconocer los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y la Agenda 2030 para la construcción de una sociedad más justa e inclusiva.
	3.4 Diversidad cultural	Fomentar el respeto hacia la propia cultura y la de las demás personas mediante el reconocimiento de su diversidad, riqueza y significado.
	3.5 Llamado a la acción	Identificar acciones específicas que pueden realizar para mejorar su entorno.

Estructura de las lecciones

Cada lección tiene una duración promedio de 50 minutos y se organiza conforme a la siguiente estructura:

- 1. Título de la lección:** cada lección del curso comienza con un título descriptivo que refleja el tema principal a tratar en la sesión. Este título sirve como una guía inicial para las y los docentes, al establecer el tema general de la lección.
- 2. Ficha técnica:** la ficha técnica proporciona información esencial sobre la lección. Incluye los objetivos de aprendizaje, un resumen de las actividades, la duración de la lección y los materiales necesarios.
- 3. Actividades:** cada lección comprende de tres a cuatro actividades. Al inicio de cada actividad, un ícono indica si es una actividad individual, en pareja, en equipos o grupal. Las instrucciones de las actividades están dirigidas a las y los estudiantes, con la intención de que las y los docentes puedan leerlas directamente en voz alta, copiarlas o imprimirlas.

4. Orientaciones didácticas: después de las instrucciones de las actividades, se incluye un recuadro dirigido a las y los docentes con orientaciones didácticas para guiar la actividad, y para ayudarles a fomentar las habilidades de esta dimensión en el contexto escolar y en las interacciones diarias con las y los estudiantes. También, en algunas lecciones, agregamos recursos y ejercicios prácticos adicionales para fortalecer la habilidad en el aula. La idea es garantizar que el aprendizaje no se limite al entorno de la lección, sino que se integre de manera efectiva en la vida escolar cotidiana.

Las actividades de cada lección están diseñadas para realizarse en orden y se estructuran en tres apartados:

I. Introducción: todas las lecciones inician con una actividad introductoria cuyo objetivo es captar la atención de las y los estudiantes, explicitar sus conocimientos previos y establecer el contexto para la lección.

II. Desarrollo: la parte central de la lección es el desarrollo y se compone por una o dos actividades. Incluye los principales conceptos, reflexiones y estrategias para lograr los objetivos de la lección. Aquí se ha incluido una sección titulada **“Concepto clave”**, en la que se brinda una breve presentación del concepto esencial que se aborda en la lección y precisiones teóricas relevantes para las y los estudiantes.

III. Cierre: en el cierre de la lección se realiza alguna actividad que permita a las y los estudiantes reflexionar sobre lo aprendido y llevar ese aprendizaje a su vida cotidiana. Al finalizar cada lección se incluye una sección titulada **“Recomendaciones antes de irnos...”**, que proporciona un resumen conciso de los puntos clave discutidos durante toda la lección y brinda la oportunidad de consolidar lo aprendido antes de pasar a la siguiente lección.

1.1
¿Qué es la empatía y por qué es importante?

Objetivo
Conocer qué es la empatía y algunos de sus beneficios.

Tiempo
60 minutos

Materiales
Lápices y hojas

Concepto clave
Empatía y sus beneficios

Resumen de la lección
En la primera actividad, se analiza qué es y qué no es la empatía.
En la segunda actividad, se analizan el caso de Rocío.
En la tercera actividad, se reflexiona sobre la historia del arco.

Actividad 1

a) Realicen dos listas que contenga lo siguiente:

1. ¿Qué es la empatía?
2. ¿Qué no es la empatía?

b) ¿Cómo se siente la empatía?
Compartan sus respuestas y lleguen en grupo a un consenso.

1

2

3

4

- La intención de esta actividad es que las y los estudiantes reflexionen qué es y qué no es la empatía.

- Al final de la actividad b) comparta la definición de empatía que se encuentra en la sección del concepto clave.

Concepto clave
Humanidad compartida

Quando hablamos de nuestra humanidad compartida, nos referimos a que todas las personas, sin importar su contexto, cultura, historia individual, educación, edad, lengua, economía, género o religión, tienen muchos elementos en común. Toda persona desea sentirse bien, ser escuchada, valorada, tener buenas relaciones, no ser lastimada o vulnerada, entre otras cosas. Pensar en nuestra humanidad compartida nos ayuda a conectar con las personas involucradas a igualdad con las que podríamos tener dificultades, logrando una mayor empatía.

Actividad 4 10 min

Para realizar esta actividad, piensa en alguien que creas que es muy diferente a ti. Dibuja un emoción (o varias) para expresar cómo te sientes al descubrir similitudes con él o ella.

- Puede realizar este ejercicio de manera pausada, pide a sus estudiantes que piensen en alguien que consideren que es muy distinto a ellos o ella, luego les asigna de las respuestas de la Actividad 3 y finalmente pide que identifiquen si sus emociones hacia esa persona cambiaron y que lo representen en un dibujo.

- Oriente a las y los estudiantes explicando que de no haber cambiado en las emociones después del ejercicio, no hay ningún problema (quizás eligieron una persona muy complicada para ellos o simplemente aún no pueden identificar con claridad sus emociones).

Recomendaciones antes de irnos...

En esta lección, exploramos el concepto de “nuestra humanidad compartida”. Para ello, identificamos los numerosos elementos que compartimos todas las personas, incluyendo los estratos y aquellos que pueden considerarse difíciles. Explorar y reflexionar sobre estas similitudes nos permite conectar con otras personas, además de las cercanas y ampliar nuestro círculo de empatía.

Sugerencias

para usar este manual

Como en todo curso, en la medida en que las y los docentes nos involucremos con los contenidos, repercutirá en nuestra capacidad para beneficiar a las y los estudiantes. Como dice el escritor Palmer Parker, “enseñamos lo que somos”. Aquello que aprendemos e interiorizamos es parte de nuestro ser. En particular, para promover las habilidades que comprenden la dimensión de empoderamiento en las y los estudiantes, es esencial ponerlas en práctica en las interacciones del salón de clases.

Por lo anterior, implementar efectivamente este manual implica un trabajo continuo para ampliar como docentes nuestra propia conciencia y regulación emocional; la idea es que logremos integrar en nuestras conversaciones un lenguaje emocional adecuado, reconocer cuando somos secuestrados por una emoción y evitar actuar impulsivamente, así como identificar las emociones en nuestro grupo y promover actividades que ayuden a las y los estudiantes a regular sus emociones.

Además, presentamos algunas sugerencias concretas para implementar las lecciones del manual:

- Se recomienda aplicar el Diagnóstico de habilidades antes de implementar la primera lección. Las escalas para realizar los diagnósticos de cada habilidad se presentan en el ANEXO I de este manual.
- Es importante que las y los docentes revisemos la lección antes de implementarla y preparemos todos los materiales necesarios. Si surgen dudas, podemos recurrir a la bibliografía recomendada o consultar a las y los colegas.
- Es clave conectar las lecciones con las situaciones cotidianas más comunes o con acontecimientos particulares que se presentan en la escuela o en el contexto de la empresa para el caso particular de las y los estudiantes inscritos en formación dual.

- Reflexionar sobre su cotidianidad ayudará a las y los estudiantes a dar sentido y significado a lo que están aprendiendo.
- Es de gran ayuda brindar a las y los estudiantes una visión general del objetivo y contenido de cada lección. No olvidemos presentar la estructura general del manual para que sepan qué esperar del mismo.
- Es recomendable brindar el tiempo suficiente para repasar y reflexionar sobre los temas. Si una lección está llevando más de lo previsto debido al interés de las y los estudiantes, recomendamos evitar cortarla o concluir de manera apresurada. Procuremos terminar la sesión en otro momento y alentar las discusiones profundas.
- Es indispensable recordar y reforzar las herramientas y estrategias estudiadas en las lecciones en diferentes momentos del día, la convivencia con las y los estudiantes es la base para que este manual pueda tener un impacto en sus vidas.
- Este manual, puede ser enriquecido con el uso del curso en línea de habilidades para la vida de educación dual, el cual tiene una duración de 10 horas y es autogestivo. Puede encontrarse en la plataforma de la Coordinación Sectorial de Fortalecimiento Académico (COSFAC), en la siguiente liga:
<https://cosfac.sems.gob.mx> y en Pasaporte al Aprendizaje:
<https://mexico.learningpassport.org/>

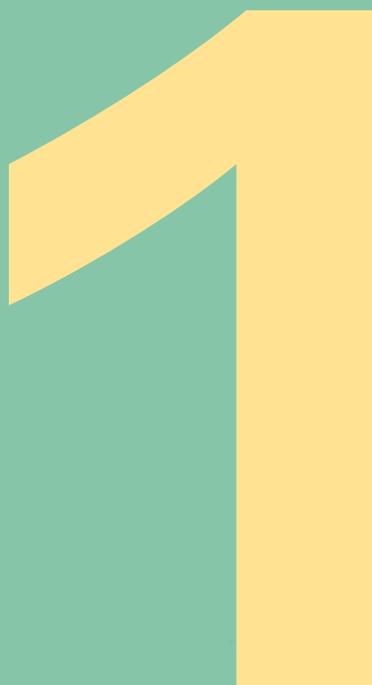
Dimensión ciudadanía

Esta dimensión representa el fundamento ético de los marcos de habilidades de UNICEF. Tiene su base en un enfoque de derechos humanos, la justicia social, la intolerancia y la discriminación, la promoción de los valores democráticos y de una cultura de paz. De acuerdo con el Reporte de Delors (1996), esta dimensión corresponde al pilar de la educación “Aprender a vivir juntos”, el cual se centra en promover el respeto y la comprensión intercultural (UNICEF, 2017). Esta dimensión incluye tres habilidades: empatía; trabajo en equipo y colaboración; y conciencia social.

La ciudadanía se refiere al conjunto de derechos y deberes que un individuo está sujeto con la sociedad que vive. Aprendemos a ser ciudadanos desde la infancia en la interacción con otros ciudadanos al adquirir y modificar creencias, ideologías, actitudes, valores y formas de pensar y de actuar. Otro espacio en donde se contribuye a la formación de ciudadanos, de forma intencionada, es en la escuela.

En el modelo de educación dual recobra vital importancia porque las habilidades de empatía, conciencia social y trabajo en equipo son igualmente importantes en el contexto laboral. La empatía facilita la comunicación y la resolución de conflictos, mientras que el trabajo en equipo, por su parte, es fundamental para el funcionamiento eficaz de las organizaciones y para la consecución de objetivos comunes. Asimismo, la conciencia social permite a las y los estudiantes abordar los problemas sociales y ser agentes de cambio de su entorno.

Unidad



EMPATÍA



EMPATÍA

UNICEF (2022) define a esta habilidad como la capacidad para comprender los sentimientos y las emociones de los demás sin juzgarlos, y ser capaz de experimentarlas por sí mismo. En concordancia con esta definición, las personas expertas en esta habilidad consideran que la empatía cuenta con dos dimensiones principales (Bernhardt y Singer, 2012; Brown, 2020; Goleman, 1996):

- 1. La cognitiva**, relacionada con la capacidad para asumir el punto de vista o perspectiva de otra persona, de hacer inferencias sobre sus emociones, creencias y pensamientos, y de comprenderlos.
- 2. La afectiva**, que permite conectar con la emoción que otra persona experimenta en un momento determinado, y de compartirla. Esto nos ayuda a saber que no estamos solos cuando estamos pasando por una situación difícil y vincularnos con los demás a través de esa emoción común, aunque no hayamos vivido la misma experiencia.

En un mundo cada vez más conectado, la empatía se convierte en un puente que une a las personas, fomentando relaciones más sólidas y colaborativas. Para las y los estudiantes, desarrollar esta habilidad es esencial, ya que les permitirá no solo relacionarse mejor con sus compañeros y profesores, sino también prepararlos para los desafíos del mundo laboral.

Para las y los estudiantes de educación dual, la empatía es un activo invaluable. Las y los profesionales empáticos son capaces de construir relaciones sólidas con sus colegas y la sociedad en general. Esta habilidad les permite comprender las necesidades de los demás, resolver conflictos de manera efectiva y trabajar en equipo de forma armoniosa. Además, la empatía fomenta la innovación, ya que permite a los profesionales ponerse en el lugar de sus colegas o clientes y desarrollar productos o servicios que satisfagan sus necesidades de manera más efectiva.

Fomentar la empatía en las y los estudiantes requiere de un enfoque educativo integral. Las y los docentes pueden promover esta habilidad a través de actividades que fomenten la reflexión, la escucha activa y la comprensión de las perspectivas de los demás. Por ejemplo, se pueden realizar debates, juegos de roles, proyectos colaborativos y actividades de servicio a la comunidad. Al crear un ambiente de aula seguro y respetuoso, las y los estudiantes se sentirán más cómodos expresando sus emociones y comprendiendo las de los demás, desarrollando así una mayor empatía.

La empatía es una habilidad esencial para el éxito personal y profesional. Al fomentar la empatía en las y los estudiantes, estamos preparando a las futuras generaciones para construir un mundo más justo, equitativo y compasivo.



1.1

¿Qué es la empatía y por qué es importante?

Objetivo

Conocer qué es la empatía y algunos de sus beneficios.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices y hojas

Concepto clave

Empatía y sus beneficios

Resumen de la lección

En la primera actividad, se analiza qué es y qué no es la empatía.

En la segunda actividad, se analizan el caso de Rocío.

En la tercera actividad, se reflexiona sobre la historia del erizo.



Actividad 1



10 min



a) Realicen dos listas que contenga lo siguiente:

1. ¿Qué es la empatía?
2. ¿Qué no la empatía?

b) ¿Cómo se siente la empatía?

Compartan sus respuestas y lleguen en grupo a un consenso.



- La intención de esta actividad es que las y los estudiantes reflexionen qué es y qué no es la empatía.

- Al final de la actividad b) comparta la definición de empatía que se encuentra en la sección del concepto clave.



Actividad 2



20 min



a) Lean el siguiente caso:

Rocío, que es tu mejor amiga, te dice que se va a mudar con su familia a Nuevo León porque su papá consiguió un mejor trabajo, además la gran mayoría de sus tíos viven en esa ciudad. Rocío te comenta que está muy feliz porque su papá tiene un mejor empleo y estará en compañía de la familia que pocas veces ve al año, pero también te comenta que se siente triste porque estará lejos de los amigos, especialmente de ti.

b) Escriban una respuesta que responda con empatía y otra sin empatía a la situación de Rocío.

Con empatía:

.....
.....

Sin empatía:

.....
.....

c) Reflexionen ¿cómo consideran que se sentiría Rocío en cada una de las respuestas del inciso b)?, ¿cuáles consideran que son los beneficios de tratar con empatía a las y los demás?



d) Compartan sus respuestas al ejercicio b) y al ejercicio c) con el resto del grupo.



- En la actividad, las y los estudiantes reflexionan sobre el caso de Rocío, donde se pretende identificar la manera en la que se aplica la empatía.

Ejemplo:

Con empatía: Me da mucho gusto saber que a tu papá le esté yendo mucho mejor, y me alegra que puedas ver por más tiempo a la familia. Yo también te voy a extrañar, espero podamos seguir en contacto.

Sin empatía: No se vale que tu papá solo piense en él, además ya teníamos planes de fiestas y compromisos el siguiente año. Ni modo, ahora buscaré nuevos amigos.

