

Programa Nacional de Habilidades Socioemocionales



Propuesta de actividades

Nivel Secundario



Ministerio de
Capital Humano
República Argentina

Secretaría
de Educación

Autoridades

PRESIDENTE

Javier Gerardo Milei

JEFE DE GABINETE DE MINISTROS

Guillermo Alberto Francos

MINISTRA DE CAPITAL HUMANO

Sandra Viviana Pettovello

SECRETARIO DE EDUCACIÓN

Carlos Horacio Torrendell

SUBSECRETARIO DE POLÍTICAS E INNOVACIÓN EDUCATIVA

Alfredo Vota



Se permite la reproducción total y/o parcial con mención de la fuente.

Esta licencia abarca a toda la obra excepto en los casos que se indique otro tipo de licencia.

Material de distribución gratuita, prohibida su venta.

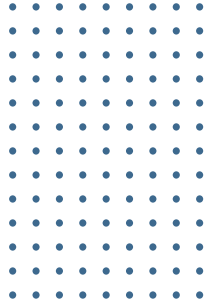
2025, Ministerio de Capital Humano. Secretaría de Educación.
Pizzurno 935, CABA
República Argentina



Índice



Introducción	5
Programa de Formación	7
Programa de Formación para los equipos escolares	7
Programa de Formación para las familias	7
Programa de Formación para los estudiantes	8
Encuentros formativos	8
Plenarios	12
Convivencias	14
Propuesta transversal	14
Ambiente general	14
Evaluación diagnóstica y de resultados	15
Actividades para el nivel secundario	16
Encuentros formativos	18
Convivencias	46
Bibliografía	50



Introducción

La escuela es un lugar privilegiado para el despliegue de la dimensión social de los estudiantes. Los vínculos que ellos establecen entre pares, con los docentes y los distintos actores que conforman la comunidad educativa constituyen un entramado de experiencias que enriquecen su realidad personal. Sin embargo, para que esas relaciones se constituyan en oportunidades de aprendizaje, es necesario que institucionalmente se diseñen, planifiquen e implementen estrategias que guíen y orienten dicho aprendizaje.

En las últimas décadas, la noción de desarrollo socioemocional adquirió relevancia en el ámbito educativo y, según evidencia científica, esta temática tiene impacto significativo en la calidad de la convivencia escolar.

Bisquerra expresa que las habilidades socioemocionales son un conjunto de competencias que facilitan las relaciones sociales (Bisquerra et al., 2012, p.26). Estas habilidades pueden ser enseñadas y desarrolladas desde la infancia hasta la adultez y son susceptibles de modificaciones al ser importantes para la vinculación con los demás y el compromiso social y cívico. La implementación de programas de habilidades socioemocionales en el entorno escolar ha demostrado ser efectiva para fomentar las competencias emocionales en niños y adolescentes.

Desde la Secretaría de Educación del Ministerio de Capital Humano se diseñó el Programa Nacional de Habilidades Socioemocionales (HASE), basado en el modelo propuesto por la Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL), uno de los más ampliamente reconocidos y validados a nivel internacional.

Este modelo identifica cinco ejes de competencias socioemocionales fundamentales para el desarrollo socioemocional, que se interrelacionan:

Conciencia de sí

Es la capacidad de reconocer con precisión las propias emociones, pensamientos y valores, y de comprender cómo estos influyen en el comportamiento. Implica también el desarrollo de un autoconcepto realista y un sentido de confianza en uno mismo. Comprende habilidades como la identificación de emociones, el reconocimiento de fortalezas e intereses personales, la autoconfianza.

Autogestión

Es la habilidad para regular eficazmente las emociones, pensamientos y comportamientos en distintas situaciones. Incluye la gestión del estrés, el control de los impulsos, la perseverancia frente a desafíos y la capacidad de fijar y alcanzar metas personales. Comprende habilidades como la regulación emocional, el manejo de la ansiedad, la organización del tiempo y la fijación de metas.

Conciencia social

Es la capacidad de adoptar la perspectiva de los demás, mostrar empatía y compasión, y comprender normas sociales y éticas de comportamiento. Implica valorar y respetar a personas con experiencias, culturas y puntos de vista distintos. Comprende habilidades como la aceptación de cada persona con sus características propias, la toma de perspectivas y la comprensión de normas y dinámicas grupales.

Habilidades relacionales

Son las capacidades necesarias para establecer y mantener relaciones saludables y cooperativas. Incluyen la comunicación asertiva, la escucha empática, estrategias de negociación y el trabajo en equipo.

Toma de decisiones responsable

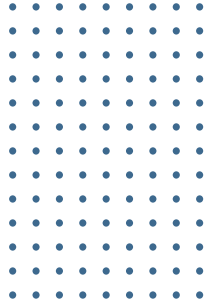
Es la habilidad para tomar decisiones éticas y constructivas sobre el comportamiento personal y las interacciones sociales. Implica considerar normas sociales, las consecuencias de las acciones y el bienestar de uno mismo y de los otros. Comprende habilidades como la evaluación y el análisis ético de situaciones complejas.

El objetivo principal del Programa Nacional HASE es favorecer el desarrollo integral de los estudiantes mediante la enseñanza y el aprendizaje de competencias socioemocionales, para promover el bienestar personal, la convivencia pacífica y la disposición para el aprendizaje.

Se proponen distintas líneas de trabajo, complementarias entre sí, que permiten favorecer su implementación de una manera integral:

- » **Formación para los equipos escolares:** promover espacios de formación para docentes de la institución, tutores, equipo directivo y Equipo de Orientación Escolar (EOE).
- » **Formación para los estudiantes:** incorporar el aprendizaje de las habilidades socioemocionales de manera directa en espacios formativos y también transversal al *currículum* de las asignaturas que cada establecimiento educativo considere.
- » **Formación para las familias:** convocar a las familias a participar en espacios de sensibilización y formación en habilidades socioemocionales y convivencia escolar.

El propósito de este material es acompañar a los equipos educativos de nivel secundario que implementen el Programa. Para ello, se desarrollan las líneas de formación para los diferentes agentes y un apartado con actividades.



Programa de Formación

Programa de Formación para los equipos escolares

La formación docente parte de esta premisa: en la escuela se educa y toda educación debe preparar para la vida (Bisquerra, 2005). La formación y educación tienen como finalidad el desarrollo humano. Para ello se ofrecen recursos y estrategias a los equipos escolares (directivos, docentes, EOE, tutores) con el fin de promover y acompañar habilidades socioemocionales de sus estudiantes favoreciendo así su capital humano, en pos de una convivencia respetuosa. En este sentido, se considera clave que los docentes que implementen el Programa en sus escuelas cuenten con espacios de formación e intercambio que permitan el diseño e implementación de la propuesta de manera coordinada.

En torno a la formación se prevé:

- » Formación presencial para todos los niveles educativos, destinada a directivos, docentes, tutores, EOE. Se articularán con las autoridades jurisdiccionales para una pertinente organización.
- » Formaciones virtuales para fortalecimiento de las temáticas de abordaje.
- » Mesas de acompañamiento y seguimiento según requerimiento institucional o jurisdiccional.

Programa de Formación para las familias

Busca construir espacios comunitarios concordantes con la propuesta. Toda la comunidad puede pensarse desde este enfoque para abordar las diferentes situaciones. "El factor ambiental es el contexto donde nace y crece la persona; este medio influye en la capacidad de relación del individuo, permitiéndole aprender las habilidades pertinentes para una interacción asertiva con su ámbito y poner en práctica esta habilidad social" (Obregón López, 2023, p. 3).

Para que la comunidad pueda sumarse a este proceso, es importante que familia y escuela tengan la misma perspectiva y, a partir de ella, puedan colaborar en la formación de los estudiantes.

Se proponen las siguientes actividades:

- » Encuentro de inicio de curso con todas las familias. Se presentará el programa de formación en habilidades socioemocionales y se mostrará un cronograma de formación para cada curso.
- » Encuentro vivencial de formación con las familias de cada año para trabajar de forma personal la habilidad que se propone a los estudiantes.
- » En todas las reuniones con las familias se destinará un momento para reflexionar sobre las habilidades socioemocionales.
- » Todos los mensajes internos estarán enmarcados dentro de este programa.
- » Se realizarán podcasts con especialistas sobre habilidades socioemocionales de manera sistemática a lo largo de todo el año.

Programa de Formación para los estudiantes

El programa promueve diferentes espacios formativos que serán entendidos más como ambientes que despiertan determinadas perspectivas, que como una propuesta meramente intelectual. Entendemos que la formación en habilidades “blandas” implica no solo adquirir un conocimiento, sino apropiárselo y utilizarlo en la vida cotidiana.

El objetivo del programa es lograr el bienestar personal y comunitario, y eso implica saber, reconocerse, saber hacer y transformar. Tal como afirma Cabanillas Tello:

“Los aportes de la HSE en las instituciones de educación básica y superior se expresan en la mejora de la gestión de los procesos de enseñanza - aprendizajes, el clima escolar, formación integral, trabajo colaborativo presencial y virtual, fortalecimiento de los vínculos de convivencia en la comunidad educativa, bienestar, salud y sentido de vida personal e interpersonal; regulación ética y moral de actuaciones, sentimientos y emociones; autoeficacia y autonomía en el desempeño pedagógico; construcción de una personalidad y profesionalidad competente, firme, coherente, constructiva y potente frente a la adversidad; todas estas son herramientas efectivas para compartir y producir conocimientos, ofrecer un servicio de calidad, establecer relaciones auténticas y gestionar la paz.” (Cabanillas Tello et al., 2021, p. 14).

El Programa para estudiantes contiene seis puntos:

- » Encuentros formativos.
- » Plenarios.
- » Convivencias.
- » Propuesta transversal.
- » Ambiente general.
- » Evaluación diagnóstica y de impacto.

A continuación, se desarrolla cada uno de los aspectos de la propuesta.

Encuentros formativos

Es el espacio central de la formación teórico-práctica, donde se trabajan directa y específicamente las habilidades socioemocionales propuestas para cada nivel educativo.

Se sugiere organizar estos encuentros con una frecuencia mensual, con una duración de una a dos horas, de acuerdo con las necesidades y características de cada grupo.

Desarrollo temático

Para el nivel secundario, se sugiere que los temas del programa se distribuyan de acuerdo con el siguiente esquema:

Me conozco	Convivimos	Decido y actúo
<ul style="list-style-type: none"> » Autoconocimiento » Autoestima » Autoconfianza » Reconocimiento y expresión de emociones » Autoeficacia » Autorregulación » Manejo de la frustración » Automotivación » Autocuidado » Establecimiento de metas » Perseverancia » Gestión del estrés 	<ul style="list-style-type: none"> » Aceptación y valoración del otro » Empatía » Amabilidad » Toma de perspectiva » Respeto » Solidaridad » Colaboración » Trabajo en equipo » Resolución de conflictos » Construir confianza » Escucha activa » Escucha empática » Asertividad » Comunicación » Ciudadanía digital » Sentido de pertenencia 	<ul style="list-style-type: none"> » Identificación de problemas » Análisis situacional » Identificación de soluciones » Reflexión ética » Resolución de problemas y conflictos » Evaluación de alternativas » Anticipación y evaluación de consecuencias » Autoevaluación » Toma de decisiones en equipo.

Primer y segundo año trabajarán la **conciencia de sí** y la **autogestión**. El nombre propuesto en el programa para trabajar ambos ejes de competencias es **“Me conozco”**.

Para alcanzar este objetivo se abordarán diferentes habilidades que permitan comprender las propias emociones, pensamientos y valores, y cómo influyen en el comportamiento en distintos contextos. Se busca que el estudiante pueda alcanzar la capacidad de reconocer sus fortalezas y limitaciones con un sentido de confianza y propósito fundamentado, para poder responder adecuadamente. En ese sentido, se trata de un conjunto de habilidades para manejar las propias emociones, pensamientos y comportamientos de manera efectiva, en diferentes situaciones, de modo que pueda lograr diversas metas y aspiraciones.

Las propuestas de trabajo para la conciencia de sí buscan:

- » Integrar identidades personales y sociales.
- » Identificar los bienes personales, culturales y lingüísticos.
- » Identificar las propias emociones.
- » Demostrar honestidad e integridad.
- » Vincular los sentimientos, valores y pensamientos.
- » Examinar los prejuicios e inclinaciones.
- » Experimentar la autoeficacia.
- » Tener una mentalidad de crecimiento.

Las propuestas de trabajo referidas a la autogestión buscan:

- » Desarrollar intereses y un sentido de propósito.
- » Gestionar las emociones propias.
- » Identificar y utilizar estrategias para el autocontrol.
- » Mostrar autodisciplina y automotivación.
- » Establecer metas personales y colectivas.
- » Uso de habilidades organizativas y de planificación.
- » Mostrar el valor de tomar la iniciativa.
- » Demostrar voluntad personal y colectiva.

Tercer y cuarto año trabajarán las competencias relacionadas con la **conciencia social** y las **habilidades relacionales**, bajo el título “**Convivimos**”.

La conciencia social se definió como la “habilidad para asumirse como agente social, con una identidad histórica, tomador de decisiones relevantes a futuro y responsable de la dimensión social de sus acciones” (Lewin y Vota, 2018, p. 96). Esto implica habilidades de relación que son definidas como la capacidad para establecer y mantener vínculos saludables, de apoyo y para navegar eficazmente en entornos con individuos y grupos.

Se trabajará la conciencia social a través de:

- » Comprender las perspectivas de otros.
- » Reconocer las fortalezas de los demás.
- » Demostrar empatía y compasión.
- » Mostrar preocupación por los sentimientos de los demás.
- » Comprender y expresar gratitud.
- » Identificar diversas normas sociales.
- » Reconocer demandas y oportunidades.
- » Comprender las influencias de las organizaciones / sistemas sobre comportamiento.

Se trabajarán las habilidades relacionales a través de:

- » Comunicar efectivamente.
- » Desarrollar relaciones positivas.
- » Demostrar competencia cultural.
- » Practicar el trabajo en equipo y la resolución colaborativa de problemas.
- » Resolver los conflictos constructivamente.
- » Resistir la presión social negativa.
- » Mostrar liderazgo en grupos.

Quinto y sexto año trabajarán la **toma de decisiones responsable**. El nombre propuesto en el programa para trabajar este eje de competencias es “**Decido y actúo**”.

Se busca que los estudiantes puedan desarrollar la capacidad para tomar decisiones asertivas y elecciones constructivas. Se trabaja sobre el comportamiento personal y las interacciones sociales en diversas situaciones. Esto incluye la capacidad de considerar las normas éticas y los problemas de seguridad personal y social.

Por otro lado, se busca desarrollar la capacidad de evaluar los beneficios y consecuencias de diversas acciones para el bienestar personal, social y colectivo.

Se trabajará a través de:

- » Demostrar curiosidad y mentalidad abierta.
- » Identificar soluciones para problemas personales/sociales.
- » Hacer un juicio razonable después de analizar información.
- » Anticipar/evaluar consecuencias de acciones de uno.
- » Reconocer que el pensamiento crítico es útil dentro y fuera de la escuela.
- » Evaluar los impactos personales, interpersonales, comunitarios e institucionales.

Formato metodológico

Cada encuentro formativo se organizará en una secuencia de tres momentos.

Momento 1: Gancho motivacional - Dinámica

El propósito de este momento es iniciar el encuentro con una propuesta cercana a la realidad personal de los estudiantes, que sirva de puente hacia el tema a trabajar. Se sugiere comenzar cada sesión con este ejercicio de conexión, ya que ayuda a que los estudiantes se sientan implicados y encuentren sentido en la temática. El gancho motivacional es, por lo tanto, un paso esencial para despertar interés y disposición a participar.

Momento 2: Desarrollo del tema

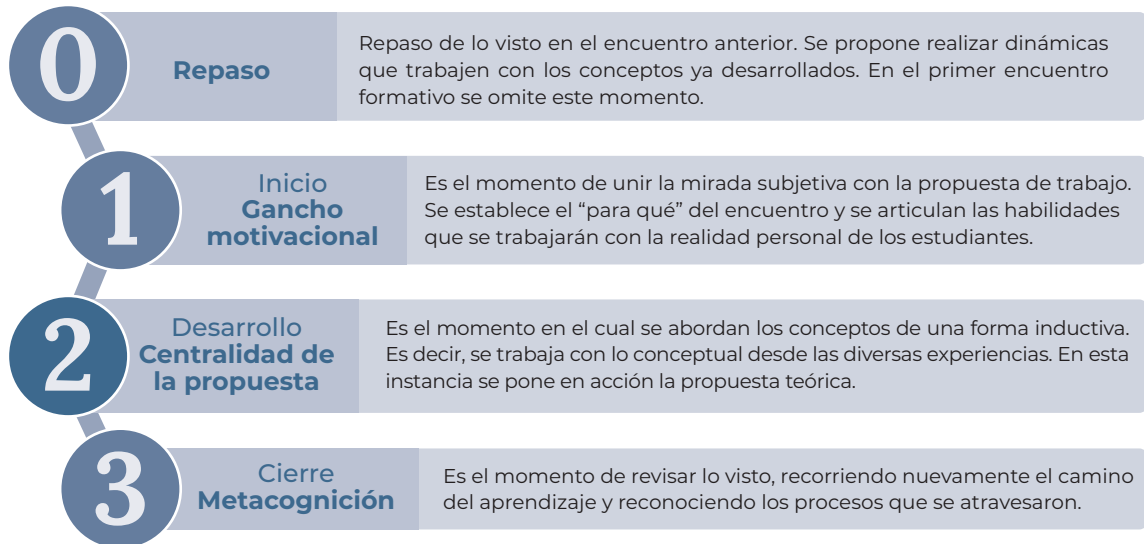
- » Presentación de la habilidad central: se realiza la descripción del eje propuesto a trabajar y la explicación se hace de una forma atractiva, buscando una pedagogía activa y reflexiva. No es una mera descripción de la habilidad, sino que busca desplegar la propuesta con ejemplos concretos y vivenciales. Cada encuentro apunta a una habilidad específica, lo que no impide que se sumen otras de forma colateral. Es importante que el formador esté atento a lo que surge de la clase y logre nominar de forma clara cada habilidad que se está trabajando.
- » Aplicación a un caso concreto: una vez descrita y nombrada la habilidad, se muestra un ejemplo concreto para profundizar la comprensión teórica a partir de una vivencia real.
- » Reflexión del caso: se realiza una reflexión acerca del caso y se analizan diferentes aristas. Se sugiere no simplificar la aplicación con una modelización estereotipada.
- » Ejemplo personal: luego se piensa en situaciones de la propia vida de los participantes y la habilidad en cuestión, estableciendo cercanías y distancias con ejemplos concretos sobre las propias experiencias.

Momento 3: Metacognición

Se analiza el proceso cognitivo y vivencial que se realizó durante el encuentro.

En el gráfico que figura en la página siguiente se puede observar el esquema síntesis de la didáctica de cada encuentro.

FORTALECIENDO HABILIDADES



Paso a paso de los momentos propuestos para cada encuentro formativo.

Plenarios

Son encuentros con los estudiantes, docentes o integrantes del Equipo de Orientación Escolar (EOE) que complementan los encuentros formativos. Se trata de un espacio donde se conversan los temas que afectan al grupo de estudiantes que forman parte de un mismo grado. Es el momento donde los aspectos teóricos se repiensen de acuerdo con situaciones de la vida cotidiana, trabajando de forma situada lo visto en el encuentro formativo y repensadas a la luz de las diferentes habilidades socioemocionales.

Para los plenarios se ponen a disposición algunas orientaciones:

Primer paso: formar un círculo.

Se dispondrá el salón con sillas de forma circular o sentados en el piso, como prefieran, para que todas las personas estén en igualdad de condiciones de ser vistas y escuchadas.

Segundo paso: ronda de agradecimiento.

Se comenzará con un agradecimiento por situaciones vividas que hayan sido positivas. Por ejemplo: una actividad que el grupo ha disfrutado, una salida educativa enriquecedora, un compañero que ha aportado algo para compartir, etc. Se trata de abrir un espacio de gratitud con el fin de generar un clima positivo en el aula antes de abordar desafíos mayores, como la resolución de un conflicto.

Tercer paso: resolución de problemas.

Se da lugar al diálogo, reflexión y construcción de acuerdos en relación con situaciones o temáticas que los estudiantes deseen abordar.

Cada plenario debe ser apuntado a través de la “hoja de registro”, a fin de tener un seguimiento de lo conversado, las diferentes problemáticas y las decisiones que el curso va tomando.

Se propone un modelo de registro del plenario:

HOJA DE REGISTRO	
Desarrollo de habilidades socioemocionales	
Plenario de aula	
FECHA _____	
CURSO	
PARTICIPANTES	
HABILIDADES TRABAJADAS	
ACTIVIDADES REALIZADAS	
TEMAS TRABAJADOS	
CONCLUSIONES	
NUEVOS ACUERDOS	
PROBLEMAS ABIERTOS	
NOTAS / COMENTARIOS	

Convivencias

Se trata de jornadas que se pueden realizar una o dos veces al año, según se considere oportuno. Este espacio, que también complementa los encuentros formativos, busca trabajar una propuesta de intervención más prolongada, con el objetivo de desarrollar las habilidades socioemocionales a partir de ejemplos concretos de sus propias experiencias vitales.

Cada curso profundiza en las habilidades socioemocionales trabajadas en los encuentros formativos.

Propuesta transversal

Para que un programa sea verdaderamente efectivo, debe ir más allá del enfoque meramente informativo. Por eso, se propone incorporar las habilidades socioemocionales como un eje transversal en todas las áreas del currículo. Esto implica generar instancias en cada asignatura que inviten a la metacognición y al desarrollo del autoconocimiento. Por ejemplo: ¿Cuál de los temas abordados te impactó más? ¿Por qué? ¿Cómo te sentiste al trabajar con tu grupo? ¿Qué harías distinto para favorecer una mejor convivencia?

Asimismo, se espera que las distintas áreas del conocimiento consideren las habilidades socioemocionales al abordar diversas problemáticas. Por ejemplo, pueden analizarse figuras históricas que se hayan destacado por su inteligencia emocional, su empatía o su capacidad de liderazgo, o bien examinar situaciones de la vida cotidiana desde esta perspectiva. Este enfoque no solo es aplicable al trabajo con los estudiantes, sino también a la reflexión sobre las relaciones entre docentes, y entre estos y el equipo directivo.