- Esta actividad permite corroborar si las y los estudiantes comprendieron el concepto de empatía y sus beneficios.

- La actividad del inciso c) se puede reforzar con otros beneficios como: la mejora de las relaciones interpersonales, la salud física y mental, la habilidad para resolver conflictos, el trabajo colaborativo, el desarrollo de la conciencia social, la tolerancia e inclusión, ser buena amiga o buen amigo, etc.

- Invita a los equipos a compartir sus resultados con el grupo.

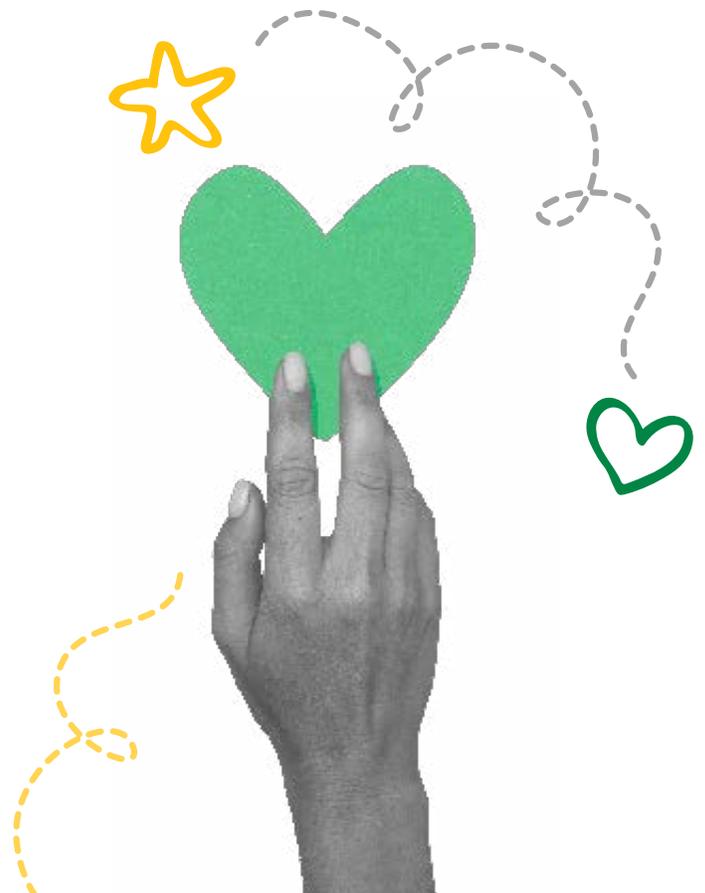


Concepto clave

Empatía y sus beneficios

La empatía es la capacidad para comprender los sentimientos y las emociones de los demás sin juzgarlos, y ser capaz de experimentarlas por sí mismo.

Algunos de los beneficios de la empatía son: la mejora de las relaciones interpersonales, la salud física y mental, la habilidad para resolver conflictos, el trabajo colaborativo, el desarrollo de la conciencia social, la tolerancia e inclusión y la participación ciudadana orientada a promover una sociedad más justa y compasiva.





Actividad 3


10 min



Reflexiona sobre la empatía en tu vida.

- a) Recuerda una situación personal en la que te escucharon y te trataron con empatía:

.....
.....

- b) Recuerda una situación personal en la que te escucharon y no te trataron con empatía:

.....
.....

- c) ¿Cómo te sentiste en ambas situaciones?

.....
.....



- Las preguntas apoyan a que las y los estudiantes puedan reflexionar sobre la aplicación de la empatía en su vida personal, y los beneficios de practicar la empatía con las y los demás.

- Si cuenta con tiempo, puede motivar a sus estudiantes a compartir algunas de sus respuestas.

Recomendaciones antes de irnos...

Recuerda que la empatía contribuye a tu bienestar emocional y el de las y los demás. Cuando veas a alguien que necesite apoyo, ¡aplica la empatía! De esta manera le ayudarás a sentirse mejor.

1.2

Identificar las emociones en otras personas

Objetivo

Identificar las emociones en otras personas mediante el análisis de su tono de voz, expresiones faciales y postura corporal.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices, hojas, listado de emociones y papelitos

Concepto clave

Emociones y el lenguaje corporal

Resumen de la lección

En la primera actividad, se analiza cómo se percatan las y los estudiantes de la emoción de una persona.

En la segunda actividad, se identificarán las emociones a través del juego, donde las y los estudiantes a través del lenguaje corporal expresarán una emoción.

En la tercera actividad, reflexionan sobre cómo les puede servir a las y los estudiantes el reconocer las emociones en las y los demás.



Actividad 1



10 min



- a) Imaginen las siguientes situaciones y respondan las preguntas en cada una de ellas:

Situación 1:

Llegan al salón de clase y notan que su mejor amigo/a está enojado/a. ¿Cómo se dan cuenta que alguien está enojado/a? ¿Cuáles son las características físicas por las que notarían esa emoción?

Situación 2:

Entra el docente al salón y perciben su alegría. ¿Cómo se dan cuenta que alguien está alegre? ¿Cuáles son las características físicas por las que notarían esa emoción?

Situación 3:

Notan que un compañero/a se encuentra frustrado. ¿Cómo se dan cuenta cuando alguien se encuentra frustrado? ¿Cuáles son las características físicas por las que notarían esa emoción?



- Es importante subrayar que para poder mostrar empatía, es indispensable poder reconocer las emociones de las y los demás. Percatarse cuando la otra persona está triste, enojado, feliz etc.
- Esta actividad, ayuda a que las y los estudiantes empiecen a reconocer las manifestaciones de las emociones en las expresiones corporales.
- Si tienen tiempo, invite a los equipos a compartir sus respuestas.



Actividad 2



30 min



a) En esta actividad jugarán a ¿Adivina qué emoción soy?

1. Escriban en un papel 10 frases cortas.

Ejemplo:

- Tengo dos likes.
- Hoy es un muy buen día.
- Estoy cansada/o.
- Mañana hay examen.
- Te tengo una noticia.

2. Coloquen los papelitos con las frases en un recipiente o caja y revuelvan.

3. Escriban en otro papel diferentes emociones: enojo, alegría, tristeza, miedo, sorpresa, frustración y coloquen en otro recipiente estos papelitos y revuélvanlos.

4. Un estudiante inicia con el juego, para ello deberá tomar una frase y una emoción, y expresará la frase de acuerdo con la emoción que le haya tocado, sin decir cuál fue esta última. Se deberá expresar la emoción con el tono de voz, expresiones faciales y postura corporal que se requiera.

5. Cada estudiante expresará la frase con la emoción que le tocó y al finalizar de interpretar, sus compañeros/as identificarán la emoción a la que hizo referencia.

6. El juego termina cuando el total de las emociones se hayan interpretado.



- Esta actividad permite que las y los estudiantes reconozcan e identifiquen diversas emociones a través de la voz y el lenguaje corporal.
- Haga notar las manifestaciones de las emociones, preguntando a las y los estudiantes el tono de voz, la postura, la mirada, los ademanes, entre otros.
- Revise los papeles de emociones escritos por sus estudiantes y asegúrese de que exista una variedad de emociones que permita hacer más lúdico el ejercicio. Ejemplo: enojo, alegría, frustración, ira, terror, sorpresa, vergüenza, orgullo.



Concepto clave

Emociones y lenguaje corporal

La palabra emoción proviene del verbo latino “emovere”, que significa “mover”. De acuerdo con Paul Ekman, uno de los principales expertos en el tema, las emociones son procesos que se detonan cuando “sentimos que está ocurriendo algo importante para nuestro bienestar y se gestan cambios fisiológicos, psicológicos y conductuales para lidiar con la situación” (Rodríguez et al., 2020).

El lenguaje corporal es la manifestación de las emociones en el cuerpo. El lenguaje corporal incluye expresiones faciales, posturas corporales, movimientos de ojos, gestos con las manos, el tono de voz, la rapidez con la que se habla, la respiración, la cantidad de palabras usadas, etc.



Actividad 3



10 min



Reflexiona la siguiente pregunta:

- a) Por qué consideras que es importante reconocer las emociones de las y los demás para practicar la empatía?

.....

.....

- b) Recuerda una situación difícil por la que atravesó alguna persona importante para ti, puede ser una amiga, amigo o familiar. ¿Cómo era su expresión corporal y verbal en ese momento? ¿Cómo reaccionaste o cómo te hubiera gustado reaccionar para mostrar tu empatía?

.....

.....

.....



- Oriente las respuestas a las preguntas para apoyar a las y los estudiantes a reflexionar sobre la importancia de reconocer las emociones de las y los demás para practicar la empatía.

- Es importante observar a las demás personas para reconocer sus emociones y poder actuar en consecuencia. Ejemplo, si veo a una persona muy enojada, no sería el mejor momento para intentar dialogar con ella. Si encuentro a un compañero triste, puedo apoyar a escucharlo para que se sienta mejor.

Pregunte si alguien quiere compartir de manera voluntaria, algo de lo que descubrió al realizar este ejercicio.

Recomendaciones antes de irnos...

Observar y reconocer las emociones de las y los demás contribuye a entender mejor a las personas, y por lo tanto a tener interacciones más positivas. Practicar la observación y reconocimiento de las emociones en los otros, es un primer paso para la empatía y es una actividad clave para la convivencia.

Notas:



1.3

Obstáculos a la empatía

Objetivo

Identificar algunas creencias y emociones que dificultan sentir empatía hacia otras personas.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices y papel

Concepto clave

Obstáculos en la empatía

Resumen de la lección

En la primera actividad, de manera individual, las y los estudiantes reflexionan sobre los obstáculos que se les han presentado cuando no sienten empatía por otra persona.

En la segunda, se presentan creencias habituales y se pide que escriban por qué obstaculizan la empatía.

En la tercera actividad, reflexionan sobre una ocasión donde fue difícil ser empáticos.



Actividad 1



10 min



a) Recuerda alguna ocasión en la que haya sido difícil para ti practicar la empatía. Puedes pensar, por ejemplo, en alguna persona con quien hayas tenido diferencias o conflictos. Con base en tu experiencia, escribe tres obstáculos que te impidieron ser empática o empático en esa ocasión.



b) Compartan sus respuestas en equipo.



- Pida a sus estudiantes que compartan algunas de sus respuestas al grupo. Puede anotarlas en el pizarrón para tenerlas de referencia.

-Es importante dirigir la actividad hacia los obstáculos que sintieron, y no señalar personas en específico.

- Al final, de que las y los estudiantes han hecho el ejercicio en equipo, muestre el apartado Concepto clave para que puedan tener una visión general de algunos obstáculos que impiden que tengamos empatía.



Actividad 2



15 min



a) A continuación, compartimos algunas creencias o prejuicios que suelen tener diferentes personas sobre cómo debería ser o funcionar el mundo.

- *Yo siempre tengo razón.*
- *Si no entiendes de qué hablo es tu problema.*
- *Las personas de la otra escuela (u otro barrio) son problemáticas.*
- *Hay personas que nacen sin talento para ciertas materias o actividades y nunca podrán dominarlas.*
- *Lo que entrego tiene que ser perfecto.*
- *Mis errores son siempre por culpa de las otras personas.*
- *Sólo debo ayudar a mis amigas y amigos.*
- *Debo rechazar lo que es diferente a mí.*

Elijan una de estas creencias o prejuicios y escriban un texto breve sobre cómo consideran que esa creencia puede ser un obstáculo para sentir empatía.

b) Compartan su texto con otros equipos.



- Inicie explicando el concepto de creencias que se encuentra en el apartado Concepto clave. Pregunte a sus estudiantes si consideran que las creencias enunciadas son comunes o si pueden identificar algunas otras y agregarlas a la lista.

- Para el texto, puede solicitar a sus estudiantes sugerir conductas que se promuevan a partir de estas creencias. Por ejemplo: la creencia “yo siempre tengo la razón” puede promover la conducta de culpar a otras personas de mi error. Esto me cierra la puerta a conocer su perspectiva y, por lo tanto, a practicar la empatía.

- Explique, que, así como las creencias pueden obstaculizar la empatía, hay emociones, que cuando son intensas, sesgan nuestra manera de percibir las situaciones y pueden ser un obstáculo para la empatía. En la Actividad 3, analizaremos la emoción de enojo, para entender su relación con la empatía.



Actividad 3


15 min



a) Recuerda una situación en la que te hayas enojado. Piensa: ¿cómo se siente el enojo?, ¿qué tipo de pensamiento tengo al enojarme?, ¿qué me dan ganas de hacer?, ¿podría practicar la empatía y ayudar a alguien en ese momento?

b) Completa la frase: Cuando experimento enojo muy intenso, mis habilidades para actuar con empatía disminuyen ya que:

.....
.....

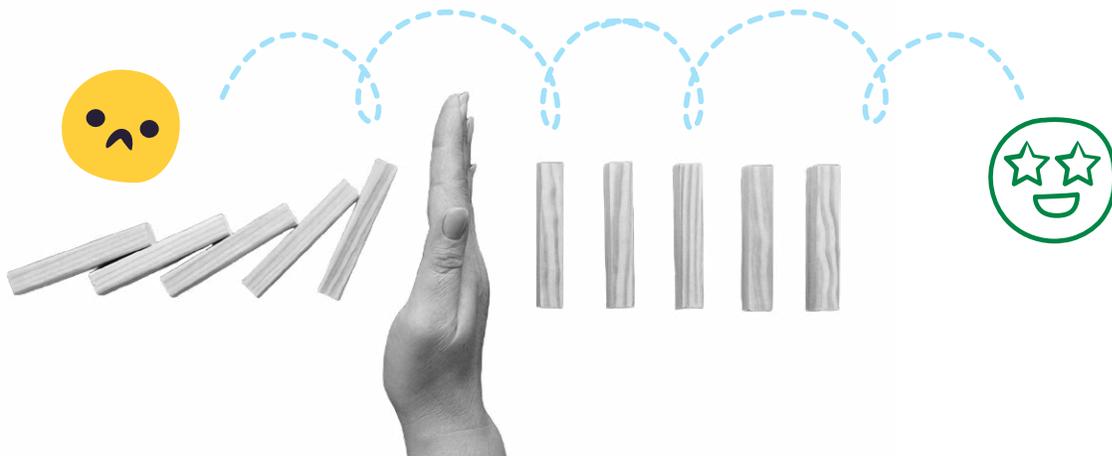


c) Compartan sus respuestas.



- El docente iniciará mencionando la importancia de conectar con las emociones y el cómo una emoción puede entorpecer o favorecer la empatía.

- Explique que todas las emociones, incluyendo el enojo son importantes para la sobrevivencia, y pueden ser muy útiles y darnos información valiosa. Sin embargo, cuando una persona está muy enojada o furiosa, puede que sienta un fuerte deseo de agredir o huir, y es probable que tenga pensamientos extremos de todo o nada, siempre o nunca, los cuales nublen su percepción de la realidad. Ante el enojo, las personas suelen centrarse en ellas mismas y su perspectiva resulta muy limitada. Por todo esto, en un estado de enojo es muy difícil ser empáticas o empáticos, ya que, en ese momento, la emoción nos impide ver a la otra persona de forma objetiva, y considerar sus emociones y punto de vista. Lo mismo ocurre con otras emociones, como por ejemplo la tristeza, los celos o el miedo. No obstante, si aprendemos a manejar nuestras emociones, el enojo que podemos sentir frente a una injusticia nos puede impulsar a actuar para proteger a otros.