La idea es materializar las habilidades socioemocionales como un eje transversal de todo el espectro de los vínculos, y habilitar una perspectiva de abordaje que ayude a resolver mejor las situaciones. Se trata de hacer de esta perspectiva un modo de ser institucional, en ese sentido, una cultura.

Ambiente general

Es importante que todos los espacios institucionales puedan ser mirados desde la perspectiva que se pretende trabajar con las habilidades socioemocionales, en orden a la construcción de una cultura de bienestar.

Algunos ejemplos posibles:

- » Realizar una cartelera en diferentes espacios de la escuela, que dé cuenta del Programa de Habilidades Socioemocionales.
- » Visibilizar la propuesta de parte de los responsables institucionales y abrirla a los estudiantes para que también ellos participen en la comunicación.
- » Realizar pódcast, charlas formativas permanentes o generar comunicaciones escritas que aborden esta problemática.
- » Ofrecer intervenciones constantes para sostener una rutina donde se puedan expresar las diferentes emociones en las intervenciones comunitarias. Se piensa en diferentes espacios, tales como el saludo de la mañana, actos escolares y otras instancias.

Evaluación diagnóstica y de resultados

La evaluación de los programas de habilidades socioemocionales (HSE) es una tarea compleja que implica diferentes acciones simultáneas. Delgado-Villalobos y López Riquelme afirman que hay en general dos modos de medir las HSE: las medidas de habilidad o de ejecución, y el autoinforme (2022, p. 59).

La evaluación por ejecución de las habilidades socioemocionales se manifiesta en la propia convivencia. El nivel de conflictividad que surja, tanto a nivel personal como social, es un termómetro para tener en cuenta. Los registros de reuniones de padres y de situaciones conflictivas, de informes de profesionales que atienden a los estudiantes y los ateneos docentes, son insumos que se seguirán para medir el impacto del Programa.

Por otro lado, se elaborará el autoinforme a partir de un cuestionario autogestionado por los estudiantes, que será administrado al inicio del proyecto y al comenzar los siguientes años de aplicación. El análisis comparativo de estos informes y de los datos del contexto permitirá tener una visión fundamentada de los resultados del Programa y evaluar sus estrategias e implementación.



Actividades para el nivel secundario

Encuentros formativos	18
■ Me conozco	18
■ Convivimos	29
■ Decido y actúo	37
Convivencias	46

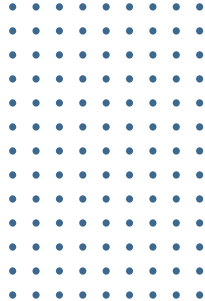
Se presenta la propuesta para la enseñanza de habilidades socioemocionales en el nivel secundario diseñadas a partir de criterios pedagógicos que favorecen un aprendizaje socioemocional acorde a la etapa de la trayectoria escolar.

En este apartado se presentan actividades sugeridas para el desarrollo de los encuentros formativos. El contenido se estructura en tres módulos:

- » **“Me conozco”**: destinado a primer y segundo año. Se trabajarán las habilidades socioemocionales de la conciencia de sí y la autogestión.
- » **“Convivimos”**: destinado a tercer y cuarto año. Se trabajarán las habilidades socioemocionales de la conciencia social y habilidades relacionales.
- » **“Decido y actúo”**: destinado a quinto y sexto año. Se trabajarán las habilidades socioemocionales relacionadas con la toma de decisiones responsable.

Para cada uno de estos módulos se prepararon ocho encuentros, que responden a la metodología propuesta.

Además, al final de este apartado se contará con sesiones modelo para realizar los encuentros de convivencia.



Encuentros formativos

>>> 1.º y 2.º año

I Encuentro | ME CONOZCO “UN VIAJE A MI INTERIOR”

Habilidades: Autoconocimiento. Reconocimiento de las emociones.

Tiempo: Entre una y dos horas (en caso de que se extienda más de una hora, realizar un recreo).

Objetivos:

- » Reconocer las propias emociones, pensamientos y valores.
- » Reflexionar acerca de cómo estos influyen en el propio comportamiento en distintos contextos.
- » Reconocer en uno mismo fortalezas y áreas de mejora con un sentido de confianza y propósito bien fundamentado.

Momento 1 Gancho motivacional Dinámica	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>1. Escribir una carta a sí mismo, al futuro egresado.</p> <p>En ella contarás quién sos, qué esperás que ocurra en la secundaria y cómo esperás transitar esta etapa. También contale de tus sueños y esperanzas, tus miedos y preocupaciones.</p> <p>La escuela va a guardar la carta, sin leerla, en un cofre cerrado. El día de tu última convivencia de 6to. Año, te la entregará.</p> <p>2. Releer la carta y elegir dos cosas que quieras contar a tus compañeros, luego escribilas en un papel que te vamos a entregar. Ejemplo: “quiero ser abogada”, “tengo miedo a las tormentas”, “me gusta bailar”, “no me gusta el rock nacional”, otros.</p> <p>Luego mezclamos los papeles, los leemos y entre todos adivinamos de quién creemos que es.</p>	<p>Describir qué importancia tiene el autoconocimiento.</p> <p>¿Para qué sirve conocerse a uno mismo?</p> <p>¿Qué pasa si las personas no se conocen?</p> <p>Lo pensamos con ejemplos de la vida cotidiana.</p> <p>Ejemplo: si estás jugando a un deporte y no sabes qué cosas te ayudan a mejorar tus resultados, ¿qué pasa?</p> <p>Tenés que enfrentar un examen y no conocés cuáles son tus mejores momentos para estudiar y tus métodos de acceso al conocimiento, ¿qué puede pasar?</p> <p>Estás en una reunión de amigos y siempre te enoja cosas que dicen. ¿Qué podés hacer?</p> <p>Recopilamos la información.</p> <p>Se sugiere proyectar un extracto de la película <i>Intensamente</i> (2015) desde el minuto 0 a 7.</p> <p>¿Cuál de estas cinco emociones básicas reconocés en vos?</p> <p>Siento alegría cuando...</p> <p>Siento tristeza cuando...</p> <p>Siento asco cuando...</p> <p>Siento miedo cuando...</p> <p>Siento enojo cuando...</p>	<p>Pensamos juntos:</p> <p>¿Qué aprendimos?</p> <p>¿Cuáles son las emociones básicas?</p> <p>¿Qué descubrí de mí mismo que no había visto antes?</p> <p>¿Qué me quedo pensando en cuanto a mí?</p>

II Encuentro | ME CONOZCO “MIS FORTALEZAS Y ÁREAS DE MEJORA”

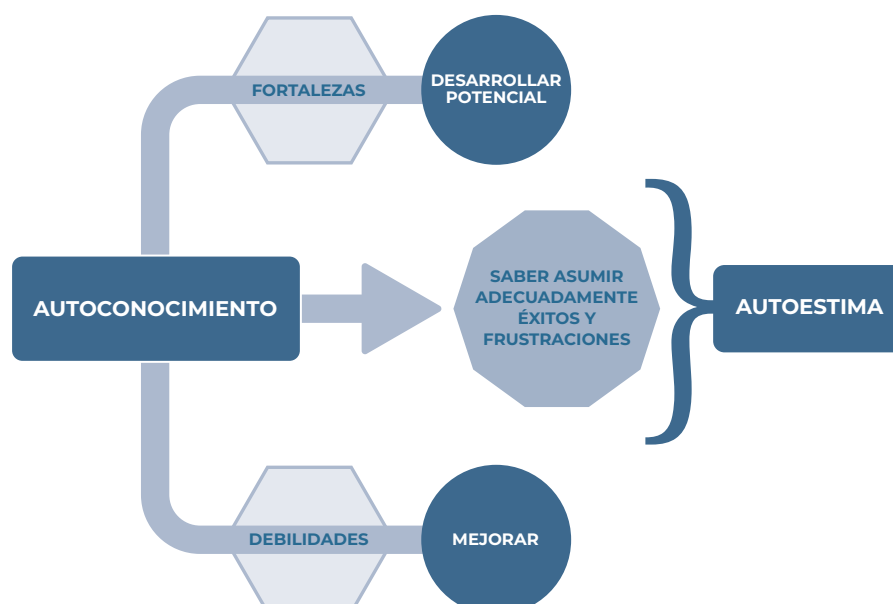
Habilidades: Autoconocimiento. Autoestima.

Tiempo: Entre una y dos horas (en caso de que se extienda más de una hora, realizar un recreo).

Objetivo:

» Reflexionar sobre el desarrollo de una sana autoestima a partir del autoconocimiento.

Momento 1 Gancho motivacional Dinámica	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>Escribir cada uno:</p> <p>¿Qué cosas me gustan de mí mismo? (Físicas, psíquicas o espirituales).</p> <p>¿Qué cosas no me gustan tanto?</p> <p>Se comparten en grupos de a cuatro o cinco estudiantes.</p>	<p>Vemos el video <i>Amantes 5: Si hay algo de tu físico que no te gusta ¡Abre los ojos!</i></p> <p>Pensamos entre todos: ¿la envidia es una inseguridad personal?</p> <p>¿Cómo lograr la autoestima sin ser soberbios?</p> <p>En la pizarra hacemos el cuadro que proponemos en la figura Autoconocimiento/Autoestima.</p> <p>La idea es trabajar con los estudiantes que el autoconocimiento nace de reconocer fortalezas y debilidades de cada uno. La verdadera autoestima surge luego de asumir la posibilidad de comprender que todos tenemos éxitos y frustraciones. Una frustración siempre es una oportunidad para aprender.</p> <p>Es el verdadero autoconocimiento el que garantiza la autoestima, no los éxitos.</p> <p>Exponemos ejemplos de cómo vivir éxitos y las frustraciones y cómo nos ayudan o no para la construcción de la autoestima.</p>	<p>¿Conocí algo nuevo de mí mismo?</p> <p>¿Qué aspectos creo que tengo que trabajar para mejorar mi autoestima?</p>



III Encuentro | ME CONOZCO “FRENTE A LAS DIFICULTADES”

Habilidades: Autoconocimiento. Manejo de la frustración. Resiliencia.

Tiempo: Entre una y dos horas (en caso de que se extienda más de una hora, realizar un recreo).

Objetivos:

- » Habilitar un espacio en el que los estudiantes puedan reconocer el sentimiento de frustración y cómo impacta en ellos.
- » Profundizar el autoconocimiento para abordar el manejo de la frustración.
- » Reflexionar sobre las distintas formas que tienen los estudiantes para trabajar la frustración.