Concepto clave

Obstáculos en la empatía

Cuando queremos practicar la empatía hay varios obstáculos que nos pueden impedir hacerlo. Entre ellos: ciertas creencias o prejuicios (por ejemplo, no debo ayudar a extraños), emociones (por ejemplo, es difícil ser empático o empática cuando se experimenta alguna emoción de la familia del enojo), o no saber cómo hacerlo y olvidarnos intentarlo.

Las personas solemos tener creencias que nos permiten interpretar y actuar en el mundo; estas creencias hacen que cada persona tenga una perspectiva e interpretación particular de la realidad. Sin embargo, a veces estas son inconsistentes o irracionales (como las citadas en la Actividad 2). Estas creencias tienen un impacto en nuestra conducta y emociones dificultando empatizar con otras personas.



Actividad 1



10 min



- a) Para reflexionar, piensa en una creencia y en una emoción que te dificulten mostrar empatía. Toma como referencia lo estudiado en esta lección para identificar la relación entre sus creencias y emociones con la empatía.



- Brinde un espacio de silencio para que cada estudiante piense en una emoción y en una creencia personal. No es necesario que compartan sus respuestas, ya que podría afectar la sinceridad con que se hace el ejercicio.
- Guíe la reflexión indicándoles reconocer sus pensamientos y emociones, ser honestos, retomar experiencias pasadas. Recuerde que identificar emociones y creencias es un paso muy importante para el autoconocimiento y la regulación emocional.

Recomendaciones antes de irnos...

En esta lección, analizamos dos obstáculos relevantes para el desarrollo de la empatía: las creencias y las emociones. Las creencias que generan estereotipos de otras personas o grupos tienen un efecto en nuestra conducta que no necesariamente promueve la empatía, más aun considerando que dichas ideas pueden ser habituales y difíciles de detectar. Cuando sentimos emociones como el enojo, el odio, los celos o el miedo, tendemos a enfocar nuestra atención en nosotras o nosotros mismos, y es difícil poder considerar la perspectiva y las emociones de otras personas. Por ello, regular las emociones es esencial para practicar la empatía.

1.4

Nuestra humanidad compartida

Objetivo

Practicar una técnica para empatizar con personas que consideran difíciles o muy diferentes a sí mismas/os a partir de identificar características que tienen en común.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices y papel

Concepto clave

Humanidad compartida

Resumen de la lección

En la primera actividad, se reconoce cómo, a pesar de ser diferente y única, cada persona tiene elementos en común con otras.

En la segunda, se identifican experiencias similares con las demás personas, independientemente del vínculo que se tenga con ellas.

La tercera actividad, pretende destacar cómo, al igual que nosotras y nosotros, las personas que percibimos como difíciles también sienten y desean cosas similares a las nuestras.

En la cuarta actividad, las y los estudiantes eligen un emoticón para identificar cómo se sintieron.



Actividad 1



15 min



- a) Organícense en dos grupos, ubicándose a la derecha o izquierda del salón, según su preferencia. Quienes se identifiquen con las siguientes afirmaciones pasarán al frente al mismo tiempo. Pueden comenzar diciendo la frase, “pasen al frente aquellas personas que...”

- ... *no tienen hermanos.*
- ... *usan lentes.*
- ...*practican algún deporte.*
- ... *se han enamorado.*
- ... *disfrutaban de las matemáticas.*
- ... *se enojan con facilidad.*
- ... *le temen a algo.*
- ... *se duermen tarde.*
- ... *han herido a alguien.*
- ... *quieren ser tratadas con respeto.*
- ... *viven lejos de la escuela.*
- ... *no saben nadar.*
- ... *quieren ser queridas.*
- ... *quieren sentirse bien.*

- b) Reflexionen sobre el ejercicio anterior y elijan tres aspectos que les hayan llamado especialmente la atención. ¿Pueden identificar rasgos en común que tienen con algunos de sus compañeros o compañeras? Compartan sus respuestas con el grupo.



- Lea las frases de la Actividad 1 y motive a sus estudiantes a participar. Este ejercicio busca reconocer cómo, a pesar de ser diferentes y únicas, las personas tienen elementos comunes con otras.

- Posterior a la actividad puede proyectar o recomendar el siguiente video:
<https://www.youtube.com/watch?v=fXBXOaLcMZg>



Actividad 2


10 min



- a) Lee los siguientes casos y responde las preguntas.

Imagina que al salir de la escuela te roban tu celular, ¿cómo crees que te sentirías?

Imagina que al salir de la escuela le roban el celular a tu mejor amigo o amiga, ¿cómo crees que se sentiría?

Imagina que al salir de la escuela le roban el celular a un compañero de otro salón, ¿cómo crees que se sentiría?

Imagina que al salir de la escuela le roban el celular a una persona que te cae mal, ¿cómo crees que se sentiría?



- b) Compartan y argumenten sus respuestas destacando diferencias o similitudes entre ellas.



- El objetivo de esta actividad consiste en identificar experiencias comunes con amistades, gente desconocida y personas con las que sus estudiantes podrían tener dificultades. El objetivo es fomentar la empatía y visibilizar aspectos que podríamos pasar por alto, como lo que sentimos y sienten otras personas, al etiquetarlas.

- Anime a sus estudiantes a compartir sus respuestas con el grupo, como lo indica el inciso b). Retome sus argumentos y aproveche la oportunidad para destacar lo que compartimos como seres humanos, independientemente de los vínculos que establezcamos.



Actividad 3



15 min



a) Piensa en una persona que creas que es muy diferente a ti o con la cual te cueste trabajo sentir empatía. Escribe todas las similitudes que compartas con ella, siguiendo el ejemplo:

Esta persona, al igual que yo:

1. *Tiene emociones.*
2. *Quiere sentirse bien.*
3. *No quiere que le dañen.*
4. *Ha cometido errores.*

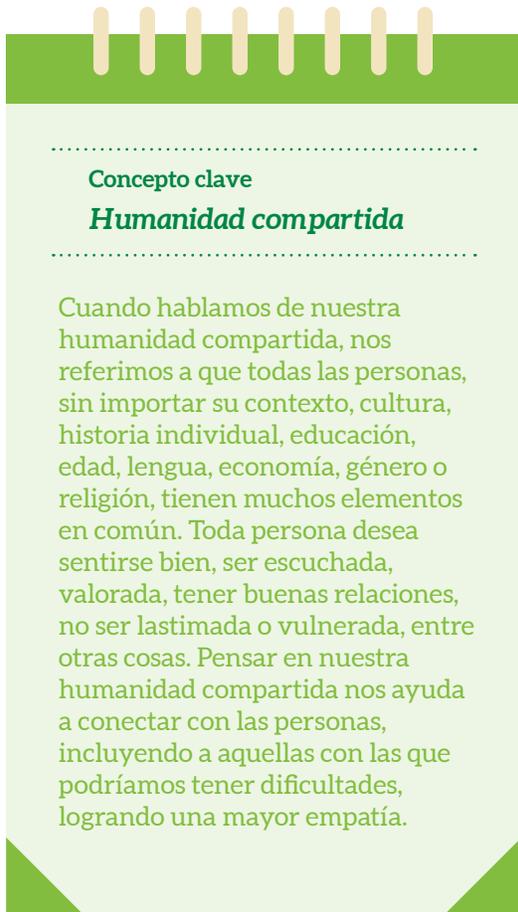


b) Compartan sus listas y hagan una más grande.



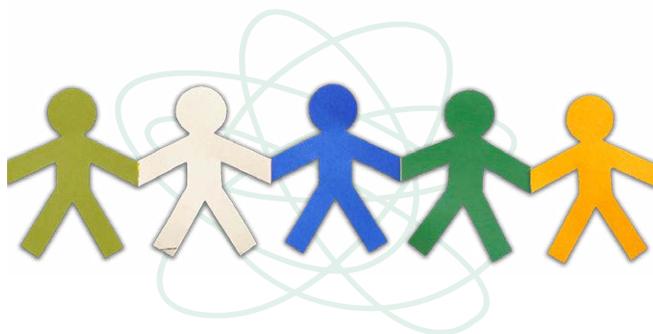
- En la Actividad 3, enfatice con sus estudiantes la relevancia de reconocer que todas y todos compartimos experiencias, emociones, necesidades básicas y aspiraciones como un paso importante para conectar con las y los demás, incluso cuando se trata de alguien con quien hemos tenido dificultades.

- En el inciso b), puede preguntar a cada equipo cuántas respuestas encontraron y pedir que las compartan.



Concepto clave
Humanidad compartida

Cuando hablamos de nuestra humanidad compartida, nos referimos a que todas las personas, sin importar su contexto, cultura, historia individual, educación, edad, lengua, economía, género o religión, tienen muchos elementos en común. Toda persona desea sentirse bien, ser escuchada, valorada, tener buenas relaciones, no ser lastimada o vulnerada, entre otras cosas. Pensar en nuestra humanidad compartida nos ayuda a conectar con las personas, incluyendo a aquellas con las que podríamos tener dificultades, logrando una mayor empatía.



Actividad 4



10 min



- a) Para realizar esta actividad, piensa en alguien que creas que es muy diferente a ti. Dibuja un emoticón (o varios) para expresar cómo te sientes al descubrir similitudes con él o ella.



- Puede realizar este ejercicio de manera pausada, pida a sus estudiantes que piensen en alguien que consideren que es muy distinto a ellos o ellas, luego lea alguna de las respuestas de la Actividad 3 y finalmente pida que identifiquen si sus emociones hacia esa persona cambiaron y que lo representen en un dibujo.

- Oriente a las y los estudiantes explicando que de no haber cambio en las emociones después del ejercicio, no hay ningún problema (quizás eligieron una persona muy complicada para ellos o simplemente aún no pueden identificar con claridad sus emociones). Sin embargo, es importante siempre tratar a las demás personas con respeto.

Recomendaciones antes de irnos...

En esta lección, exploramos el concepto de “nuestra humanidad compartida”. Para ello, identificamos los numerosos elementos que compartimos todas las personas, incluyendo los extraños y aquellas que pueden considerarse difíciles. Explorar y reflexionar sobre estas similitudes nos permite conectar con otras personas, además de las cercanas y ampliar nuestro círculo de empatía.

1.5

Conectar con las emociones de otras personas

Objetivo

Practicar una técnica para comprender la emoción de otra persona sin juzgarla, a partir de recordar situaciones en las que ha experimentado emociones similares.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices y papel

Concepto clave

Conectar con las emociones de otras personas

Resumen de la lección

En la primera actividad, las y los estudiantes exploran sus experiencias y conectan con las emociones de las y los demás.

En la segunda, ejemplifican el uso de una herramienta para conectar con las emociones de otra persona, a través de obras de teatro.

En la tercera actividad, reflexionan sobre la aplicación de dicha herramienta en situaciones personales.



Actividad 1



10 min



- a) Lee el siguiente texto e imagina que eres la o el protagonista. Completa los espacios:

El profesor se detuvo y anunció en voz alta que había sido el/la único/a estudiante en resolver correctamente el examen. Cuando me lo dijo experimenté.....

De pronto, noté que a mi amiga se le llenaron los ojos de lágrimas al revisar su examen. Había reprobado a pesar de sus esfuerzos. Al ver esto, sentí.....

En el receso me acerqué a ella y decidí ofrecer mi apoyo, con un sincero "estoy aquí para apoyarte". Sus ojos brillaron con agradecimiento y me abrazó con fuerza. En ese gesto, encontré una conexión más allá de las palabras. Esto me hizo sentir.....



b) Responde las siguientes preguntas.

¿Cómo crees que se sintió tu amiga al contarte que reprobó?

.....

.....

¿Puedes conectar con esa emoción? Trata de recordar alguna ocasión en la que te sentiste de esa forma, y que alguien te apoyó o hizo algo para que te sintieras mejor y compártela con tu compañera o compañero.

.....

.....

.....

.....



- En el inciso a), las y los estudiantes identifican sus emociones en cada situación para desarrollar su autoconocimiento. Algunas respuestas que pueden escribir son: orgulloso, contenta, alegre, triste, angustiada, nervioso, molesta, apreciado, valorada o pleno.

- En el inciso b), las y los estudiantes trabajan en parejas para explorar y comprender, a través de la empatía, los sentimientos de las demás personas. En este caso, pueden identificar la tristeza, frustración, decepción, etc.



Actividad 2



25 min



a) Revisa los pasos de la herramienta POCA:

- **Para** por un momento. Toma conciencia del momento presente.
- **Observa** y presta atención a la otra persona. Escúchala con empatía. Observa su lenguaje corporal, su tono de voz e infiere lo que siente.
- **Conecta** con su emoción. Recuerda alguna situación en la que hayas experimentado algo similar.
- **Actúa** con sensibilidad, respeto y compasión. Considera que, a veces, la otra persona sólo necesita ser escuchada.



b) Realicen una representación teatral breve de una situación donde algún personaje aplique la herramienta POCA.



c) Observa la obra de tu equipo y evalúa si su personaje cumplió los siguientes puntos:

- Detuvo lo que estaba haciendo y prestó atención.
- Identificó la emoción que la otra persona expresaba (expresiones faciales, tono de voz o preguntó sobre la emoción).
- Mostró una actitud sensible, respetuosa y compasiva.



- En el inciso a), las y los estudiantes exploran y comparten dudas con relación a la herramienta POCA, su función y en qué situaciones puede aplicarse.

- El inciso b), permite que las y los estudiantes apliquen la herramienta POCA en una representación teatral.

- Solicite a algunos equipos expongan las representaciones a todo el grupo.

- En el inciso c), las y los estudiantes evalúan la aplicación de la herramienta POCA y brindan retroalimentación a sus compañeras y compañeros.

- En caso de no disponer de mucho tiempo, solicite a un equipo que exponga para todo el salón y realicen solamente la retroalimentación de ese equipo.

Concepto clave

Conectar con las emociones de otras personas

Desarrollar la empatía implica conectar con las emociones de las otras personas. Este proceso involucra recordar experiencias en las que hayamos experimentado la emoción que esa persona expresa. De esta manera, aun cuando no hemos vivido situaciones similares a las que atraviesa la otra persona, sí podemos entender a un nivel emocional, cómo se puede sentir. Para fortalecer este aspecto de la empatía es importante desarrollar nuestra conciencia emocional, pues sólo a partir de identificar y entender nuestras propias emociones podemos conectar con las de otras personas.