Momento 1 Gancho motivacional Dinámica	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>¿Qué me pasa cuando pierdo un partido, me va mal en un examen, o algo no sale como esperaba?</p> <p>¿Qué siento?</p> <p>¿Qué hago?</p> <p>Cada uno completa el cuadro de la siguiente página.</p> <p>Cada participante comparte parte del cuadro.</p> <p>Llegan a conclusiones por grupo, a partir de las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué diferencias o similitudes hay entre lo que siento y hago?</p> <p>¿Qué puedo aprender de un fracaso?</p>	<p>Se sugiere ver la película <i>Desafío sobre olas</i> (2011), o extractos de esta. Entre todos, completar el cuadro de análisis de emociones ante una situación difícil, que figura a continuación, desde la perspectiva de Bethany Hamilton después de sufrir el accidente con el tiburón.</p> <p>Al terminar, compartir la siguiente explicación:</p> <p>Belykh (2019) retoma a Vanistendael y Lecomte (2002) en su planteo de que la tolerancia a la frustración y la consecuente resiliencia se asemeja a una casa con diferentes pisos (ver gráfico de la página 22).</p> <p>La base de la casa es donde se apoya toda vida humana (necesidades físicas básicas) y, por tanto, la resiliencia. Luego, se sustenta en la capacidad de superarse gracias a los vínculos sociales o al menos con el sostén de una persona que ayuda a superar las situaciones. Seguidamente surge la búsqueda de sentido a nuestra propia vida. El sentido de vida y los valores personales ayudan a fomentar una actitud resiliente, ya que favorecen el logro de competencias y actitudes superadoras.</p> <p>Todos estos aspectos promueven dar la mejor versión de uno mismo frente a las diferentes situaciones que la vida nos propone.</p> <p>Sobre esto se sostiene la posibilidad de alcanzar una mejor autoestima y situaciones de mayor plenitud existencial, que favorecen el humor y otras estrategias de adaptación a las circunstancias adversas. A su vez, permiten vivir una apertura a experiencias nuevas y más enriquecedoras.</p> <p>Se presenta la figura como un modo de pensar cuando nos ocurren determinadas situaciones. Los invitamos a tenerla presente para analizarlas.</p>	<p>¿Te animás a tomar un ejemplo de resiliencia personal o de alguna persona conocida o famosa y completar las partes de la casa?</p> <p>Luego, quien quiera socializar, se lo invita y se comparten sus análisis.</p>

A continuación el cuadro de análisis de las emociones ante una situación difícil.

Situación difícil elegida	
¿Qué siento?	¿Qué hago?



Modelo de la casa para explicar cómo surge la resiliencia (Belykh 2019, p.162)

IV Encuentro | ME CONOZCO “APRENDO DE MIS FRUSTRACIONES”

Habilidades: Reconocimiento de las emociones. Manejo de la frustración.

Tiempo: Entre una y dos horas (en caso de que se extienda más de una hora, realizar un recreo).

Objetivos:

- » Habilitar un espacio en el que los estudiantes puedan reconocer el sentimiento de frustración y cómo impacta en ellos.
- » Profundizar el autoconocimiento para abordar el manejo de la frustración.
- » Reflexionar sobre las distintas formas que tienen los estudiantes para trabajar la frustración.

Momento 1 Gancho motivacional Dinámica	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>Se proyectan o muestran imágenes de personas que expresan distintas emociones.</p> <p>De ellas, ¿cuál responde a tu estado de ánimo actual? ¿Por qué?</p> <p>Si ninguna te representa, ¿cómo sería la imagen que te representa?</p> <p>Comentá las preguntas con un compañero que esté a tu lado.</p>	<p>Proponemos a los estudiantes ver la charla TED <i>La paradoja del fracaso: El penal que cambió mi vida</i>, Sebastián Blasco (2024).</p> <p>Recuperamos los conceptos centrales de la charla:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Miedo a equivocarme. » Lugar del error, la debilidad, la omnipotencia y la vulnerabilidad. » Dogma de la presión y la excelencia versus el contacto interior y el disfrute. » Esfuerzos y momentos gratificantes. » Presión y encuentro interior. » Disfrutar no es solamente divertirse, sino que podemos descubrir un sentido con aquello que hacemos. » El éxito no es un sinónimo del logro de la meta planteada sino un camino hacia la realización personal. » El rol de la equivocación como oportunidad para aprender a cultivar la benevolencia con uno mismo y con los otros. 	<p>Escribo una historia personal en la que haya sentido que no logré lo que esperaba. Luego, respondo por escrito la siguiente pregunta: ¿Qué puedo aprender de esta situación?</p>

V Encuentro | ME CONOZCO “CADA DESAFÍO ME FORTALECE”

Habilidades: Manejo de la frustración. Autoeficacia. Automotivación.

Tiempo: Entre una y dos horas (en caso de que se extienda más de una hora, realizar un recreo).

Objetivos:

- » Habilitar un espacio donde los estudiantes puedan reconocer y expresar sus emociones frente a situaciones de fracaso y frustración.
- » Resignificar dichas situaciones como desafíos y oportunidades de aprendizaje y crecimiento.

Momento 1 Gancho motivacional Dinámica	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>Elegimos algunas de las siguientes situaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Tuve que rendir un examen y me fue mal. » Perdí un partido de fútbol/hándbol/hockey/vóley o el deporte que practiques. » No pude conseguir algo que me importaba mucho. <p>Recuerda y escribe:</p> <ul style="list-style-type: none"> » ¿Qué sentiste? » ¿Cuál fue tu reacción? » ¿Cuál fue la reacción de tu familia, tus compañeros, tu entrenador? <p>Se conforman grupos de cuatro o cinco estudiantes. Se pide que compartan sus experiencias, que busquen puntos en común y que se preparen para compartir sus reflexiones con el resto del grupo.</p> <p>Se comparten las conclusiones en el grupo general.</p>	<p>Revisar el siguiente ejemplo de vida:</p> <p>Teresa Perales se quedó en silla de ruedas a los 19 años por una neuropatía. En lugar de hundirse, aprendió a nadar y, desde entonces, ha ganado 26 medallas paralímpicas, tiene cinco récords mundiales y aspira a igualar las 28 medallas de Michael Phelps en los siguientes Juegos Paralímpicos. Es la nadadora paralímpica más premiada de España y, también, una de las más luchadoras.</p> <p>Ella nos comparte la siguiente frase: “No por tener más dificultades significa que sea imposible. Solo que, cuando llegas, lo disfrutas mucho más”.</p> <p>Complementariamente, se puede ver el video de <i>El poder de la música: Superación 3/3 #0</i> (2019).</p> <p>A continuación, los pequeños grupos reflexionarán en torno a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> » ¿Qué nos enseña el ejemplo de Teresa Perales? » ¿Qué tres ideas centrales podemos rescatar para nuestro día a día? <p>Realizar una puesta en común dejando asentados por escrito los aportes de cada grupo.</p> <p>Compartir la siguiente afirmación a modo de resumen:</p> <p>“Toda determinación implica un propósito, todo verdadero propósito se alimenta de una verdadera autoestima.”</p> <p>Se sugiere recuperar el cuadro de la verdadera autoestima del II Encuentro: “Mis fortalezas y áreas de mejora”.</p>	<p>Contestan de forma individual:</p> <p>¿Qué aprendí?</p> <p>¿Para qué me puede servir lo que aprendí?</p> <p>¿Cómo lo puedo aplicar?</p>

VI Encuentro | ME CONOZCO “PERSIGUIENDO SUEÑOS”

Habilidades: Autoeficacia. Establecimiento de metas. Automotivación. Perseverancia.

Tiempo: Entre una y dos horas (en caso de que se extienda más de una hora, realizar un recreo).

Objetivos:

- » Habilitar un espacio donde los estudiantes puedan explorar e identificar sus sueños y propósitos.
- » Reconocer los miedos y limitaciones que pudieran surgir y buscar estrategias para superarlos.

Momento 1 Gancho motivacional Dinámica	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>Les damos a los estudiantes la siguiente pregunta para que contesten solos:</p> <p>¿Cuál es tu sueño?</p> <p>¿Qué te gustaría lograr que todavía no alcanzaste?</p> <p>¿Qué posibles obstáculos ves para alcanzarlo?</p> <p>En grupos de tres o cuatro estudiantes realizan las siguientes actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Leemos las respuestas de cada uno. » Realizamos una lista de los sueños personales. » Una lista de las cosas que nos dan miedo o que sentimos que nos impiden lograr lo que esperamos. » Encontramos puntos comunes entre el grupo. 	<p>Se propone ver el video <i>Leo Messi en Llave a la Eternidad</i>.</p> <p>A continuación, conversamos acerca de:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Las dificultades que Lionel Messi fue enfrentando en su carrera. » Los miedos que pudieron surgir. » Qué cosas le ayudaron a levantarse de las caídas, superar las dificultades y seguir adelante. » Cómo afrontó junto a su equipo el propósito de ganar la Copa del Mundo. <p>Registrar por escrito las reflexiones y aportes de los estudiantes.</p> <p>Proponer la siguiente pregunta para la reflexión del grupo:</p> <p>¿Qué similitudes y diferencias encontramos al comparar las experiencias de Messi y las nuestras?</p>	<p>Vuelvo a ver el listado de los miedos o de las cosas que no me dejan cumplir mis sueños o propósitos.</p> <p>¿Qué creo que puedo hacer para superarlos?</p>

VII Encuentro | ME CONOZCO “PUEDO MANEJAR MI ESTRÉS”

Habilidades: Gestión del estrés. Autocuidado.

Tiempo: Entre una y dos horas (en caso de que se extienda más de una hora, realizar un recreo).

Objetivos:

- » Reconocer y expresar las emociones y reacciones asociadas al estrés en diversas situaciones cotidianas.
- » Conocer e incorporar técnicas para afrontar el estrés.

Momento 1 Gancho motivacional Dinámica	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>Revisar con los estudiantes el listado de situaciones que se encuentra en la página siguiente. Luego, darles las siguientes preguntas para responder:</p> <p>¿Cuáles de estas situaciones me ocurren?</p> <p>¿Cuáles me ponen más nervioso o ansioso?</p> <p>¿Cómo reacciono frente a ellas?</p> <p>En grupos de cuatro o cinco compañeros, poner en común situaciones donde creen que no han reaccionado frente al estrés de forma adecuada. Analizar por qué se dan estas situaciones y compartir con el resto de la clase las conclusiones.</p>	<p>Vemos el video <i>Síndrome del estrés</i> de López Rosetti (2014) y comentamos.</p> <p>Se realiza la síntesis de lo que dice el video.</p> <p>A continuación, se trabajará con el artículo <i>20 técnicas para afrontar el estrés</i> (De la Peña, 2024).</p> <p>Los puntos son asignados por el docente para que entre toda la clase se cubra la totalidad. Cada equipo tiene que resumir la idea central para contarla en una plenaria.</p> <p>Los grupos exponen las técnicas que les tocaron.</p> <p>Se conversa sobre las que consideran más efectivas para superar el estrés.</p>	<p>Se recupera la primera grilla. Se revén las diferentes situaciones descriptas y cada uno piensa en relación con lo visto en el encuentro, qué reacción considera que puede cambiar o mejorar.</p>

Planilla Descripción de las situaciones y sus posibles reacciones.

Situación	Reacción
Exámenes de literatura	
Exámenes de matemática	
Exámenes de lengua extranjera	
Final de un campeonato / Charla ante mucha gente / Obra de teatro / Otra situación de exposición pública	
Conversación difícil con un amigo	
Conversación difícil con una persona adulta (profesor / director / entrenador / otros)	
Discusión con un amigo	
Sentirme dejado de lado por un grupo	
Contar en mi casa un problema que tuve en la escuela	
Darme cuenta de que me equivoqué en una situación con amigos o seres queridos	
Sentir que alguien está siendo injusto conmigo en una determinada situación	
Ver comentarios negativos sobre mí en las redes o a través de comentarios de otros	

VIII Encuentro | ME CONOZCO “PERSEVERAR ANTE LA DIFICULTAD”

Habilidades: Perseverancia. Establecimiento de metas.