Actividad 3



20 min



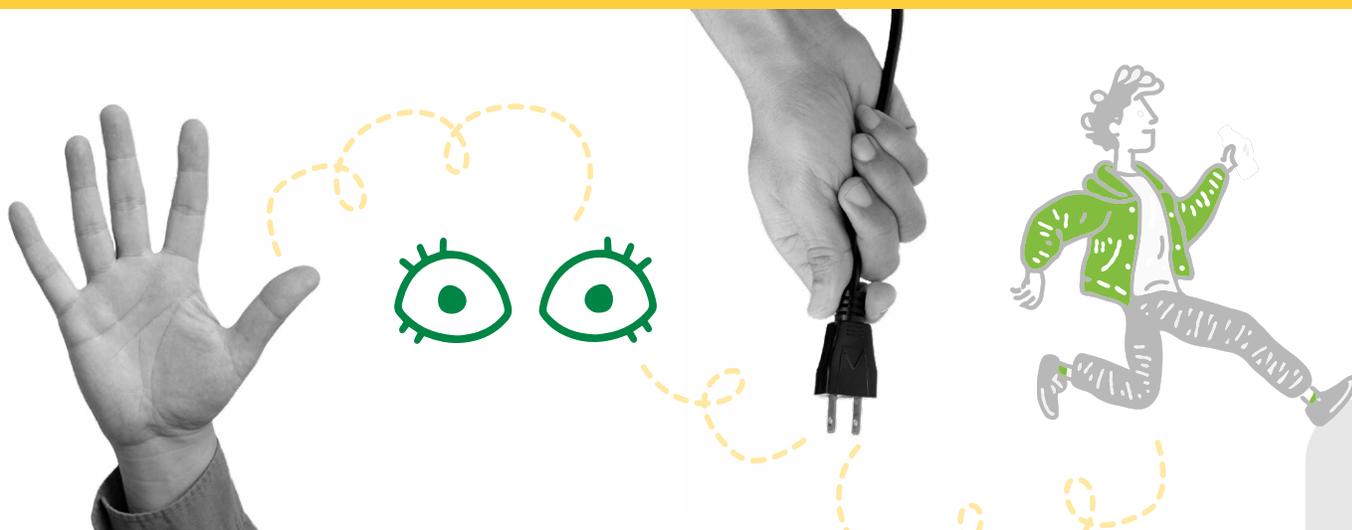
- a) Para reflexionar sobre la empatía, recuerda alguna situación en la cual un amigo o amiga enfrentaba una dificultad.
- b) Piensa cuál habría sido tu comportamiento si hubieras aplicado la herramienta POCA, ¿qué hubieras hecho diferente?
- c) Escribe una frase o haz un dibujo que sintetice lo que aprendiste sobre el tema de empatía.



- Motive al grupo a compartir sus reflexiones sobre la aplicación de la herramienta POCA. Anímelos a considerar cómo podrían mejorarla en situaciones futuras, enfatizando que cada nueva experiencia es una oportunidad para aplicar la empatía y fortalecer conexiones emocionales con las demás personas.

Recomendaciones antes de irnos...

En esta lección, estudiamos una parte crucial del componente afectivo de la empatía: el conectar con las emociones que otras personas sienten. Para ello, nos preguntamos qué sentiríamos en una situación similar y recordamos situaciones en las que hemos sentido las emociones que la otra persona expresa. Esto lo hicimos a través de la herramienta POCA, que nos permite pausar antes de interactuar con una persona, observarla, conectar con sus emociones y actuar con sensibilidad, respeto y compasión. Conectar con las emociones de otras personas genera cercanía, nos permite acompañarnos en momentos difíciles y también compartir alegrías. Es la base de una conexión humana genuina, y nos permite conectar con personas muy diferentes en un ambiente de integración y cercanía.



Bibliografía

Bernhardt, B.C. y Singer, T. (2012). The Neural Basis of Empathy. *Annual Review of Neuroscience* 35: 1-23.

Delors, J. (1996). "Los cuatro pilares de la educación." En *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI*. Madrid: Santillana/UNESCO; pp. 91-103.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.

Rodríguez, E., Chernicoff, L., Jiménez, A., Labra, D. & Barkovich, M. (2020). *Educación para el bienestar Competencias socioemocionales para el aula y la vida*. Mc Graw Hill.

UNICEF (2017). *Reimagining Life Skills and Citizenship Education in the Middle East and North Africa: A Four-Dimensional and Systems Approach to 21st Century Skills. Conceptual and Programmatic Framework*. UNICEF.

UNICEF (2022). *Marco de Habilidades para la Vida y el Trabajo en el Sistema de Educación Dual de tipo Medio Superior*. México.

Recursos recomendados

"Las emociones y sus expresiones corporales", en https://www.youtube.com/watch?v=_WniSCNZUhw (video)

"El video danés que nos recuerda lo fácil que es encasillar a las personas", en <https://www.youtube.com/watch?v=fXBxOaLcMZg> (video)

"Historia de un Sr. indiferente- inteligencia emocional (corto animado)", en <https://www.youtube.com/watch?v=Odhg3xYiJPU> (video)

"Empatía desde otra perspectiva | Ana Karen González Villalobos | TEDxMorelia", en https://www.youtube.com/watch?v=L4_a9iUSZno (video)

Unidad

2

COLABORACIÓN
Y TRABAJO
EN EQUIPO



COLABORACIÓN



Se define la colaboración como la capacidad para establecer relaciones interpersonales sanas y armónicas con personas y grupos diversos, orientadas al logro de metas comunes (UNICEF, 2022). El trabajo en equipo no solo promueve el aprendizaje colaborativo, sino que también fortalece una serie de habilidades sociales y emocionales esenciales. Al colaborar en grupo, las y los estudiantes desarrollan competencias como la comunicación efectiva, la escucha activa, el respeto por las opiniones ajenas, la resolución de conflictos y la toma de decisiones consensuadas. Además, este enfoque fomenta la creatividad, la innovación y la capacidad de adaptación a diversas situaciones.

En un mundo globalizado y altamente competitivo, las habilidades de colaboración y trabajo en equipo son cada vez más valoradas, especialmente en el ámbito laboral. Estas competencias no solo son indispensables para el desarrollo de proyectos exitosos y la resolución de problemas complejos, sino también para construir relaciones interpersonales sólidas y fomentar entornos de respeto y apoyo mutuo. Por ello, es fundamental desarrollar estas habilidades en las y los estudiantes, especialmente aquellos involucrados en programas de formación dual, ya que esto los prepara para afrontar los retos del futuro, tanto en su vida profesional como personal.

Fomentar estas competencias desde una edad temprana en el entorno educativo es crucial para garantizar que las y los estudiantes estén mejor preparados para destacar en su carrera, y enfrentar desafíos en contextos sociales, académicos y comunitarios. Esto no solo contribuye a su éxito individual, sino también a generar un impacto positivo en su entorno.

Para promover el trabajo en equipo y la colaboración en el aula, es esencial que las y los docentes diseñen actividades que incentiven la interacción, la división equitativa de tareas y la responsabilidad compartida. Asimismo, es importante que las y los docentes modelen estas habilidades en su propia práctica y ofrezcan retroalimentación constante, ayudando a las y los estudiantes a perfeccionar su desempeño en colaboración.

Un ambiente de aprendizaje positivo y colaborativo resulta clave para consolidar estas competencias y maximizar su impacto.

2.1

¿Qué es la colaboración y por qué es importante?



Actividad 1



10 min



a) Completen la tabla. Usen ejemplos cotidianos.

Ejemplos de colaboración	Ejemplos donde no hubo colaboración



- Este ejercicio invita a las y los estudiantes a hacer una reflexión inicial sobre el tema de la colaboración.

- La actividad permite identificar los conocimientos previos donde probablemente asocien colaborar con ayudar o apoyar. Si bien es correcto en algunas situaciones, el término colaborar es mucho más amplio ya que incluye ser responsables, mostrar respeto y resolver conflictos en el contexto de un trabajo en equipo.

Objetivo

Identificar que la colaboración es la capacidad para trabajar de manera efectiva y respetuosa con diversas personas o equipos, a fin de alcanzar un propósito común o lograr un beneficio mutuo.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices, colores, papel (periódico o papel para reciclar), cinta adhesiva (una por equipo).

Concepto clave

Colaboración

Resumen de la lección

En esta lección, las y los estudiantes conocen el concepto de colaboración.

En la primera actividad, las y los estudiantes proponen ejemplos de situaciones donde se practica la colaboración y casos donde no.

En la segunda, construyen la torre más alta posible con papel y cinta adhesiva.

En la tercera actividad, evalúan el desempeño del equipo en la construcción de la torre.



Actividad 2


30 min



a) Deberán construir una torre. Tomen algunas hojas de papel (la misma cantidad por equipo) y una cinta adhesiva. El objetivo de este juego es construir una torre lo más alta posible.

Los equipos tendrán 15 minutos

b) para elaborar su torre.

Al final, presentarán su torre al resto del salón. El equipo que tenga la torre más alta será el ganador.

Concepto clave

Colaboración

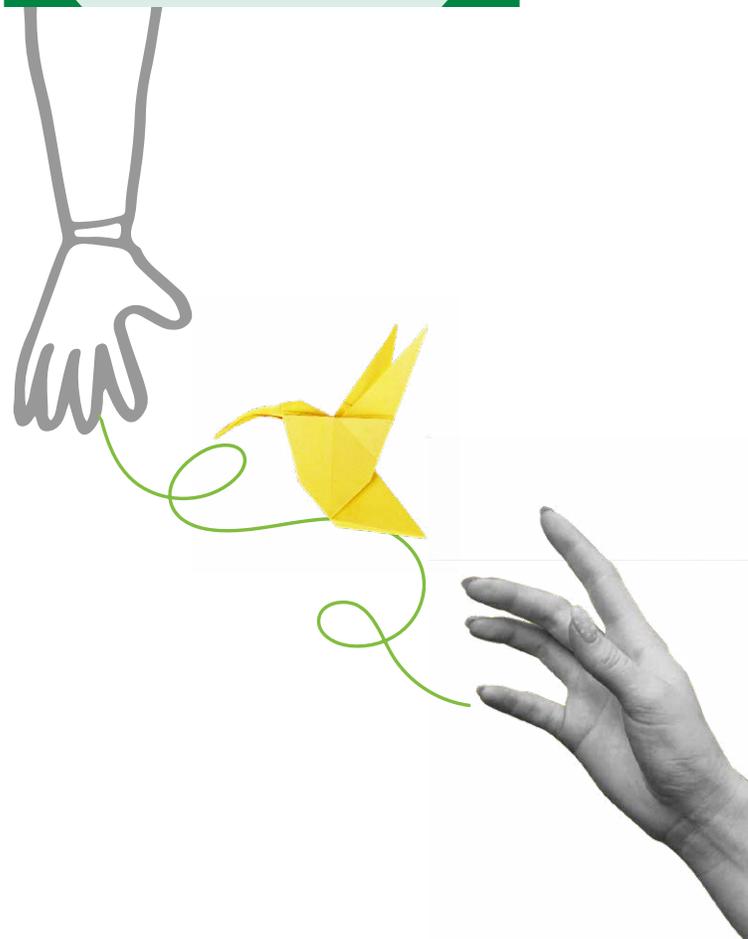
Se define como la capacidad para establecer relaciones interpersonales sanas y armónicas con personas y grupos diversos, que lleven al logro de metas comunes (UNICEF, 2022).

En el entorno laboral actual, se requiere que las personas sean capaces de trabajar de manera coordinada y fluida con otras personas, de conjuntar sus diversos talentos y habilidades técnicas para alcanzar objetivos al interior de la organización.



- El objetivo de esta lección es que las y los estudiantes se enfrenten al trabajo en equipo, en un contexto lúdico de diseño y creatividad.

- Sus estudiantes pueden utilizar cualquier tipo de papel para realizar la actividad, sin embargo, es importante poner atención en que a todos los equipos les toque la misma cantidad de material para que el juego sea justo. Si no dispone de cinta adhesiva, puede realizar la actividad sin ella.





Actividad 2



10 min



a) Respecto al reto de las torres de la actividad anterior, identifiquen:

i) Principal acierto del equipo:

.....

ii) Principal dificultad u obstáculo:

.....

iii) ¿Qué cambiarían o harían de otra manera la próxima vez?

.....



b) Compartan sus respuestas con el grupo.



- Este ejercicio tiene como objetivo que las y los estudiantes evalúen su desempeño como equipo. Evaluar es clave para la colaboración, pues esta habilidad implica, en un primer momento, identificar aciertos para fortalecerlos y obstáculos o desaciertos para mejorar.

- Revise con sus estudiantes el concepto de colaboración enunciado en el "Concepto clave".

Recomendaciones antes de irnos...

La importancia de la colaboración recae en que vivimos en un mundo interconectado, los grandes retos actuales requieren la colaboración con otras personas para mejorar las condiciones a nivel local y global.

Afortunadamente esta habilidad se puede desarrollar, un buen comienzo es identificar lo que hicimos bien, para continuar haciéndolo; y lo que hicimos mal para mejorarlo en el futuro.

2.2

La importancia de la colaboración

Objetivo

Reconocer los beneficios personales y sociales de la colaboración, comprendiendo cómo esta mejora la comunicación, empatía y resolución de conflictos, fortalece relaciones y facilita el logro de metas compartidas.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices y papel

Concepto clave

Desarrollar la colaboración tiene grandes beneficios personales y sociales.

Resumen de la lección

En la primera actividad, las y los estudiantes analizan la importancia de la colaboración al analizar una frase y compararla con una imagen.

En la segunda, realizan en equipos un folleto sobre la colaboración.

En la tercera, identifican situaciones de su vida en las cuales colaboraron con otros.



Actividad 1



10 min



a) Para reflexionar sobre el concepto de colaboración:

i) Lean las palabras de Michael Jordan, legendario basquetbolista que ganó seis campeonatos de la NBA con los Chicago Bulls:

“El talento gana juegos, pero el trabajo en equipo y la inteligencia ganan campeonatos!”

ii) Compartan cuál es la idea o el mensaje que pueden extraer de esta frase y por qué consideran que este deportista hizo ese comentario.

b) ¿Cómo se relaciona esta frase con el siguiente dibujo?



Fuente: <https://www.freepik.es/toryset>



- Al iniciar el ejercicio pregunte a sus estudiantes si conocen a Michael Jordan y permita que comenten lo que saben sobre él, para centrarse en lo que dice un deportista talentoso en lo individual de la colaboración.

- Este ejercicio invita a sus estudiantes a reflexionar sobre las ventajas de la colaboración. Entre ellas, es importante notar que una persona sola, por más talentosa que sea, no puede obtener los beneficios de una meta común o mayor que se logra cooperando de manera efectiva y respetuosa. En otras palabras, un violinista, por más talentoso que sea, no podrá nunca lograr el sonido de una orquesta.



Actividad 2



30 min



a) Tomen una hoja de papel y diseñen un folleto titulado “Cinco razones para colaborar”. Deben incluir:

- Las cinco razones por las cuales es importante la colaboración.
- Una frase inspiradora (célebre o inventada por ustedes).
- Un dibujo.
- Decoración a su gusto.

b) Compartan su folleto con el grupo.



- El objetivo de este ejercicio es que sus estudiantes indaguen y reflexionen sobre la importancia de la colaboración y se motiven a desarrollarla a través de los ejercicios de este manual. Para formular las cinco razones pueden usar sus conocimientos previos o investigar en diversas fuentes.

- Pida a sus estudiantes que peguen sus folletos en algún lugar visible del salón.

Concepto clave

Desarrollar la colaboración tiene grandes beneficios personales y sociales

Beneficios personales: mejora nuestras habilidades sociales como la comunicación, empatía y resolución de conflictos. Además, fortalece nuestra autoestima y nos prepara para trabajar en equipo; reduce el estrés al saber que contamos con el apoyo de otras personas, y mejora la creatividad y el aprendizaje.

Beneficios sociales: fortalece las relaciones, favorece un sentido de comunidad, promueve la inclusión y la diversidad, mejora el clima del equipo y la salud mental, permite el logro de metas que exceder los alcances que podrían tener las de una persona aislada.