Tiempo: Entre una y dos horas (en caso de que se extienda más de una hora, realizar un recreo).

Objetivos:

- » Promover la perseverancia ante los desafíos.
- » Comprender el concepto de meta y aplicarlo a su vivencia personal.

Momento 1 Gancho motivacional Dinámica	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>Se sugiere recuperar las reflexiones compartidas en el VI Encuentro “Persiguiendo sueños” relacionadas con la habilidad de Lionel Messi de superar sus miedos y dificultades.</p> <p>Utilizar las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> » ¿Recuerdan qué fue lo que lo llevó a Messi a perseverar? » ¿Alguna vez han sentido que fueron perseverantes? » ¿Qué fue lo que los llevó a insistir en su objetivo y seguir luchando? 	<p>Se propone ver la película <i>El niño que domó el viento</i> (2019) o bien la charla TED <i>William Kamkwamba: De cómo dominé el viento</i>. Ambos recursos relatan la historia de este joven malauí que, enfrentando una serie de dificultades y limitaciones, logra construir un molino de viento que mejora la calidad de vida de su familia y toda su comunidad.</p> <p>Luego de ver el video, conducir una conversación reflexiva con el grupo en torno al ejemplo de perseverancia y superación de William.</p> <p>Proponemos desarrollar especialmente los siguientes conceptos:</p> <ul style="list-style-type: none"> » El concepto de meta como un objetivo o fin hacia el cual dirigimos nuestras acciones o deseos, que no se consiguen inmediatamente y requieren esfuerzo. » El concepto de “metas SMART”, que indica que una meta debe ser específica, medible, alcanzable, relevante y temporal. » El concepto de perseverancia como la capacidad de luchar por nuestras propias metas. 	<p>Luego de ver qué es una meta, se pide a los estudiantes que pongan en su cuaderno.</p> <p>¿Qué meta tenés?</p> <p>¿La meta propuesta cumple con las características de las metas expuestas anteriormente?</p> <p>¿Cuáles creés que son o serán tus apoyos para lograrla?</p> <p>¿Cuáles creés que serán los inconvenientes que vas a enfrentar?</p>

Momento 1 Gancho motivacional Dinámica	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
	<p>Los seis aspectos que hay que tener en cuenta para fijarse metas posibles y que nos ilusionen son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Expresarlas en conductas medibles. Que no sean muy genéricas, sino que se concreten en acciones que puedas medir y comprobar objetivamente. Ejemplo: “Esta semana voy a leer dos hojas del libro de literatura por día”. 2. Buscar metas retadoras pero realistas. Si son demasiado fáciles, no motivan; y si son imposibles, te frustrarán. 3. Distinguir entre metas a corto plazo y metas a largo plazo. Normalmente, se ponen metas diarias, semanales, mensuales y anuales. 4. Proponer metas de ejecución, no de campeonato. Es decir, compararse con uno mismo y no con los demás o con sus resultados. Ejemplo: “Hacer un gol por partido” y no “hacer más goles que mis compañeros”. Para Juan Foa “Lograr subir a la camioneta” y no “Tener un auto mejor que los demás”. 5. Establecer metas positivas. Ejemplo: “Mejorar mis notas”, “no llevarme materias”. 6. Identificar las estrategias para conseguirlas. Pensar qué pequeños pasos, avances o detalles se necesitan para lograr cada una. Llevar un registro de las metas conseguidas. Registrar tu trabajo, no solo evaluar tu esfuerzo, sino también tu pensamiento. Ejemplo: estudiar en tal universidad, tal carrera, implica empezar a esforzarte en Matemática, para eso, empezar por tener la carpeta completa, tener los trabajos prácticos al día y prestar más atención en la clase. Lo que a veces ocurre es que tenemos clara la meta a largo plazo, pero no los pasos concretos que nos llevan a ella. 	

I Encuentro | CONVIVIMOS “HABILIDADES SOCIALES EN ACCIÓN”

Habilidades: Aceptación y valoración del otro. Empatía. Amabilidad. Toma de perspectiva.

Tiempo: Entre una y dos horas (en caso de que se extienda más de una hora, realizar un recreo).

Objetivos:

- » Identificar habilidades sociales que fomentan la buena convivencia.
- » Reflexionar acerca de las propias habilidades sociales y promover estrategias para desarrollarlas.

Momento 1 Gancho motivacional Dinámica	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>¿Cómo es la convivencia en la escuela? ¿Cómo nos relacionamos? ¿Hay espacios de participación?</p>	<p>El relato que se presenta forma parte de una de las experiencias ganadoras del premio presidencial Escuelas Solidarias 2009 de la Escuela de Educación Media N° 27 “Héroes de Malvinas”. Disponible en https://www.clayss.org/wp-content/uploads/2024/02/2010_exp_pp2009.pdf</p> <p>Se propone la lectura de la experiencia, desde la página 13 a la 15. A continuación, se presenta un resumen:</p> <p>En 2008, tras un temporal que agravó los problemas de inundación en Lomas de Zamora, estudiantes de la Escuela Media N° 27 comenzaron un Proyecto Solidario para construir veredas que facilitarían el acceso a su escuela y a otras instituciones cercanas. Como parte de su formación como Maestros Mayores de Obra, se organizaron para tomar medidas, hacer planos, conseguir materiales y construir las veredas.</p> <p>Además, detectaron otro problema: las calles del barrio 2 de Abril no estaban señalizadas y eso dificultaba la orientación. A partir de una investigación histórica sobre el nombre del barrio y de su escuela, relacionada con la Guerra de Malvinas, los estudiantes diseñaron y colocaron carteles con nombres de calles, muchos de ellos en homenaje a soldados caídos. Así, contribuyeron tanto a mejorar la infraestructura como a fortalecer la identidad del barrio.</p> <p>Leer la experiencia y comentar con los estudiantes:</p> <p>¿Qué ventajas trae hacer y pensar con otros?</p> <p>¿Qué significa la conciencia social?</p> <p>Si tuvieras que hacer un decálogo con las 10 habilidades básicas para vivir en sociedad: ¿qué pondrías?</p> <p>Trabajar en grupos de cinco.</p> <p>Cada grupo presenta su decálogo, luego se debe realizar un decálogo grupal y colgarlo en el salón de clases.</p>	<p>Pensamos juntos:</p> <p>¿Qué llevó a los estudiantes a realizar el proyecto solidario en su comunidad?</p> <p>¿Qué aprendimos de la experiencia relatada?</p> <p>¿Qué habilidades sociales se pusieron en juego en esta experiencia?</p> <p>¿Qué habilidad social tengo más desarrollada?</p> <p>¿Qué habilidad creo que me cuesta más?</p> <p>¿Cómo podría desarrollarla?</p>

II Encuentro | CONVIVIMOS “MI CONCIENCIA SOCIAL DIGITAL”

Habilidades: Aceptación y valoración del otro. Respeto. Empatía. Amabilidad. Ciudadanía digital.

Tiempo: Entre una y dos horas (en caso de que se extienda más de una hora, realizar un recreo).

Objetivos:

- » Reflexionar acerca del impacto que tienen en uno mismo y en otros las acciones que se realizan en las redes.
- » Desarrollar el concepto de identidad digital.
- » Valorar la importancia de ser buenos ciudadanos también en el ámbito digital.

Momento 1 Gancho motivacional Dinámica	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>Para debatir por grupos:</p> <p>¿Lo que postean en las redes es lo que de verdad les pasa?</p> <p>¿Son iguales en las redes que en la vida real?</p> <p>Se recopilan las opiniones.</p> <p>Y se abre la pregunta:</p> <p>¿Lo que hacemos en las redes impacta en la vida real?</p>	<p>Se propone ver el video <i>Discurso del odio. Tu otra cara en redes sociales</i>. De Orange (2024).</p> <p>Replanteemos la pregunta que lanzamos antes del video.</p> <p>Exponemos los siguientes conceptos:</p> <p>¿Por qué en las redes hacemos otras cosas que no haríamos de forma presencial?</p> <p>Exponemos los factores que propone el Programa de habilidades socioemocionales Talentum (2021):</p> <ul style="list-style-type: none"> » La “presión” del grupo: “Si todos lo hacen, yo también”. “Si todos se burlan de alguien, no voy a ser el aguafiestas”. » Los prejuicios: son una forma rápida, pero superficial de gestionar la inmensa cantidad de información que hay en Internet. Si no lo considero diferente, lo creo un enemigo o algo digno de ser “anulado”, “borrado”. » El anonimato: la sensación de que no hay culpables ni identidades en el mundo digital. » La sensación de “ficción”: el mundo digital no parece real y eso nos lleva a “cosificar” a las personas, a no tratarlas como reales. <p>Conversamos y planteamos la pregunta:</p> <p>¿Alguna vez posteaste algo que sentís que no harías hoy, ya sea porque no representa tu identidad real o porque sentís que lastimaste a alguien?</p> <p>¿Saben que cuando las personas van a buscar un trabajo, normalmente las consultoras buscan el perfil digital de los candidatos?</p> <p>Entre todos armamos un conjunto de actitudes que nos proponemos como grupo para guardar nuestra identidad digital, cuidarnos y cuidar a los otros.</p>	<p>¿Cambió algo en relación con mi perspectiva de la identidad digital?</p> <p>¿Conocí algo nuevo de mí mismo?</p>

III Encuentro | CONVIVIMOS “ROMPIENDO LA CADENA DEL BULLYING”

Habilidades: Toma de perspectiva. Empatía. Respeto. Solidaridad. Colaboración.

Tiempo: Entre una y dos horas (en caso de que se extienda más de una hora, realizar un recreo).

Objetivos:

- » Analizar el *bullying* como fenómeno, comprendiendo sus características, causas, consecuencias, los distintos roles que se dan en él (agresor, víctima, observador) y el impacto de cada rol.
- » Reconocer la importancia de la empatía, el respeto y la solidaridad como herramientas de prevención.
- » Identificar acciones concretas para prevenir el *bullying* en la comunidad escolar.
- » Fomentar el compromiso de cada estudiante como parte activa en la construcción de una convivencia escolar pacífica y respetuosa.