Actividad 3



10 min



a) Recuerda alguna vez que hayas trabajado en un proyecto y que hayas logrado el objetivo que se proponían. Responde:

i) ¿Cómo te sentiste?

.....

.....

ii) ¿Por qué te sentiste así?

.....

.....

iii) ¿Qué aciertos tuvo el equipo?

.....

.....

iv) ¿Qué problemáticas enfrentaron y cómo las resolvieron?

.....

.....

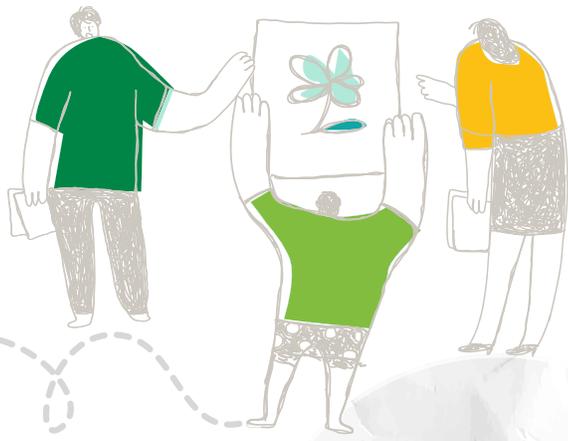


- Este ejercicio tiene como objetivo que las y los estudiantes evalúen a nivel personal su desempeño en el trabajo en equipo.
- Puede pedir que voluntariamente compartan sus respuestas.
- Traten de identificar problemas habituales del trabajo en equipo como: una sola persona hace todas las tareas, alguien “no trae su parte”, alguien se siente mal porque no le hacen caso, no consideran las ideas de alguien o se burlan de ellas.
- Traten también de identificar los aciertos, como: distribución de tareas, acuerdos de trabajo, comunicación, gestión del tiempo, convivencia positiva, motivación, etc.

Recomendaciones antes de irnos...

En esta lección, exploramos los beneficios de la colaboración. Dicha habilidad es tan importante que, como señala Yuval Noah Harari -un destacado pensador y conferencista-, la especie humana ha llegado a dominar el mundo debido a su capacidad para cooperar de manera flexible a gran escala. La colaboración hoy en día es crucial en cualquier ámbito laboral y de nuestra vida en comunidad, por eso conviene desarrollarla desde nuestra formación escolar.

Notas:



2.3

Gestión del tiempo y orientación a resultados

Objetivo

Reconocer la importancia de la gestión del tiempo para lograr resultados efectivos en un proyecto colaborativo.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices, papel, plumones, revistas, hojas de rotafolio, cronómetro

Concepto clave

Gestión del tiempo, orientación a resultados

Resumen de la lección

En la primera actividad, las y los estudiantes eligen un tema con el que trabajarán para hacer una exposición ante el grupo.

En la segunda actividad, se realiza un proyecto con un tiempo específico.

En la tercera actividad, se analiza la importancia de la gestión de tiempo en los trabajos colaborativos.



Actividad 1



5 min



a) Seleccionen un tema que les gustaría exponer al resto del grupo referente al mundo digital. Pueden elegir o agregar otro que sea de su interés:

- Redes sociales y su impacto en la salud mental de las y los adolescentes.

- Noticias falsas, ¿qué son y cómo no caer en esta trampa?

- Las y los influencers, ¿por qué se debe tener cuidado de las personas que seguimos redes sociales?

- El mundo antes y después de era digital (internet, redes sociales).

- El futuro de la era digital: ¿cómo nos imaginamos un mundo en el que la tecnología y la ciencia juegue a nuestro favor?

b) Compartan lo que saben del tema que eligieron.



- En esta actividad, las y los estudiantes solo tienen que elegir un tema y revisar qué saben sobre éste, resalte que reconocer los conocimientos previos es el inicio de la colaboración. Es importante que solo compartan lo que saben sin buscar más información sobre la temática, una vez que las siguientes actividades estarán orientadas a que puedan trabajar de manera colaborativa.

- Si desea y cuenta con el tiempo suficiente también puede abrir la posibilidad de elegir otras temáticas que sean de interés para sus estudiantes.

- En las siguientes actividades será importante que trabajen con los mismos integrantes del equipo que conformaron en la Actividad 1.



Actividad 2



40 min



- a) Tienen que organizar una presentación de máximo tres minutos para exponer su tema a todo el grupo. La intención es presentar la exposición de la forma más creativa posible, y con el respaldo de información de fuentes confiables y verificables. Pueden utilizar revistas, periódicos, o información de internet para apoyar su trabajo. Es importante que todos los integrantes del equipo participen. Solo cuentan con 10 minutos para organizarse.

Se puede hacer una presentación con una hoja de rotafolio, o como si fuera un pequeño podcast sobre el tema, utilicen su creatividad. Lo único que no es posible es exceder el tiempo que está previsto para la exposición.



- b) Presenten el resultado de su trabajo ante el grupo.



- El objetivo de esta actividad es realizar una meta en equipos con un tiempo específico para lograrlo. Es importante tener un cronómetro para dar seguimiento a esta actividad y tener especial cuidado en la gestión del tiempo.

- Motive a sus estudiantes a que todas las personas participen. Si le es posible, solicite con anticipación que elijan e investiguen sobre el tema, para que puedan trabajar de mejor forma la actividad.

- Resalte la importancia de la participación de todos los integrantes del equipo y de la responsabilidad de cumplir con sus tareas para lograr el propósito y comparta el Concepto clave.



Concepto clave
Gestión del tiempo y orientación a resultados

La **gestión del tiempo** es la capacidad de organizar y planificar de forma eficiente cómo se emplea el tiempo para completar tareas y alcanzar objetivos. En el contexto laboral, una buena gestión del tiempo permite cumplir con plazos, optimizar recursos y priorizar actividades clave, lo cual es esencial para el éxito de cualquier proyecto en equipo.

La **orientación a resultados** es un enfoque en alcanzar objetivos y cumplir con los compromisos establecidos. Se trata de mantener una visión clara de lo que se quiere lograr y tomar decisiones y acciones que permitan obtener esos resultados de manera efectiva. En el trabajo colaborativo, esta habilidad implica que todos los miembros del equipo se enfoquen en los objetivos comunes, evaluando su progreso y haciendo ajustes para maximizar los resultados.



Actividad 3



10 min



a) Revisen y contesten las siguientes preguntas.

i) ¿Lograron cumplir el objetivo en tiempo y forma?

.....

.....

ii) ¿Qué fue lo que les ayudó o lo que se les dificultó?

.....

.....

iii) ¿Qué consideran que podrían hacer mejor en una siguiente ocasión para gestionar mejor el tiempo?

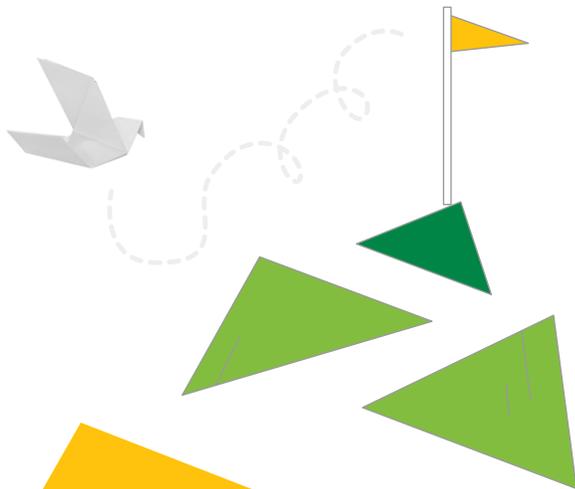
.....

.....



- El objetivo de esta actividad es que las y los estudiantes puedan reflexionar en la gestión del tiempo y organización que realizaron para lograr un objetivo determinado. Es importante que pueda revisar con ellos lo que les ayudó o se les dificultó lograrlo.

- Finalmente, es importante subrayar la importancia de la gestión del tiempo y la orientación de resultados en cualquier trabajo colaborativo. Apóyese del “Concepto clave” para concluir la lección.



2.4

Acuerdos de trabajo

Objetivo

Elaborar acuerdos para el trabajo colaborativo, de manera respetuosa e incluyente.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices y papel

Concepto clave

Acuerdos de trabajo

Resumen de la lección

En la primera actividad, las y los estudiantes exploran las ventajas y desventajas de realizar acuerdos de convivencia en el trabajo colaborativo.

En la segunda, generan una visión compartida y, con base en ella, formulan cuatro acuerdos de convivencia.

En la tercera actividad, presentan sus acuerdos al resto del salón.



Actividad 1



10 min



a) Consideren los siguientes acuerdos de trabajo para un equipo:

i) La o el líder del equipo toma las decisiones.

ii) En el equipo todas y todos actuamos como buenas y buenos amigos.

b) Planteen lo bueno, lo malo y lo interesante de estos acuerdos.

c) ¿Los adoptarían como parte de su trabajo en equipo? Argumenten su respuesta.



- En esta actividad, sus estudiantes reflexionan sobre los acuerdos propuestos. Analizan las consecuencias a partir de la herramienta BMI (bueno, malo e interesante) que permite desarrollar el pensamiento creativo.

- Esta reflexión es importante ya que en la siguiente actividad los equipos formularán acuerdos de trabajo.



Actividad 2



25 min



a) Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- i) ¿Cómo te gustaría sentirte trabajando en equipo?
- ii) ¿Qué acciones y actitudes te gustaría ver?
- iii) ¿Qué acciones y actitudes no te gustaría ver?



b) Compartan sus respuestas con las y los integrantes de su equipo.

c) Entre todas y todos, formulen cuatro acuerdos que les ayuden a sentirse como lo imaginaron y a alejarse de las acciones y conductas que no quieren ver en su grupo.

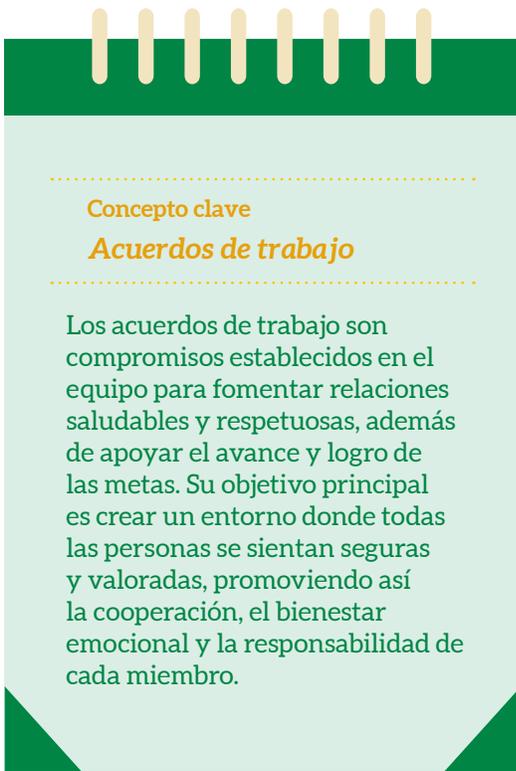
Acuerdo 1	
Acuerdo 2	
Acuerdo 3	
Acuerdo 4	

d) En una hoja de papel, escriban el nombre e integrantes de su equipo, dibujen su logo e incluyan sus cuatro acuerdos. Decoren su trabajo como gusten.



- En esta lección, se busca que cada equipo de trabajo comparta acuerdos que consideren les pueden permitir mejorar la convivencia al interior del grupo. En ese sentido, los acuerdos nos ayudan a lograr el ambiente de convivencia que soñamos; uno donde reine la armonía, el respeto y la colaboración.

- Es importante destacar que los acuerdos serán las pautas de conducta para la actuación de los integrantes del equipo y les permitirá alcanzar los objetivos establecidos.



Concepto clave
Acuerdos de trabajo

Los acuerdos de trabajo son compromisos establecidos en el equipo para fomentar relaciones saludables y respetuosas, además de apoyar el avance y logro de las metas. Su objetivo principal es crear un entorno donde todas las personas se sientan seguras y valoradas, promoviendo así la cooperación, el bienestar emocional y la responsabilidad de cada miembro.



Actividad 3



15 min



- Presenten sus acuerdos al resto del salón.
- Reflexionen: ¿hay acuerdos que se repiten?, ¿hay acuerdos que sólo haya mencionado un equipo?
- ¿Qué importancia tiene el cumplir los acuerdos de convivencia al interior de un grupo para poder colaborar en un ambiente cordial y positivo?



- En esta actividad, cada equipo presenta sus acuerdos a todo el grupo.
- Tome un momento para que el grupo comente la importancia de los acuerdos y en qué nos pueden ayudar para una mejor colaboración. Revisen y fortalezcan con sus ideas y experiencias leyendo el “Concepto clave”.
- Finalmente, puede hacer una gran lista de los acuerdos a los que el grupo está dispuesto a comprometerse en momentos de trabajo en equipo y dejarla de manera visible en el salón de clases.

Recomendaciones antes de irnos...

En esta lección, trabajamos para construir una imagen compartida de cómo nos gustaría sentirnos trabajando en equipo. Con base en ello, formulamos cuatro acuerdos orientados a lograr esto. Dentro de un equipo de trabajo es esencial tener acuerdos que nos permitan tener un código común de comportamiento y apegarnos a ello.

2.5

Enfrentar conflictos en el trabajo colaborativo



Actividad 1

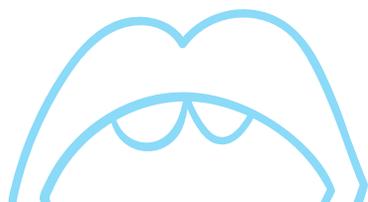


20 min



En un caso imaginario Juan, no cumplió con su parte en un proyecto que tenían en equipo. Leticia, otra compañera del equipo, está muy enojada.

- a) Escriban qué recomendarían que le dijera Leticia a Juan.
- b) Elijan a dos personas, una será Leticia y otra Juan y realicen una pequeña representación donde Leticia le dice a Juan lo que escribieron en el inciso a).
- c) Pregunten a Juan qué sintió.
- d) ¿Consideran que la recomendación fue buena? ¿Podrían mejorarla?



Objetivo

Practicar una técnica de comunicación para enfrentar los conflictos que surgen en el trabajo colaborativo.

Tiempo

60 minutos

Materiales

Lápiz o bolígrafo y papel o tarjetas blancas

Concepto clave

La técnica XYZ de comunicación

Resumen de la lección

En la primera actividad, las y los estudiantes exploran cómo responder en una situación que le molesta a un personaje ficticio.

En la segunda, practican la técnica XYZ para expresar sus emociones y necesidades en situaciones de conflicto.

En la tercera actividad aplican la técnica XYZ a una situación personal.



- En este ejercicio, sus estudiantes exploran diferentes maneras de expresar una conducta que les molestó de otra persona. Por el momento no les proporcione ninguna pista sobre cómo hacerlo y permita que exploren alternativas, usando como parámetro la reacción de quien recibe el mensaje. Enfátice que, si el mensaje es violento o agresivo, debemos tener cuidado en no obtener una respuesta del mismo tipo y amplificar el conflicto.

- Puede pedir que mejoren su recomendación (inciso c) y que la vuelvan a practicar para ver cómo se siente Juan y cómo podría reaccionar.



Actividad 2



30 min



a) Revisen la siguiente recomendación para Leticia:

Juan, cuando no cumples con los compromisos del equipo; yo me siento enojada porque todos hemos trabajado para lograr una meta. Me gustaría que intentaras cumplir con las tareas a las que te comprometes la próxima vez.

i) Practiquen esta forma de expresarse con dos personas voluntarias. ¿Cómo se sintió Juan en este caso?

ii) Comparen esta forma con la que escribieron en la Actividad 1: ¿en qué se parecen?, ¿en qué son diferentes?

iii) Revisen el "Concepto clave". Escriban cómo expresarse en cada situación usando la técnica XYZ. Para ello, deben imaginar qué emoción sienten e inventar una consecuencia razonable.

Situación	Expresarse usando la técnica XYZ
Luis se burla de ti porque dice que siempre anotas todo lo relacionado con un proyecto en el que estás involucrado en tu libreta roja.	
Laura no participa en el proyecto y se la pasa viendo su celular.	
Miguel se equivocó en su parte porque no escuchó lo que tenía que hacer.	
Rita te trató muy mal porque llegaste tarde a la reunión para avanzar con el proyecto.	
Rodolfo no escucha a nadie y siempre quiere hacer lo que él quiere.	



- El objetivo de este ejercicio es que sus estudiantes practiquen la técnica XYZ, proveniente de la comunicación asertiva, para expresar sus emociones y necesidades a otra persona que realizó una acción que les molestó. Revise el concepto clave con sus estudiantes.
- Enfatique que en X (comportamiento específico) no deben incluir suposiciones, juicios o inferencias. Por ejemplo: eres un impuntual, lo hiciste a propósito. Comente que sólo deben centrarse en los hechos concretos específicos observables.
- Comente que, en el trabajo en equipo, muchas veces hay dificultades y es necesario afrontarlas, expresando a la otra persona lo que nos molesta de una manera clara y asertiva.

Concepto clave

La técnica XYZ de comunicación

La técnica XYZ es una herramienta de comunicación asertiva que ayuda a expresar las emociones y necesidades de manera clara y directa, sin generar conflicto. Consta de tres pasos:

X- Comportamiento específico. Describe de manera objetiva y específica el comportamiento de la otra persona que te afecta, basado en los hechos. Evita juzgar y criticar. "Cuando, o cada vez que haces X..."

Y - Emociones. Expresa cómo te sientes respecto a ese comportamiento. "Esto hace que me sienta Y..."

Z - Petición. Informa la conducta que hubieras preferido. Exprésate en positivo, en lugar de mencionar lo que no quieres, sin presionar ni sin exigencias, "Me hubiera gustado que hicieras... Z".

Por ejemplo: "Cuando llegas tarde a nuestras reuniones (X), me siento frustrada (Y). Me gustaría que llegaras a tiempo (Z)."



Actividad 3



10 min



a) Piensa en dos situaciones en las que haya sucedido algo que te molestó y práctica la técnica XYZ. Completa el cuadro.

Situación	Expresarse usando la técnica XYZ



- En este ejercicio, sus estudiantes identifican una situación personal y practican cómo expresar a la otra persona sus sentimientos y necesidades usando la técnica XYZ.
- Enfaticé la importancia de preparar lo que vamos a decir antes de enfrentarnos a la persona. Con el tiempo y la práctica podrán hacerlo de manera más sencilla y fluida.
- Asimismo, comente que en todo trabajo en equipo o colaborativo se pueden presentar conflictos y debemos cuidar la forma en cómo los enfrentamos.

Recomendaciones antes de irnos...

En esta lección, introducimos la técnica XYZ para preparar conversaciones difíciles. La técnica XYZ permite expresar de manera asertiva y respetuosa nuestros sentimientos y necesidades, describiendo el comportamiento específico que nos afecta, la forma en que nos sentimos y las consecuencias que tiene. En cualquier equipo de trabajo, se pueden presentar conflictos, hay técnicas que nos ayudan a enfrentarlos y a comunicarnos de manera asertiva ante los problemas. ¡Practiquémoslas!

Notas:

Bibliografía

Kahn, W. A. (2009). Useful conflict. In *The Student's Guide to Successful Project*.

Rodríguez, E., Chernicoff, L., Jiménez, A., Labra, D. & Barkovich, M. (2020). *Educación para el bienestar Competencias socioemocionales para el aula y la vida*. Mc Graw Hill.

Stone, D., Patton, B. y Heen, S. (2000). *Difficult conversations. How to discuss what matters most*. EUA: Penguin Books.

UNICEF (2022). *Marco de Habilidades para la Vida y el Trabajo en el Sistema de Educación Dual de tipo Medio Superior*. México.

Recursos recomendados

“La resolución de conflictos en el aula”, en <http://www.terras.edu.ar/biblioteca/29/Los-pares-como-conciliadores.pdf> (página web)

Unidad

3

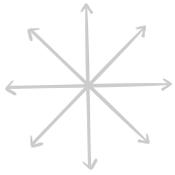
CONCIENCIA
SOCIAL



CONCIENCIA SOCIAL



La conciencia social se define como la habilidad para adoptar la perspectiva de otras personas con antecedentes y culturas distintas (UNICEF, 2022).



Fortalecer la conciencia social en las y los estudiantes es invertir en un futuro más justo y equitativo. Al comprender las realidades sociales, económicas y ambientales que nos rodean, las y los jóvenes adquieren la capacidad de empatizar con los demás, tomar decisiones informadas y contribuir activamente a su comunidad. Esta conciencia los prepara para enfrentar los desafíos del mundo laboral, donde se valoran cada vez más las habilidades socioemocionales como la empatía, la comunicación y la colaboración.



En un mercado laboral cada vez más competitivo, esta habilidad resulta crucial para las y los estudiantes de educación dual porque se busca formar profesionales no solo con conocimientos técnicos, sino también con habilidades sociales y emocionales. Las y los estudiantes con conciencia social son capaces de construir relaciones sólidas con sus colegas, adaptarse a entornos cambiantes y trabajar en equipos diversos.

Además, su capacidad para comprender las necesidades de la sociedad les permite desarrollar soluciones innovadoras y sostenibles.

Para fomentar la conciencia social en las y los estudiantes de educación dual, es fundamental crear espacios de aprendizaje donde se promueva la reflexión crítica, el diálogo y la participación activa. A través de proyectos comunitarios, debates, análisis de casos reales y actividades de voluntariado, las y los jóvenes pueden desarrollar su capacidad de empatía, solidaridad y compromiso social. Al cultivar estas habilidades desde temprana edad, estamos formando ciudadanos responsables y agentes de cambio que contribuirán a construir un mundo mejor para todas y todos.

3.1

¿Qué es la conciencia social y por qué es importante?



Actividad 1



10 min



- a) Realicen una lluvia de ideas en la que las y los estudiantes enuncien palabras que se pueden asociar con el concepto conciencia social.

Ejemplo: una lluvia de ideas para el concepto conciencia social: empatía, respeto, inclusión, compromiso...

- b) Lean el concepto de conciencia social y comenten la relación con las palabras que enunciaron en su equipo. Para compartir el conocimiento cada equipo expone sus resultados al resto del grupo.



Objetivo

Conocer qué es la conciencia social y por qué es importante.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices, plumones, papel y hojas de rotafolio

Concepto clave

Conciencia social

Resumen de la lección

En la primera actividad, se realiza una lluvia de ideas para asociar palabras con el concepto principal.

En la segunda actividad, se realiza un poster donde las y los estudiantes presentan problemáticas de su comunidad.

En la tercera actividad, se reflexiona sobre las problemáticas comunes que identificaron.



- La intención de esta actividad es que las y los estudiantes a partir de sus conocimientos previos asocien palabras al concepto conciencia social, esto les permitirá aproximarse al concepto clave para luego revisar la definición.

- Palabras que pueden asociarse a la conciencia social: lenguaje emocional, empatía, respeto, bienestar, inclusión y responsabilidad.



Actividad 2


30 min



a) Realicen un poster.

i) El poster deberá hacer alusión a las principales preocupaciones en su comunidad.

Ejemplo:
-Violencia, adicciones, inequidad... etc.

ii) Integren en su poster aquellas cosas que consideran se podrían trabajar para resolver esas problemáticas.



b) Presenten su poster al resto del grupo.

Concepto clave

Conciencia social

La conciencia social se define como la habilidad para adoptar la perspectiva de otras personas con antecedentes y culturas distintas (UNICEF, 2022).

La conciencia social es importante porque es la base para lograr un comportamiento solidario, respetuoso y justo. Nos permite entender la perspectiva de otras personas y experimentar empatía hacia los sentimientos de los demás (Rodríguez et al., 2020).



- En esta actividad, las y los estudiantes reflexionan sobre las acciones que se pueden incluir para tener un comportamiento solidario.

- Al promover la conciencia social con las y los estudiantes se favorece el impacto positivo en el comportamiento, por ejemplo, generar ciudadanos/as comprometidos con su entorno, y que pueden ser agentes de cambio.

- Invita a los equipos a compartir sus resultados con el grupo.



Actividad 3:


10 min



- a) Anoten las coincidencias en las problemáticas que identificaron.
¿Cuáles son las problemáticas que les son comunes?

.....

.....

- b) ¿Por qué consideran importante identificar las problemáticas que tenemos en nuestra comunidad?

.....

.....



- La reflexión a través del listado de acciones y beneficios apoyan a las y los estudiantes a identificar sus actos de conciencia social, haciéndolos conscientes de la importancia de su acción.

- Pregunte si alguien quiere compartir, de manera voluntaria, algo de lo que descubrió al realizar este ejercicio.

Recomendaciones antes de irnos...

La conciencia social nos permite comprender, empatizar y conectarnos con las necesidades y perspectivas de las y los demás. Al practicarla, no solo construimos relaciones más sólidas, sino que también contribuimos a crear una comunidad más justa y respetuosa. Recordemos que cada pequeño acto de empatía y colaboración puede marcar una gran diferencia en nuestro entorno.

3.2

Beneficios de la conciencia social

Objetivo

Identificar los beneficios de la conciencia social

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices y papel

Concepto clave

Beneficios de cultivar la conciencia social

Resumen de la lección

En la primera actividad, se revisan dos situaciones y se les dan diferentes finales: el primero con conciencia social y el segundo sin conciencia social.

En la segunda actividad, se hace una escenificación de las historias y se revisan los beneficios de la conciencia social.

En la tercera actividad, se trabaja en las problemáticas en las que les gustaría ser agentes de cambio.



Actividad 1



10 min



a) Lean y escriban un final para cada una de las situaciones que se presentan a continuación.

Situación A

El parque que se encuentra cerca de casa de Regina está lleno de basura. Nadie hace nada al respecto. Cada día la problemática se está complicando porque ahora ese lugar es una fuente de contaminación, y está empezando a haber fauna nociva que está afectando a las casas vecinas. Anteriormente, era un centro de encuentro de niñas, niños y jóvenes. Un día, Regina decidió tomar cartas en el asunto, sabía que lo que se necesitaba hacer no se podría hacer solo, pero...

Situación B

El parque que se encuentra cerca de casa de Regina está lleno de basura. Nadie hace nada al respecto. Cada día la problemática se está complicando porque ahora ese lugar es una fuente de contaminación, y está empezando a haber fauna nociva que está afectando a las casas vecinas. Anteriormente, era un centro de encuentro de niñas, niños y jóvenes. Regina decidió que ella tenía demasiados problemas como para hacer algo al respecto, y al parecer tampoco había nadie de la comunidad que estuviera dispuesto a hacer algo, entonces...

- b) ¿Qué diferencias hay en cada uno de los finales de la situación A y B? ¿Qué pasa cuando en las problemáticas comunes no hay personas que se involucren para solucionarlas?



- En el ejercicio se pretende que las y los estudiantes reflexionen sobre la importancia de tener conciencia de las problemáticas de nuestro entorno, y de los beneficios que tiene que las personas se involucren por resolverlas y sean agentes de cambio.



Actividad 2


10 min

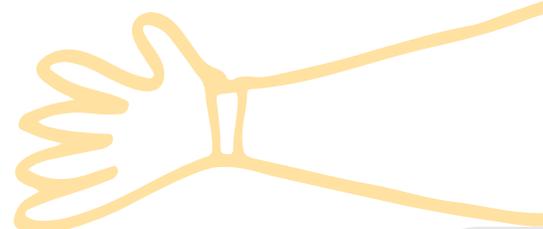
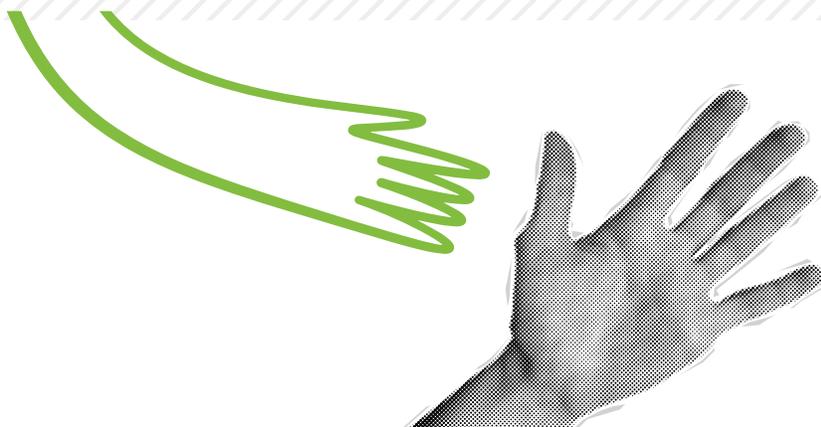


- a) Hagan una breve escenificación de las historias que realizaron en la Actividad 1.
- b) Compartan, ¿qué pasaría si todas las personas solo se interesaran por su beneficio personal? ¿Cómo podemos contribuir a generar conciencia social?



- Esta actividad permite mostrar la importancia y los beneficios de la conciencia social, mediante una situación ficticia en la que una persona decide hacer algo por mejorar una problemática de su entorno.

- Algunas ideas que podrían surgir, son: se agudizarían las problemáticas que tenemos actualmente porque nadie se interesaría por el bien de la comunidad, etc.





Actividad 3


10 min



Reflexionen y compartan lo siguiente:

a) Si pudieras comprometerte con una causa en la que te gustaría trabajar para mejorar tu comunidad, ¿cuál sería y por qué?

.....
.....

b) ¿Por qué consideran que es importante involucrarse con las problemáticas de nuestra comunidad?

.....
.....



-Las preguntas apoyan a las y los estudiantes a reflexionar sobre la importancia de la conciencia social.

- Pregunte si alguien quiere compartir, de manera voluntaria, algo de lo que descubrió al realizar este ejercicio.

Concepto clave

Beneficios de cultivar la conciencia social

- **Mejora de relaciones:** la conciencia social nos permite desarrollar relaciones más profundas y significativas. Al entender las necesidades y emociones de los demás, fomentamos la cooperación y la empatía.

- **Contribución positiva:** al ser conscientes de nuestras acciones y su impacto en la sociedad, podemos tomar decisiones informadas. Esto nos permite abordar problemas sociales importantes y trabajar juntos por el bien común.

- **Formación ciudadana:** cultivar la conciencia social contribuye a la formación de ciudadanos responsables y comprometidos con el bienestar de todas y todos.

- **Recursos personales:** además de generar un cambio positivo en la comunidad, la conciencia social también beneficia a nivel personal. Fortalece nuestras relaciones y mejora nuestra calidad de vida.