Momento 1 Gancho motivacional Dinámica	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>Se expone la siguiente situación al curso en general:</p> <p>En tu clase hay un grupo de chicos que molesta a un compañero por su aspecto físico.</p> <p>Él se siente mal.</p> <p>No sabe qué hacer.</p> <p>El grupo que lo molesta está permanentemente diciéndole cosas y burlándose. Él se muestra cansado pero no sabe bien cómo responder.</p> <p>Vos ves esa situación.</p> <p>¿Qué crees que podés hacer?</p> <p>Responden la pregunta entre todos.</p>	<p>Se propone ver el video <i>El acoso escolar contado por estudiantes</i> de Aprendemos juntos.</p> <p>Luego se trabaja sobre la definición de hostigamiento entre pares, teniendo en cuenta que se trata de una situación de agresión intencional y sistemática entre personas de edades similares. Se trata de un fenómeno grupal, del que forman parte quienes agreden, quienes son agredidos y también quienes observan y/o alientan las agresiones.</p> <p>Se presenta a los estudiantes las siguientes pautas para abordar la problemática:</p> <p>Según Stan Davis y Davis Julia (2008) es importante manejar variables del contexto en la agresión relacional. Para ello es necesario:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar y regular los comportamientos no verbales, sutiles, asociados a agresión y <i>bullying</i>. Las pequeñas microviolencias. 2. Promover las relaciones sanas, pudiendo alejarse de los vínculos tóxicos y abusivos. 3. Comprometer a los observadores como partes del ecosistema que puede ayudar a superar las acciones de acoso escolar, mejorando la convivencia a partir de sus intervenciones. 4. Dar marco regulatorio y normativo para aquellos estudiantes que promueven chismes y rumores, exclusión arbitraria y otras actitudes que lastiman la imagen social o autoestima de los estudiantes (Musalem y Castro, 2015). <p>No todas las situaciones conflictivas, agresivas o no, que se dan en los colegios, son <i>bullying</i>.</p> <p>¿Qué crees que podemos trabajar dentro de este grupo para prevenir o mejorar el acoso escolar/ <i>bullying</i>?</p>	<p>Por grupos se propone una serie de acciones para prevenir situaciones de acoso escolar/ <i>bullying</i>.</p> <p>Se exponen en el grupo total.</p> <p>Se realiza un listado común y se cuelga en algún lugar visible la propuesta del curso.</p>

IV/V Encuentro | CONVIVIMOS “LOS DESAFÍOS DE TRABAJAR EN EQUIPO”

Habilidades: Trabajo en equipo. Colaboración. Empatía. Resolución de conflictos. Construir confianza.

Tiempo: Es un encuentro largo, por tanto, está dividido en dos, va a llevar dos horas o más, se puede realizar en dos días seguidos o dentro de un mismo día.

Objetivos:

- » Reflexionar acerca de los obstáculos y desafíos que pueden surgir al trabajar en equipo.
- » Identificar estrategias para hacer más efectivo el trabajo en equipo.
- » Construir acuerdos que permitan abordar estos conflictos de manera constructiva.

Momento 1 Gancho motivacional Dinámica	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>Proponemos la siguiente situación para debatir:</p> <p>Me toca trabajar en equipo con cuatro personas. Dos quieren hacer las cosas bien y dos no trabajan. No logran ponerse de acuerdo. Uno de ellos decide dividir las tareas. Cuando llega el momento de entregarla, los dos que nunca trabajan, no la hicieron. Entregan el trabajo como está. Se sacan un “5”.</p> <p>Contestar las siguientes preguntas en grupos de cuatro o cinco personas:</p> <p>¿Cómo solucionan el problema?</p> <p>¿Qué pueden hacer?</p> <p>Trabajar en plenario las respuestas de los grupos.</p> <p>Llegar a conclusiones.</p> <p>Hacer un listado de posibles soluciones al problema.</p>	<p>Se propone ver la película <i>Buscando a Nemo</i> (Pixar, 2003), entre los minutos 85 y 90.</p> <p>Si queda tiempo en esa clase, se comenta de manera general de lo que trata. Si no se empieza la siguiente con esa actividad.</p> <p>Se acentúa que el equipo obtiene mejores logros que el trabajo individual.</p> <p>Luego se abordan algunos conceptos del trabajo en equipo escolar.</p> <p>Motivos que se pueden exponer para explicar el sentido del trabajo en equipo:</p> <p>La vida laboral requiere la habilidad para trabajar en equipo. En el trabajo no elegimos con quién nos toca estar. Se requiere lograr una autorregulación y una tolerancia a la frustración tal, que permita alcanzar los objetivos esperados, con las personas que tenemos delante. Estas habilidades se entrenan, pero hay contextos facilitadores tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Objetivos claros. Que cada parte pueda expresar lo que espera del trabajo conjunto. Consensuar el resultado esperado. » Reglas de trabajo claras. Qué le toca hacer a cada uno. » Consensos sobre qué hacer, si alguien no cumple con lo pautado. Cómo se repara esa situación. » Hay que reconocer que los une un vínculo laboral, no afectivo, al menos en primera instancia, y que el objetivo de este equipo es lograr un resultado esperado con la mayor efectividad posible. » Poner reglas de buen trato. Cómo cada uno espera ser tenido en cuenta y tratado. También cómo será el procedimiento para la toma de decisión, si no se logra que el 100% del grupo esté de acuerdo en un tema. 	<p>En grupos de cuatro o cinco estudiantes, buscar alguna problemática común que les haya surgido al trabajar en equipo. Analizar dicha experiencia a partir de los elementos vistos en el Momento 2.</p> <p>Entre todos, de acuerdo con lo analizado, pensar posibles soluciones. Estas pueden ser preventivas. ¿Qué deberían haber hecho para no llegar a esa situación? Y una vez ocurrido el conflicto, ¿qué deberían hacer para solucionarlo?</p> <p>Luego cada grupo comenta las soluciones a todo el curso.</p> <p>Entre todos hacen un decálogo de las reglas para el trabajo en equipo, pueden ser menos de 10.</p> <p>Se listan y se escriben en un afiche. Se comunica a todos los profesores las reglas consensuadas para el trabajo en equipo.</p> <p>En conjunto con el equipo docente, se puede hacer una rúbrica de evaluación para medir dichas reglas y tenerlas en cuenta a la hora de realizar los trabajos en equipo.</p>

VI Encuentro | CONVIVIMOS “COMPRENDER PARA ENCONTRAR SOLUCIONES”

Habilidades: Resolución de conflictos. Escucha activa y empática. Asertividad. Cooperación.

Tiempo: Entre una y dos horas (en caso de que se extienda más de una hora, realizar un recreo).

Objetivos:

- » Promover la resolución de conflictos a través del respeto mutuo, la empatía y la comunicación efectiva.
- » Promover actitudes empáticas y responsables que favorezcan la construcción de vínculos respetuosos.
- » Ejercitar la cooperación y la búsqueda de soluciones colaborativas frente a los conflictos.

Momento 1 Gancho motivacional Dinámica	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>Se divide el grupo en equipos de cuatro o cinco integrantes y se plantea la siguiente situación:</p> <p>“Un compañero sube a redes un video tuyo sin tu permiso. No se ve nada grave, pero todos saben que sos vos. Te sentís expuesto y te da vergüenza ir a la escuela. Al llegar, te encontrás con ese compañero en la entrada. ¿Qué hacés frente a este conflicto?”</p> <p>Invitar a los grupos a conversar y proponer formas de abordarlo.</p>	<p>Plantear esta breve situación al grupo:</p> <p>“Dos amigos discuten porque uno quiere salir a jugar al fútbol y el otro prefiere quedarse en casa a jugar videojuegos. Cada uno insiste en su idea y no logran ponerse de acuerdo.”</p> <p>Preguntar al grupo:</p> <p>¿Qué está defendiendo cada uno? (posición).</p> <p>¿Qué intereses pueden estar detrás de esa posición?</p> <p>¿Qué necesidades más profundas podrían estar en juego? (por ejemplo: compartir tiempo juntos, sentirse escuchado, descansar, divertirse).</p> <p>Utilizar las referencias teóricas para profundizar el análisis del conflicto.</p> <p>Práctica</p> <p>Se propone a los estudiantes analizar el siguiente caso:</p> <p>“Dos estudiantes presentan juntos un trabajo en una materia. El trabajo resulta tan bien hecho, que el docente los felicita y les pone la máxima nota. Pero luego, uno de los estudiantes se acerca en privado y confiesa que, en realidad, todo lo hizo su compañero, él no colaboró en nada y ni siquiera se conectó a las reuniones.”</p>	<p>Conducir una reflexión grupal en torno a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> » En el primer punto, ¿Tuvieron en cuenta el objetivo de escuchar para entender el punto de vista del otro? ¿O tendieron más a explicar el punto de vista propio y tratar de convencer a su compañero? » ¿Qué aprendieron en esta dinámica acerca de resolver un conflicto colaborativamente? <p>Por último, plantear la siguiente reflexión individual, que deberá quedar registrada por escrito:</p>

Momento 1 Gancho motivacional Dinámica	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>Luego de unos minutos se realiza una puesta en común y se escuchan las diferentes respuestas. Destacar que, frente a los conflictos, solemos reaccionar con confrontación o evasión. La primera suele escalar el problema; la segunda, no lo resuelve. El desafío es encontrar caminos intermedios más constructivos.</p>	<p>Frente a la situación se plantea la pregunta: ¿Qué creen que debe hacer el docente para ser justo con el estudiante? Se dan dos posturas:</p> <p>A: desaprobarlo por no realizar el trabajo.</p> <p>B: mantenerle la nota por su actitud honesta.</p> <p>Pedir a los estudiantes que se identifiquen con una de las dos posturas. Luego, formar parejas con integrantes de posturas opuestas que trabajarán con la siguiente consigna:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escuchar el punto de vista del otro hasta poder repetirlo con precisión (esta es la señal de que han llegado al entendimiento mutuo: cada uno comprende cabalmente la postura opuesta). 2. Reconocer en ambas posturas la posición, los intereses y las necesidades. 3. Suponer que ni A ni B son posibles. Construir juntos una nueva solución que conforme a ambos. 	<p>Pensar una situación que hayas vivido de conflicto con otra persona. Describirla brevemente. Revisar las posiciones, intereses y necesidades de las partes. ¿Qué solución le encontrarías?</p> <p>(En el próximo encuentro trabajaremos las diferentes situaciones particulares).</p>

Referencias teóricas para el desarrollo del tema

La forma de abordar el conflicto por cada parte estará determinada por tres perspectivas para mirar el problema:

1. **Posición:** se refiere a la postura tomada por cada parte para satisfacer sus necesidades y se manifiesta en las exigencias presentadas como única solución al problema. La posición generalmente es intransigente y ve a la posición contraria como un enemigo o impedimento para concretar la propia.
2. **Intereses:** son los objetivos personales, no declarados, que explican la exigencia y se sostienen con la posición.
3. **Necesidades:** son los elementos básicos no negociables que de forma habitual están vinculados a cuestiones de identidad de los sujetos. (Moreta Abascal, 2018).

Entender que la posición es lo primero que se expresa, pero que las soluciones surgen de los intereses y las necesidades de las partes. Dentro de los últimos se juegan también las creencias y los valores de las personas que intervienen en el conflicto. Reconocer los intereses que traen y sobre todo las necesidades, ayuda a destrabar los conflictos y buscar colaborativamente las soluciones.

Analizar las posiciones, los intereses y las necesidades en el marco del ejemplo provisto en la dinámica. Ayudar a pensar cómo solucionarían los conflictos desde los intereses y las necesidades.

VII Encuentro | CONVIVIMOS “CONSTRUYENDO CONFIANZA EN EL EQUIPO”

Habilidades: Colaboración. Construir confianza. Resolución de problemas en equipo.

Tiempo: Este encuentro puede llevar más de una hora y es conveniente no dividirlo en dos.

Objetivos:

- » Promover la resolución de conflictos a través del diálogo y el respeto a las diferencias.
- » Promover actitudes empáticas y responsables que favorezcan la construcción de vínculos respetuosos.
- » Reconocer la importancia de la confianza, la cooperación y la comunicación clara para lograr metas en equipo.