Recomendaciones antes de irnos...

Cada día es más importante trabajar no solamente por las necesidades individuales, sino en las necesidades colectivas. Incluso en el ámbito laboral, cada día más empresas se suman a ser más responsables con el ambiente y con su entorno. Los beneficios de la conciencia social son innegables. Trabajar y comprometernos por mejorar nuestro entorno es responsabilidad de todas y todos.

3.3

Agenda 2030



Actividad 1



15 min



- a) Revisen el video “Los Objetivos de Desarrollo Sostenible, que son y cómo alcanzarlos” donde se muestra a qué se refiere los ODS y la Agenda 2030, así como su relevancia para su comunidad, para el país y para el mundo.

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



- b) Identifiquen la relación entre la Agenda 2030, los ODS, y la conciencia social.
- c) Revisen cuáles ODS considerarían más importantes trabajar en su comunidad y por qué.

Objetivo

Reconocer los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y la Agenda 2030 para la construcción de una sociedad más justa e inclusiva.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices y papel

Concepto clave

Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

Resumen de la lección

En la primera actividad, se revisan los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

En la segunda actividad, las y los estudiantes eligen un ODS de su interés.

En la tercera actividad, eligen un ODS en el que les gustaría empezar a actuar.



- La intención de esta actividad es que las y los estudiantes analicen la relación entre la Agenda 2030 y la conciencia social. Algunos puntos importantes de la relación es que la Agenda 2030 y los ODS, identifican grandes problemáticas que tenemos todos los países. Un punto importante de la conciencia social es identificar las grandes problemáticas del entorno y realizar acciones que puedan resolverlas. En este sentido, la Agenda 2030 de un mapa de ruta para la acción.



Actividad 2



30 min



a) Elijan trabajar con un Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) que les interese, y hagan un tríptico con la información general de ese Objetivo. Pueden utilizar algunas de estas preguntas como guía:

¿Cómo se llama el ODS?

¿Qué busca erradicar o impulsar?

¿Por qué es importante para ustedes?

¿Qué relación tiene ese ODS con su comunidad?

¿Qué acciones podrían hacer para impulsarlo?



b) Expongan su tríptico ante el grupo.



- Al iniciar la actividad presente la información del “Concepto clave” para que las y los estudiantes conozcan más de la Agenda 2030 y los ODS y así puedan seleccionar el ODS con el que trabajarán. Motive a sus estudiantes a buscar más información sobre la problemática elegida, y pensar juntos en soluciones para resolverla.

Concepto clave**La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)**

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), también conocidos como Objetivos Globales, fueron adoptados por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en 2015 como un llamamiento universal para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar que para el 2030 todas las personas disfruten de paz y prosperidad.

La Agenda 2030 cuenta con 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible:

1. Fin de la pobreza
2. Hambre cero
3. Salud y bienestar
4. Educación de calidad
5. Igualdad de género
6. Agua limpia y saneamiento
7. Energía asequible y no contaminante
8. Trabajo decente y crecimiento económico
9. Industria, innovación en infraestructura
10. Reducción de desigualdades
11. Ciudades y comunidades sostenibles
12. Producción y consumo responsable
13. Acción por el clima
14. Vida submarina
15. Vida de ecosistemas terrestres
16. Paz, justicia e instituciones sólidas
17. Alianzas para lograr los objetivos

Pueden obtener más información en la página de la Organización de Naciones Unidas:

ONU (2022) <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/sustainable-development-goals/>

**Actividad 3****10 min**

- a) De acuerdo con la información que revisaste de los ODS, qué acciones podrías empezar a hacer hoy para mejorar tu escuela, tu comunidad o tu planeta.



- Las preguntas apoyan a que las y los estudiantes puedan llevar lo aprendido a un compromiso individual.

- Si cuenta con tiempo puede presentarles la información de Guía de los vagos para salvar el mundo, desarrollada por la Organización de las Naciones Unidas con acciones concretas y sencillas que las y los jóvenes pueden realizar para mejorar el planeta. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/takeaction/>

- Pregunte si alguien quiere compartir, de manera voluntaria, algo de lo que descubrió al realizar este ejercicio.

Recomendaciones antes de irnos...

Todas y todos queremos tener un mejor lugar para vivir, y también tenemos identificadas distintas problemáticas de nuestro entorno que nos gustaría que pudieran transformarse. La conciencia social permite no solo entender y reconocer los problemas, sino buscar soluciones que permitan cuidar nuestro entorno. La Agenda 2030 y los ODS son un mapa de ruta para realizar acciones en beneficio de las y los demás.

Notas:



3.4

Diversidad cultural



Actividad 1



15 min



a) Realiza un escudo, que simbolice la cultura de donde provienes, con al menos tres de los elementos culturales. Destaca una tradición o costumbre que consideres importante de tu lugar de origen.

- Miguel, soy de Monterrey, Nuevo León. Ciudad al norte de México.
- Monterrey está rodeado de montañas.
- En Monterrey se come mucho la carne asada y las tortillas de harina.
- Somos reconocidos por ser personas muy trabajadoras.

Notas:

Objetivo

Fomentar el respeto hacia la propia cultura y la de las demás personas mediante el reconocimiento de su diversidad, riqueza y significado.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices, papel y hojas de rotafolio

Concepto clave

Diversidad cultural

Resumen de la lección

En la primera actividad, las y los estudiantes comprenden el concepto de diversidad cultural e identifican las características de la cultura en su comunidad.

En la segunda actividad, mediante la creación de un escudo y revisan los elementos culturales de su comunidad.

En la tercera actividad, la intención es que las y los estudiantes reflexionen sobre la diversidad cultural de su entorno.



- Es necesario que se describan los conceptos de cultura y de diversidad cultural previo al desarrollo de la actividad por equipo. Se puede apoyar en el “Concepto clave”.
- La actividad se llamará “Escudo de armas cultural”, el cual es una representación gráfica que, a manera de ilustración, puede combinar distintos elementos culturales característicos de la comunidad de donde provienen.
- Lo importante es reconocer de qué se sienten orgullosos de su entidad (municipio, estado etc.)
- Por ejemplo, si alguno de los estudiantes proviene de Oaxaca, podrá dibujar una mujer con su vestido de Guelaguetza y algún platillo especial como el mole negro. Si proviene de Monterrey pudiera dibujar una pareja que está bailando con trajes regionales y un cabrito asado como platillo típico; si alguien viene de Zacatlán, Puebla, podrá dibujar una manzana, piedras encimadas y un reloj de flores.



Actividad 2



25 min



- Presenten su escudo de armas realizado en la Actividad 1.
- ¿Qué elementos culturales comunes perciben en los diferentes Escudos de armas culturales presentados al interior de su equipo?
- ¿Qué elementos culturales son diferentes en los Escudos de armas culturales presentados por los integrantes del equipo?
- ¿Qué aprendiste al escuchar sobre las tradiciones o ideas de respeto de tus compañeros/as?
- ¿Por qué crees que es importante respetar y valorar las diferencias culturales?



- La intención de esta actividad es promover la escucha entre los compañeros, en un ambiente de respeto. Reconocer las características que nos hacen únicos y las semejanzas culturales.

Concepto clave**Diversidad cultural**

Para comprender qué es la cultura es necesario partir del concepto definido por la UNESCO: conjunto de los rasgos distintivos, espirituales, materiales y afectivos que caracterizan una sociedad o grupo social. La cultura engloba, además de las artes y las letras, los modos de vida, los derechos fundamentales del ser humano, los sistemas de valores, creencias y tradiciones.

Los grupos sociales que comprenden el entorno donde interactuamos como personas no permanecen estáticos, debido a los cambios políticos, sociales, económicos, culturales, tecnológicos y de comunicación, dan origen a la “**diversidad cultural**”, la cual se refiere a la multiplicidad de formas en que se expresan las culturas de los grupos y sociedades. Estas expresiones se transmiten dentro y entre los grupos y las sociedades.

Las culturas requieren elementos para perpetuarse o para evolucionar, entre los que se encuentran los siguientes:

Símbolos con los cuales se representa la realidad para darle significado, entre ellos el lenguaje.

Creencias se refiere a las ideas establecidas sobre el mundo y la naturaleza humana que son el referente de modos de ser éticos y morales, también refieren la expresión de creencias religiosas.

Valores compartidos en la comunidad por ser deseables para proveer un orden social.

Leyes que se refieren al conjunto de normas y sanciones que regulan a la sociedad.

Costumbres que son particulares en la comunidad como las festividades, la vestimenta, la música o la comida.

Idioma es el código compartido que permite a los miembros de la sociedad comunicarse a través del habla, del cuerpo o de la escritura.

**Actividad 3**

10 min



- a) Realicen un cartel en una hoja o en un rotafolio que exprese la importancia de respetar las diferencias entre las culturas.



- Invite a sus estudiantes que, así como lo hicieron con su escudo de armas, puedan identificar culturas distintas a las de ellos en términos de comida, idioma, creencias. Motive a realizar un cartel en el que hable del respeto a la diversidad cultural.

Recomendaciones antes de irnos...

Hoy hemos explorado cómo nuestras diferencias culturales nos enriquecen y nos hacen únicos. Practicar la empatía significa no solo reconocer estas diferencias, sino valorarlas y aprender de ellas. El respeto y la inclusión nos permiten convivir en armonía, construir relaciones más fuertes y formar comunidades donde todas las personas puedan expresarse y sentirse aceptadas. Recordemos siempre que comprender y aceptar a quienes son diferentes a nosotros es un acto de humanidad que nos beneficia a todos.

Notas:



Nombre de la persona	Causa	¿Qué hizo y por qué marcó una diferencia?	Impacto
Greta Thunberg	Cambio climático	Activista sueca, ícono mundial por su lucha en contra del cambio climático y defensora de los derechos de los autistas.	Mundial
Nick Vujicic	Inclusión social	Nick nació con una rara condición llamada tetra-amelia, que lo dejó sin brazos ni piernas, pero eso no le impidió vivir una vida plena. Desde joven, enfrentó muchos desafíos, incluyendo acoso escolar y dificultades emocionales, pero logró superar esas barreras y se convirtió en un orador motivacional de renombre mundial. Su mensaje principal es que las limitaciones físicas no definen el potencial de una persona, y se dedica a inspirar a otros a superar sus propios obstáculos, independientemente de sus circunstancias.	Mundial
Malala Yousafzai	Educación e igualdad	Activista Paquistaní y la persona más joven en recibir el Premio Nobel de la Paz (a los 17 años en 2014). Es conocida por su defensa de la educación de las niñas y por su valentía frente a la opresión talibán que prohibía que las niñas asistieran a la escuela.	Mundial
Yalitza Aparicio	Inclusión, no discriminación	Primera mujer indígena mexicana en ser nominada al Óscar como Mejor Actriz. Es embajadora de buena voluntad de la UNESCO, donde trabaja en temas relacionados con la igualdad de género, la educación y los derechos culturales.	Mundial

b) ¿Conocían las historias anteriores? Compartan otros casos de personas que conozcan que han tenido un impacto positivo a nivel mundial.



- Revise el concepto clave con la definición de agente de cambio.
- Invite a sus estudiantes a revisar los casos que se presentan de personas que trabajan por diferentes causas, tales como: el cambio climático, el derecho a la educación, el derecho a la inclusión y a la no discriminación.
- Destaque la importancia de reconocer que personas que nosotros conocemos, que quizá aunque no son famosas, “hacen la diferencia”, identificando el cambio que han logrado en su familia, en la escuela, en el trabajo, en la profesión, o en su comunidad.
- Puede explorar un poco más sobre las historias anteriores para compartir a sus estudiantes.



Actividad 2



30 min



a) De las historias que compartieron, elijan la de una o un agente de cambio que haya hecho una diferencia en su comunidad, puede ser un ejemplo local, nacional, o mundial.



b) Presenten la historia del personaje que eligieron de una manera creativa (puede ser mediante un podcast, una representación, o un cartel).



- Si es necesario, dé la oportunidad para que sus estudiantes busquen información de un agente de cambio en internet.

-Trate de acompañar a que elijan ejemplos de personas que han hecho un impacto positivo en su comunidad.



Concepto clave

Agente de cambio

Un agente de cambio es una persona o grupo que impulsa o facilita el cambio en una organización, comunidad o sociedad. Estas personas tienen la capacidad de influir en la transformación de comportamientos, actitudes, procesos o estructuras, y a menudo son vistas como catalizadores para la mejora y el progreso.

Los agentes de cambio pueden surgir en diversos contextos, ya sea en el ámbito laboral, educativo, social o político, y su acción puede estar orientada a mejorar la calidad de vida, promover la justicia social, resolver problemas o inspirar nuevas formas de pensar.



Actividad 3



30 min



a) Elige una causa social en la que te gustaría ser un "agente de cambio".

Uno de los problemas de mi comunidad (escuela, municipio, estado, país, mundo) que me gustaría hacer algo por cambiar es:

Propongo hacer esto para resolver ese problema:

Te invito a unirme porque:



- La intención de esta actividad es que las y los estudiantes puedan acercarse a una problemática que les gustaría mejorar y hagan un llamado a la acción para invitar a las demás personas a unirse por su causa.

- Invítalos a pensar en pequeñas acciones, no es necesario empezar con grandes metas.

Recomendaciones antes de irnos...

Recordemos que cada uno de nosotros tiene el poder de generar un impacto positivo en nuestra comunidad y más allá. Al ser conscientes de los problemas que enfrentamos como sociedad, podemos tomar decisiones que no solo beneficien a nosotros mismos, sino que también contribuyan al bienestar común.

Ser un agente de cambio no requiere de grandes gestos, sino de acciones pequeñas pero significativas. Ya sea defendiendo la igualdad, promoviendo la inclusión o luchando por la justicia social, cada acción cuenta y tiene el potencial de inspirar a otros a hacer lo mismo.

Notas:



Bibliografía

Rodríguez, E., Chernicoff, L., Jiménez, A., Labra, D. & Barkovich, M. (2020). *Educación para el bienestar Competencias socioemocionales para el aula y la vida*. Mc Graw Hill.

UNICEF (2022). *Marco de Habilidades para la Vida y el Trabajo en el Sistema de Educación Dual de tipo Medio Superior*. México.

Recursos recomendados

“Guía de los vagos para salvar el mundo”, en <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/takeaction/> (Página web)

“La Organización de Naciones Unidas (ONU)”, en <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/sustainable-development-goals/> (Página web)

“Los objetivos del desarrollo sostenible, qué son y cómo alcanzarlos”, en <https://youtu.be/MCKH5xk8X-g> (Video)

ANEXOS

Anexo: diagnósticos iniciales

Los **Diagnósticos de habilidades** están diseñados para que las y los estudiantes los realicen antes de comenzar a implementar las lecciones de cada actividad de este manual, ya que son una herramienta clave para medir su nivel de habilidades al inicio del curso y para rastrear su progreso a lo largo del mismo. Se sugiere realizarlos solamente si se planea llevar a cabo todas las lecciones del manual.

En esta sección, compartimos una serie de recomendaciones de la unidad o habilidad para implementar el diagnóstico y, posteriormente, lo incluimos en un formato que se puede imprimir y brindar a las y los estudiantes.

Recomendaciones para la implementación de los diagnósticos

Duración: 15 minutos

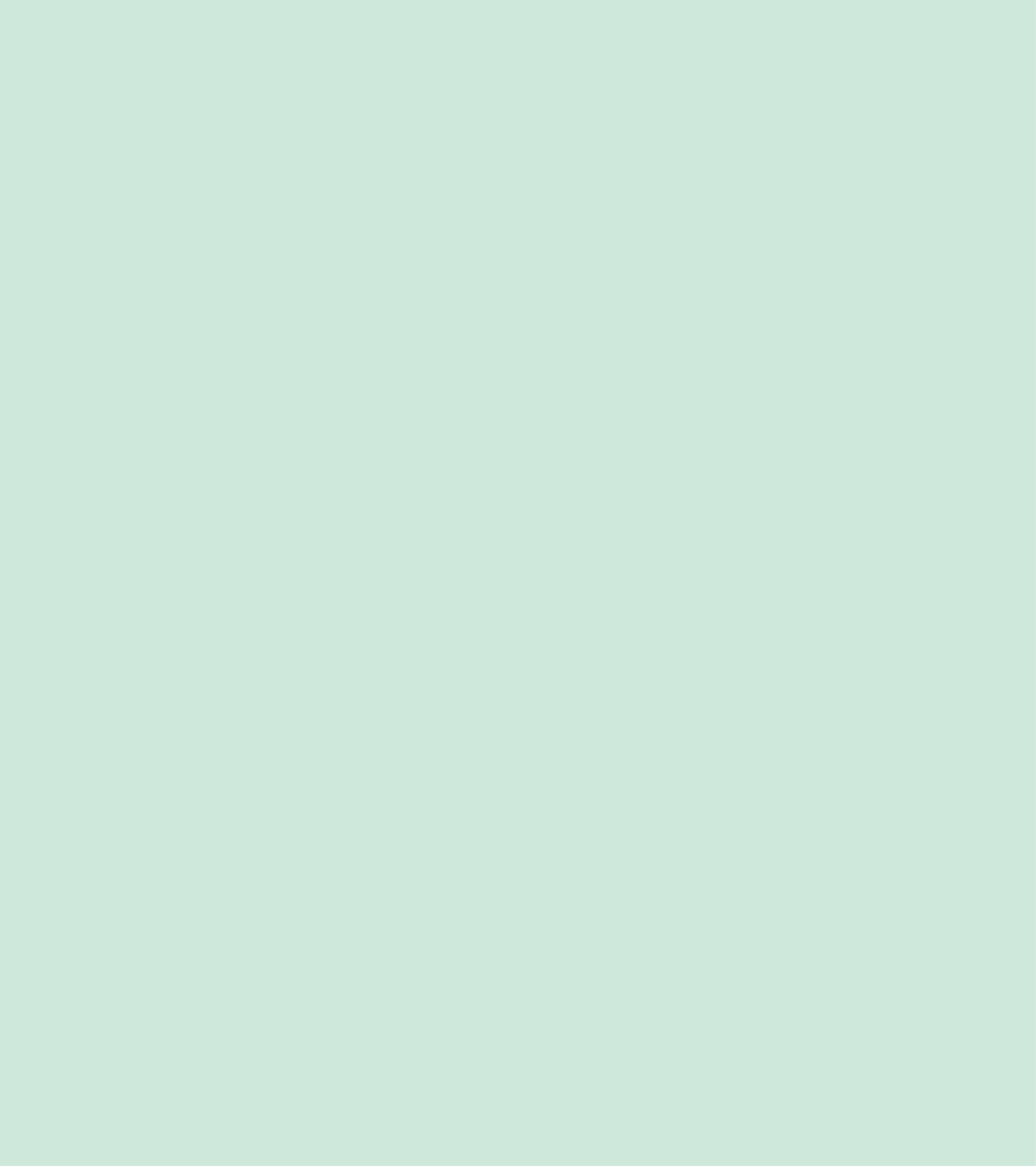
Materiales:

- Diagnóstico de habilidades impreso para cada estudiante.
- Lápices para cada estudiante.

Procedimiento:

1. Las y los docentes debemos leer la evaluación detenidamente antes de aplicarla, calcular nuestros propios resultados y revisar la interpretación de estos. Esto nos ayudará a familiarizarnos con las preguntas y con la manera de calcular e interpretar el diagnóstico. A su vez, esto nos permitirá prever y responder cualquier duda que puedan tener las y los estudiantes.
2. Antes de empezar, es fundamental explicar a las y los estudiantes el propósito del diagnóstico, además de comunicar que se trata de una herramienta que nos ayudará a conocer su nivel de desarrollo de habilidades en esta área y a saber el estado actual del grupo. Es importante que las y los estudiantes sepan que sus respuestas no están asociadas a ninguna calificación, que sólo serán leídas por su docente y que serán anónimas.
3. Es indispensable asegurarnos de que las y los estudiantes tengan un lugar tranquilo y sin distracciones para realizar el diagnóstico.
4. Es fundamental que las y los estudiantes entiendan claramente las instrucciones. Si es necesario, destinemos más tiempo para explicarlas.

5. Al a
tien
mo
que
6. Un
cal
dar
bar
tral
7. Al t
con
taje
res
a d
pro
y p
má
el D
que
cui



Cuestionario: empatía

Instrucciones: A continuación, hay una lista de afirmaciones. Por favor, lea cada frase con mucho cuidado y escoja su respuesta. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni preguntas capciosas. El cuestionario tiene 16 preguntas. Por favor, contéstalas todas.

1. Me gusta verdaderamente cuidar de otras personas.

- Totalmente en desacuerdo En desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

2. Frecuentemente, al verme parte de una discusión, la gente me dice que voy demasiado lejos defendiendo mi punto de vista.

- Totalmente en desacuerdo En desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

3. Las amistades y las relaciones son demasiado difíciles de mantener, así que procuro no pensar en ello.

- Totalmente en desacuerdo En desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

4. Puedo captar fácilmente si una persona dice una cosa, pero en realidad quiere decir otra (por ejemplo, cuando una persona le menciona a otra, en tono y en expresión de burla... ¡qué inteligente eres! Cuando en realidad piensa lo contrario).

- Totalmente en desacuerdo En desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

5. Tengo facilidad para predecir cómo se sentirá otra persona.

- Totalmente en desacuerdo En desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

6. Si cuando yo hablo alguien se siente ofendido pienso que el problema es suyo, no mío.

- Totalmente en desacuerdo En desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

7. A veces no entiendo por qué alguien se ha sentido ofendido por una determinada observación mía.

- Totalmente en desacuerdo En desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

8. Las otras personas me dicen que tengo facilidad para entender cómo se sienten y qué es lo que está pasando.

- Totalmente en desacuerdo En desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

9. Me da pena ver sufrir a un animal.

- Totalmente en desacuerdo En desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

10. Puedo captar fácilmente si a alguien le aburre o le interesa lo que estoy diciendo.

- Totalmente en desacuerdo En desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

11. Mis amistades suelen hablarme de sus problemas porque dicen que realmente los entiendo.
- Totalmente en desacuerdo En desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo
12. A veces la gente me dice que he ido demasiado lejos con mis bromas.
- Totalmente en desacuerdo En desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo
13. A menudo la gente dice que soy insensible, aunque yo no veo por qué.
- Totalmente en desacuerdo En desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo
14. Si hay alguien nuevo en el grupo pienso que es cosa suya hacer el esfuerzo para integrarse en el mismo.
- Totalmente en desacuerdo En desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo
15. Puedo darme cuenta de si la otra persona está ocultando sus verdaderas emociones.
- Totalmente en desacuerdo En desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo
16. No elaboro conscientemente las reglas de cómo tengo que actuar en situación social (por ejemplo, en la escuela, reuniones con amistades o familiares).
- Totalmente en desacuerdo En desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

Calificación de la escala

Los reactivos 1, 4, 5, 8, 9, 10, 11 y 15 son de orden directo, es decir, que, a mayor grado de acuerdo, hay mayor nivel de empatía. En este caso, los puntos se asignan de la siguiente manera:

- Totalmente en desacuerdo: 1 punto.
- En desacuerdo: 2 puntos.
- De acuerdo: 3 puntos.
- Totalmente de acuerdo: 4 puntos.

En contraste, los reactivos 2, 3, 6, 7, 12, 13, 14 y 16 son de orden inverso, es decir, a mayor grado de acuerdo, hay un menor nivel de empatía. En este caso, los puntos se asignan de la siguiente manera:

- Totalmente en desacuerdo: 4 puntos.
- En desacuerdo: 3 puntos.
- De acuerdo: 2 puntos.
- Totalmente de acuerdo: 1 punto.

Fuente: Cociente de empatía: escala de 29 preguntas de Ledesma-Maya et al. (2023), que evalúa dos componentes clave de la empatía: empatía cognitiva y empatía afectiva. Validada en población mexicana de 12-19 años.

Cuestionario: trabajo en equipo y colaboración

Este cuestionario utiliza la Escala de Likert con cinco opciones de respuesta: nunca (1), casi nunca (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5).

Instrucciones: Lee cada enunciado y marca la alternativa que más se ajuste a tu realidad. Recuerda que no hay respuestas correctas ni incorrectas.

Dimensión trabajo democrático

1. Considero importante establecer normas de conducta antes de iniciar el trabajo colaborativo.

Nunca Casi Nunca Algunas veces Casi siempre Siempre

2. Cuando se establecen normas en el equipo de trabajo me esfuerzo por cumplirlas.

Nunca Casi Nunca Algunas veces Casi siempre Siempre

3. Busco establecer un diálogo efectivo que favorezca el logro de los objetivos.

Nunca Casi Nunca Algunas veces Casi siempre Siempre

4. Expreso mis desacuerdos de manera abierta y respetuosa a los integrantes del equipo.

Nunca Casi Nunca Algunas veces Casi siempre Siempre

5. Me muestro comprensivo(a) cuando alguien comete un error en el desarrollo del trabajo.

Nunca Casi Nunca Algunas veces Casi siempre Siempre

6. Al trabajar colaborativamente apporto ideas para la organización y el desarrollo de las actividades

Nunca Casi Nunca Algunas veces Casi siempre Siempre

7. Yo realizo de manera responsable todas las actividades que me asignan y apoyo al resto en las necesidades que se presenten.

Nunca Casi Nunca Algunas veces Casi siempre Siempre

Dimensión colabora de manera efectiva

1. Promuevo el trabajo en equipo, haciendo que todos los integrantes aporten con iniciativas, mostrando igualdad, respeto y responsabilidad.

Nunca Casi Nunca Algunas veces Casi siempre Siempre

2. Actúo de manera proactiva en los diversos equipos de trabajo que integro.

Nunca Casi Nunca Algunas veces Casi siempre Siempre

3. Busco organizar las ideas y aportes hechos por mis compañeros/as de trabajo cuando expresan ideas para un mejor desarrollo del trabajo.

Nunca Casi Nunca Algunas veces Casi siempre Siempre

4. Al presentarse un problema, aporto con alternativas de solución.

Nunca Casi Nunca Algunas veces Casi siempre Siempre

Participa en equipos diversos

1. Me integro con facilidad a diversos equipos de trabajo.

Nunca Casi Nunca Algunas veces Casi siempre Siempre

2. Me muestro comprensivo(a) cuando alguien comete algún error.

Nunca Casi Nunca Algunas veces Casi siempre Siempre

3. Soy capaz de renunciar a mi espíritu competitivo con el fin de lograr y alcanzar los objetivos del trabajo colaborativo.

Nunca Casi Nunca Algunas veces Casi siempre Siempre

4. Al trabajar en diversos equipos he adquirido actitudes de responsabilidad, respeto, seguridad y una postura crítica.

Nunca Casi Nunca Algunas veces Casi siempre Siempre

Dimensión socialización del conocimiento

1. Considero que el intercambio de ideas entre los integrantes del equipo enriquece mis conocimientos y la comprensión del tema.

- Nunca Casi Nunca Algunas veces Casi siempre Siempre

2. Las habilidades que he adquirido al trabajar colaborativamente me permiten resolver situaciones conflictivas en mi vida cotidiana.

- Nunca Casi Nunca Algunas veces Casi siempre Siempre

3. El trabajo colaborativo facilita y favorece mi aprendizaje.

- Nunca Casi Nunca Algunas veces Casi siempre Siempre

Calificación de la escala

Cada pregunta tiene cinco opciones de respuesta, y a cada opción de respuesta se le asigna un número que va del 1 al 5, de manera que 5 siempre indica un mayor grado de acuerdo. Un puntaje más alto indica que esa persona trabaja de manera colaborativa con mayor frecuencia. De acuerdo con lo planteado por Pérez Gómez (2022), hay tres niveles de trabajo colaborativo: negativo (18-42), regular (42-66) y positivo (66-90).

Fuente: Cuestionario de trabajo colaborativo de 18 reactivos, distribuidos en 4 dimensiones: trabajo democrático, colaboración efectiva, equipos diversos y socialización del conocimiento. Validada con población adolescente peruana entre 11 y 17 años. (adaptación de Pérez Gómez, 2022).

Cuestionario: conciencia social

Instrucciones: Lee cada pregunta cuidadosamente. Elige la respuesta que mejor te describa. Recuerda que no hay respuestas buenas ni malas.

Durante los últimos 30 días:

1. ¿Qué tan atentamente escuchaste los puntos de vista de otras personas?

- Para nada Ligeramente Algo Bastante Extremadamente

2. ¿Qué tanto te importaron los sentimientos de otras personas?

- Nada en absoluto Un poco Algo Bastante Muchísimo

3. ¿Qué tan frecuentemente felicítaste a otras personas por sus logros?

- Casi nunca De vez en cuando Algunas veces Frecuentemente Casi siempre

4. ¿Qué tan bien te llevaste con estudiantes que son distintos/as a ti?

- No me llevé bien con ellos/ellas para nada
 Me llevé con ellos/ellas un poco
 Me llevé más o menos con ellos/ellas
 Me llevé bastante bien con ellos/ellas
 Me llevé súper bien con ellos/ellas

5. ¿Qué tan claramente pudiste describir tus propios sentimientos?

- Para nada claramente Con poca claridad Más o menos claramente
 Con bastante claridad Extremadamente claro/a

6. Cuando las demás personas no estuvieron de acuerdo contigo, ¿qué tan respetuoso/a fuiste con sus puntos de vista?

- Para nada respetuoso/a
 Ligeramente respetuoso/a
 Más o menos respetuoso/a
 Bastante respetuoso/a
 Tremendamente respetuoso/a

7. ¿Qué tanto pudiste defenderte sin menospreciar a los demás?

- Para nada Un poco Más o menos Bastante Tremendamente

8. ¿Qué tanto pudiste estar en desacuerdo con otras personas sin empezar una discusión?

- Para nada Un poco Más o menos Bastante Tremendamente

Calificación de la escala

Cada pregunta tiene 5 opciones de respuesta, y a cada opción de respuesta se le asigna un número que va del 1 al 5, de manera que 5 siempre indica una respuesta más positiva o un mayor grado de acuerdo (Panorama Education, 2020). Las respuestas se suman y el rango va de 0 a 30 puntos. Un puntaje más alto indica un mayor nivel de conciencia social.

Fuente: cuestionario de conciencia social (Panorama Education, 2020).
Diseñada para estudiantes de 12-18 años.

Manual del docente

Dimensión ciudadanía

Habilidades para la vida y el trabajo:

empatía

colaboración y trabajo en equipo

conciencia social