Momento 1 Gancho motivacional Dinámica	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>En grupos de cuatro o cinco estudiantes, leen las situaciones que hayan escrito en el encuentro anterior. El formador tiene que recordarles antes que traigan la situación escrita.</p> <p>Se les pide a los estudiantes que realicen un listado de abordajes que tienen que tener en cuenta para poder resolver en conjunto una situación difícil.</p> <p>Luego piensan el siguiente problema:</p> <p>“Están en un equipo de alto rendimiento y deben atravesar una situación con un elevado nivel de dificultad: conducir a un compañero a través de un campo minado. ¿Qué harían como equipo para organizarse y tener éxito en la misión?”</p> <p>Listar las acciones necesarias y los roles.</p>	<p>Cada grupo deberá elegir al compañero que será guiado por los demás a través del campo minado.</p> <p>El resto de los compañeros salen del salón y se dirigen a un lugar donde se preparó una pista con supuestas minas para atravesar. (Se pueden poner bolsas, pelotas o pequeños obstáculos que no sean riesgosos). Todos los guías de los equipos se ponen en la línea de meta. La pista debe tener unos 20 ó 30 metros de largo y debe tener diferentes obstáculos que serán las supuestas minas.</p> <p>Mientras tanto, en el salón se vendan los ojos de los guiados, se les explica que van a ser orientados por sus compañeros, tal como trabajaron recientemente y se los lleva al punto de largada sin ver dónde están, ni quiénes están ahí.</p> <p>Desde la meta, el resto de los estudiantes deben guiar al compañero de su equipo.</p> <p>Probablemente se arme un griterío, donde no se puedan escuchar.</p> <p>Se deja que cada equipo vaya resolviendo la situación y se observa si entre todos los equipos logran ponerse de acuerdo.</p> <p>Observar si algún equipo logra que su participante llegue a la meta. Si esto no llegara a ocurrir, cortar el juego luego de unos 10 ó 15 minutos.</p> <p>Se vuelve al salón de clases y se reflexiona sobre lo ocurrido.</p> <p>Se les pide a los guiados que cuenten cómo se sentían. Probablemente manifiesten que estaban desconcertados, que no escuchaban bien, que se sentían inseguros.</p> <p>Se les pide a los guías que cuenten su experiencia. Entre todos van sacando conclusiones.</p> <p>Se comparan las respuestas teóricas que tenían al comenzar la clase, con lo que ocurrió después.</p> <p>Se reflexiona sobre cuáles son los requerimientos para que un equipo funcione. ¿Qué se puede hacer para que los ambientes sean más resonantes y que el ruido ambiente no impida a cada uno dar lo mejor de sí?</p> <p>Se analiza cómo podrían haber hecho para que todos pudieran llegar a la meta. Se aclara que en ningún momento se había dicho que ganaba quién llegaba primero ¿Por qué no podían colaborar entre todos para poder alcanzar la meta? Se retoma el tema de posición, intereses y necesidades. Cómo la posición de creer que el otro era un enemigo no permitió cumplir la necesidad de llegar a la meta.</p> <p>Se analiza la idea de que para resolver las situaciones difíciles se necesita la confianza del grupo y bajar el nivel de competitividad interno.</p>	<p>Cada uno piensa y escribe:</p> <p>¿Cómo reacciono en las situaciones conflictivas?</p> <p>¿En quién confío?</p> <p>¿Ayudo para alcanzar la calma y encontrar soluciones o meto más ruido a la situación?</p>

VIII Encuentro | CONVIVIMOS “UN MENSAJE A LOS QUE VIENEN”

Habilidades: Sentido de pertenencia. Valoración del otro. Trabajo en equipo. Comunicación.

Tiempo: Este encuentro puede durar más de una hora. Se sugiere no hacerlo en el salón de clases habitual, sino ir a un sitio amplio.

Objetivos:

- » Valorar la importancia de la pertenencia y la contribución personal dentro de un proyecto colectivo que deja un legado para otros dentro de la comunidad escolar.
- » Ejercitar habilidades de comunicación, negociación y resolución de diferencias para elaborar y plasmar un mensaje común y realizar una tarea compartida.

Momento 1 Gancho motivacional Dinámica	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>¿Cómo hemos transitado hasta ahora nuestro recorrido por la escuela?</p> <p>¿Qué cosas valiosas o importantes hemos aprendido en este recorrido?</p> <p>¿Qué mensaje nos gustaría transmitirles a los estudiantes de los primeros años?</p>	<p>Organizar una jornada en un lugar amplio de la escuela con el propósito de realizar un mural o afiche que represente el mensaje acordado por el grupo. Dicho mural o afiche quedará luego expuesto en un sitio destacado de la escuela.</p> <p>En un primer momento, los estudiantes en grupos elaboran bocetos que permita acordar el diseño definitivo de manera grupal. Pueden orientarse con las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo nos gustaría transmitir este mensaje para que quede plasmado en la escuela?</p> <p>¿Qué recursos visuales (imágenes, colores, símbolos) creen que transmitirán mejor ese mensaje?</p> <p>Una vez acordado el boceto, comienzan con la realización del mural. La propuesta es que todo el grupo participe en alguna tarea, ya que la participación colectiva enriquece la propuesta.</p>	<p>Finalmente se elaborará una reflexión para ser leída al final de la jornada, donde se recupere la vivencia del grupo. Para orientar dicha reflexión se pueden utilizar las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo fue la experiencia de trabajar en equipo?</p> <p>¿Qué aprendieron en el proceso de realizar una tarea colectiva?</p> <p>¿Qué acuerdos tuvieron que hacer?</p> <p>Se puede invitar a las familias a participar del cierre de la jornada.</p>



I Encuentro | DECIDO Y ACTÚO “UN ÁRBOL DE PROBLEMAS”

Habilidades: Identificación de problemas. Análisis de situaciones. Anticipación y evaluación de consecuencias.

Tiempo: Entre una y dos horas (en caso de que se extienda más de una hora, realizar un recreo).

Objetivos:

- » Identificar un problema concreto y reconocer la importancia de ir más allá de los síntomas para comprender las raíces de una situación.
- » Analizar y evaluar críticamente las causas y consecuencias del problema utilizando una herramienta gráfica.

Momento 1 Gancho motivacional Dinámica	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
Si mañana fueras elegido intendente de tu pueblo o ciudad, ¿cuáles son las primeras tres medidas que tomarías?	<p>Se analizan las medidas y se enuncia el problema al que quieren dar respuesta.</p> <p>Se explica el modelo del “Árbol de las causas y consecuencias”, según se muestra en la figura “Árbol de problemas, consecuencias y causas”. La idea es que los estudiantes puedan tomar el problema que eligieron y lo analicen a través del esquema propuesto.</p> <p>Una vez analizadas las posibles soluciones a través del árbol, ¿seguirías tomando las mismas decisiones?</p>	<p>Pensamos juntos:</p> <p>¿Qué aprendimos?</p> <p>¿Puedo identificar lo que es una causa de una consecuencia?</p> <p>¿Siento que aprendí una nueva forma de pensar los problemas?</p>

ÁRBOL DE PROBLEMAS, CONSECUENCIAS Y CAUSAS

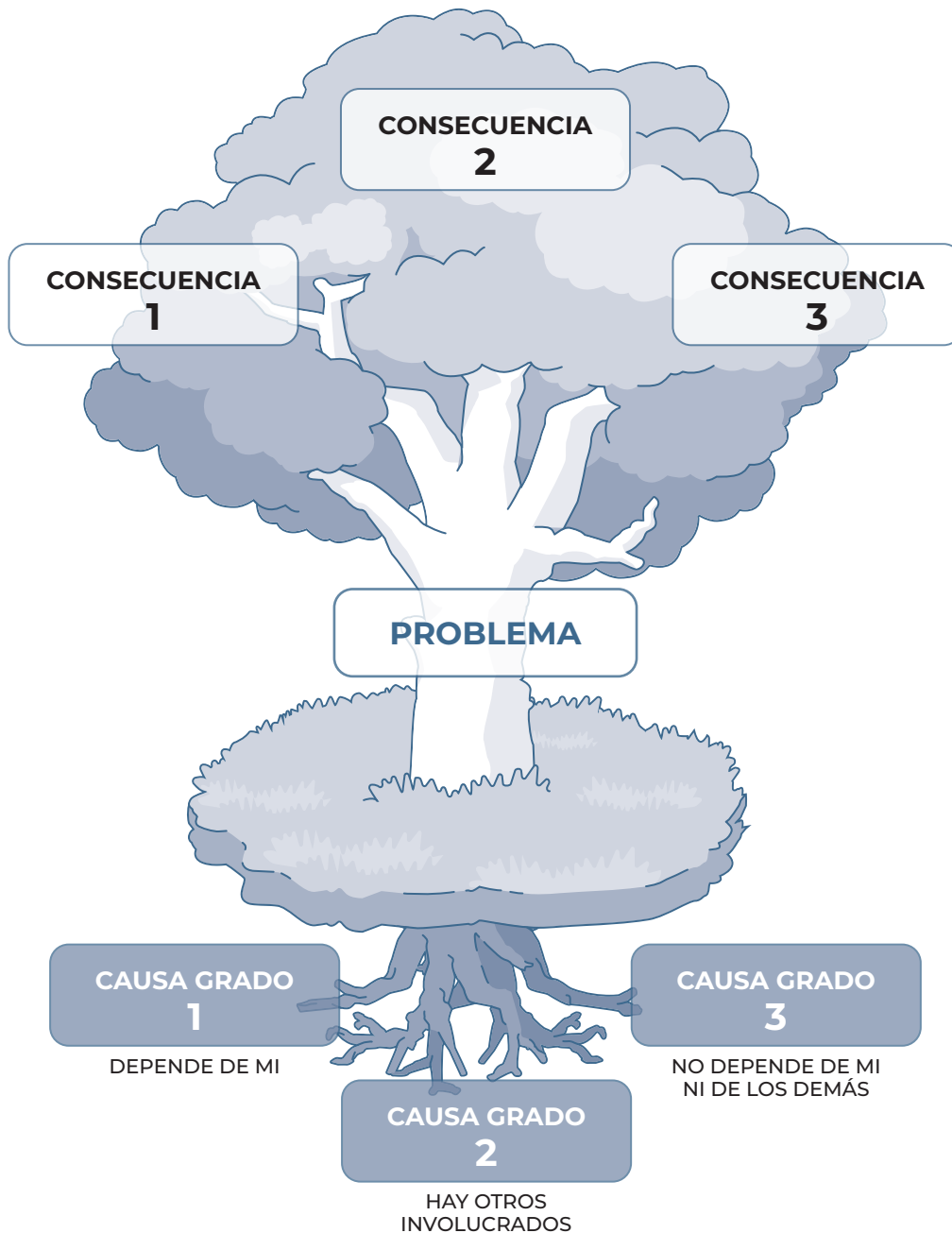


Figura: modelo del "Árbol de problemas, consecuencias y causas"

II Encuentro | DECIDO Y ACTÚO “LAS COSAS QUE ME IMPORTAN”

Habilidades: Autoevaluación. Reflexión ética o valórica.

Tiempo: Entre una y dos horas (en caso de que se extienda más de una hora, realizar un recreo).

Objetivos:

- » Reflexionar sobre las propias prioridades y reconocer cómo estas influyen en las decisiones cotidianas.
- » Valorar la importancia de dedicar tiempo y energía a lo que tiene verdadero sentido personal.
- » Fortalecer la autoevaluación y el sentido de propósito como guías para la toma de decisiones.

Momento 1 Gancho motivacional Dinámica	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>Se organiza el salón en grupos de cuatro o cinco estudiantes y se proponen las siguientes preguntas para comentar:</p> <p>¿Qué es lo más importante en la vida para vos?</p> <p>¿Cuánto tiempo le dedicás a las cosas que considerás importantes?</p> <p>Realizar una puesta en común para que cada grupo comparta sus conclusiones.</p>	<p>Vemos el video <i>Te jugarías la cena de navidad con tu familia?</i> de Homero Cortés (2023).</p> <p>Hacé una lista de las cosas que más te importan en la vida.</p> <p>Ahora hacé una lista de las personas que son importantes para vos.</p> <p>Finalmente, armá una lista de cosas que no te importan tanto y que haces habitualmente.</p> <p>Luego de que escribas las tres listas, escribí al costado de cada una cuánto tiempo dedicaste esta semana a esas cosas y a esas personas, de manera que puedas visualizar la información de acuerdo con la planilla que se brinda a continuación.</p> <p>Comentamos los resultados y entre todos pensamos algunas conclusiones y abrimos la pregunta:</p> <p>¿Qué pasa si no le damos tiempo en nuestra vida a las cosas que consideramos importantes?</p>	<p>Vamos a poner colores a lo que vimos hoy:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Uno para las cosas que me interesan. » Uno para las personas que me parecen importantes. » Uno para las cosas que me importan poco. <p>¿Qué puedo hacer para que la agenda se pinte más de los primeros colores y menos del último?</p>

Planilla: personas y tiempo según grados de valoración.

Cosas que importan en la vida	Tiempo que le dedico (horas/minutos)
Personas que me interesan en la vida	Tiempo que le dedico (horas/minutos)
Cosas que me interesan poco	Tiempo que le dedico (horas/minutos)

III Encuentro | DECIDO Y ACTÚO “TRES MANERAS DE DECIR LAS COSAS”

Habilidades: Evaluación de alternativas en la comunicación. Anticipación de consecuencias. Asertividad.

Tiempo: Entre una y dos horas (en caso de que se extienda más de una hora, realizar un recreo).

Objetivos:

- » Reconocer distintas formas de comunicación (pasiva, agresiva y asertiva) y sus efectos en las relaciones interpersonales.
- » Practicar la comunicación asertiva como estrategia para expresar necesidades y puntos de vista con claridad y respeto.
- » Fortalecer habilidades relacionales que faciliten acuerdos y resolución de conflictos.

Momento 1 Gancho motivacional Dinámica	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>En primer lugar, le propondremos a los estudiantes jugar al teléfono descompuesto. El juego se desarrollará en tres rondas. Y en cada una de ellas se propondrá que el mensaje esté teñido por una emoción diferente (ejemplo: miedo, enojo, alegría).</p> <p>Luego, se analizará junto con los estudiantes cómo se recibió cada mensaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> » ¿Qué factores alteran el sentido del mensaje? » ¿Qué pasa cuando no podemos decir lo que queremos claramente? » ¿Todos hacemos la misma interpretación de un mensaje? » ¿Cuándo creen que una comunicación es asertiva y efectiva? 	<p>Se propone el siguiente video: <i>¿Que es la comunicación asertiva?</i> Prepa en Línea - SEP.</p> <p>Se invita a los estudiantes que vayan tomando nota de los conceptos e ideas más relevantes del video.</p> <p>Al final de la proyección se ponen en común y analizan los conceptos principales que los estudiantes registraron y respondemos: ¿Cómo se vincula la asertividad con la experiencia del teléfono descompuesto?</p> <p>¿En qué consiste la asertividad? ¿Cuál es su importancia y por qué es necesaria como herramienta a la hora de comunicarnos con otros?</p> <p>Dinámica: “¿Cómo lo dirías?” (25 minutos).</p> <p>Se divide la clase en pequeños grupos de tres o cuatro estudiantes.</p> <p>Se les entrega o dicta una situación (ejemplos mencionados más abajo). Cada grupo debe:</p> <p>Redactar dos formas de comunicación: una pasiva/agresiva y una asertiva.</p> <p>Exponer brevemente sus ejemplos al resto de la clase.</p> <p>Situaciones posibles:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Necesitás más tiempo para entregar un trabajo. » Querés proponer una idea diferente en un proyecto grupal. » No estás de acuerdo con el reparto de tareas en un equipo. » Un compañero interrumpe constantemente mientras hablás. 	<p>Compartimos:</p> <p>¿Cómo cambia el resultado cuando usamos una comunicación asertiva?</p> <p>¿Qué desafíos encontramos para expresarnos de forma asertiva?</p> <p>¿Cómo impacta la comunicación en los objetivos que queremos lograr como grupo?</p>

IV Encuentro | DECIDO Y ACTÚO “LA HUELLA QUE QUEREMOS DEJAR”

Habilidades: Reflexión ética. Evaluación de alternativas. Toma de decisiones en equipo.

Tiempo: Entre una y dos horas (en caso de que se extienda más de una hora, realizar un recreo).

Objetivos:

- » Reflexionar sobre los valores personales y colectivos que guían nuestras decisiones y cómo el grupo puede dejar un legado en la comunidad escolar.
- » Valorar el trabajo en equipo y la responsabilidad compartida en la construcción de un proyecto común.
- » Habilitar un espacio para que los estudiantes compartan reflexiones sobre su paso por la escuela.

Momento 1 Gancho motivacional Dinámica	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>Escribir preguntas disparadoras en tarjetas o papeles.</p> <p>Pegarlas en distintas paredes del aula o disponerlas sobre mesas.</p> <p>Los estudiantes recorren las preguntas y eligen las tres que más los interpelen. Luego las contestarán todos juntos en grupo.</p> <p>Algunas de las preguntas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> » ¿Qué te gustaría dejar en esta escuela? » ¿Te gustaría que vos y tu grupo sean recordados por alguna acción en particular? » ¿Cuáles son los momentos importantes que atravesaste en tu periodo escolar? » ¿Qué personas (docentes, compañeros, auxiliares) dejaron huella en vos? ¿Por qué? » ¿Qué legado te gustaría dejar? Puede ser una idea, un mensaje, un gesto, una acción, una costumbre. 	<p>Les proponemos a los estudiantes escuchar la canción Brindis de Afo Verde, interpretada por Soledad Pastorutti.</p> <p>Después de escucharla le pediremos a los estudiantes que compartan qué palabra, frase o sentimiento les representó la canción. En este momento se recomienda escribir en un pizarrón las respuestas.</p> <p>Luego se les propondrá a los estudiantes que escriban en un papel la respuesta a la pregunta:</p> <p>¿Qué huella sienten que dejan en la escuela?</p> <p>En un tercer momento se reflexionará sobre la dinámica y el estudiante que lo desee puede compartir lo que escribió.</p> <p>Para cerrar la actividad se escribirá la palabra “futuro” en el pizarrón y en una ronda cada estudiante contará qué se imagina a partir de esa palabra.</p>	<p>Escribimos una carta para quien venga después. Los estudiantes escribirán una carta. En ella pueden contar su experiencia, dejar un mensaje, un consejo o una reflexión sobre lo vivido. Las cartas pueden ser anónimas.</p>

V Encuentro | DECIDO Y ACTÚO “EL CÍRCULO DE LAS SOLUCIONES”

Habilidades: Identificación de problemas. Análisis de situaciones. Identificación de soluciones posibles. Evaluación de alternativas. Pensamiento crítico aplicado a la toma de decisiones.

Tiempo: Entre una y dos horas (en caso de que se extienda más de una hora, realizar un recreo).

Objetivos:

- » Distinguir entre las situaciones que no dependen de uno y aquellas sobre las que sí se puede influir, desarrollando un criterio para orientar la energía hacia acciones posibles y efectivas.
- » Practicar la toma de decisiones responsable al centrar la atención en el círculo de influencia personal y grupal.

Momento 1 Gancho motivacional Dinámica	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>De forma individual, el estudiante responde los siguientes ítems:</p> <p>Pensá en un problema que te preocupa. Anotalo en tu cuaderno.</p> <p>¿Sentís a menudo que estás subido a una ola que no podés parar y que luego te toca pagar las consecuencias de esa situación? ¿Sentís que es injusto?</p> <p>¿Sentís que podés cambiar todo en el mundo? ¿Sentís que podés cambiar algo?</p> <p>¿Lográs luchar por aquellas cosas que te interesa cambiar?</p>	<p>Se conforman grupos de cuatro o cinco estudiantes, y se les pide que elaboren una lista de problemas que ellos consideren importantes.</p> <p>Se propone ver el video <i>El círculo de influencia vs el círculo de preocupación explicado con un cuento</i> (2024) de Mapas para la vida.</p> <p>Se pide a los estudiantes que tomen notas de lo que consideren central y que analicen en grupos la lista de problemas que elaboraron, poniéndolos dentro del círculo de preocupación o de influencia.</p> <p>Toman alguno que esté dentro del círculo de influencia. Buscan propuestas para solucionarlos. Se les recuerda aplicar el árbol de los problemas y soluciones, si lo consideran necesario.</p> <p>Se realiza una reunión plenaria y se toman un par de ejemplos de lo trabajado en grupos.</p> <p>Se refuerza el concepto de enfrentar las cosas desde el círculo de influencia.</p>	<p>Se invita a los estudiantes a repensar el problema que eligieron de forma individual. La propuesta es que lo vuelvan a ver, analizándolo desde el círculo de influencia y de preocupación. ¿Podés ahora buscar soluciones posibles y que estén a tu alcance?</p>

VI Encuentro | DECIDO Y ACTÚO “DECISIONES CON VALOR”

Habilidades: Autoevaluación. Reflexión ética.

Tiempo: Entre una y dos horas (en caso de que se extienda más de una hora, realizar un recreo).

Objetivos:

- » Reconocer cómo los valores personales influyen en la manera de decidir y actuar.
- » Entender la relación entre decisiones responsables y coherencia con los principios éticos.

Momento 1 Gancho motivacional Dinámica	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>Pensá en las decisiones más importantes que tomaste durante los últimos años.</p> <p>Elegí una de todas las que tomaste.</p> <p>¿Qué te motivó a actuar así y no de otra manera?</p> <p>Haz una lista de aquellas cosas que te motivan a actuar.</p>	<p>Vemos entre todos el video <i>¿Jóvenes sin valores o la misma historia de siempre?</i> Carmen Guaita, escritora y maestra jubilada (2021).</p> <p>¿Cuál/es te parece que son las motivaciones centrales de las acciones que realizan los jóvenes hoy?</p> <p>Listar en una parte de la pizarra las motivaciones que los estudiantes reconocen en sus pares.</p> <p>Todos ellos son considerados valores, porque movilizan a la acción.</p> <p>Se da a los estudiantes la definición de valor de la Real Academia Española (RAE):</p> <p>“Grado de utilidad o aptitud de las cosas para satisfacer las necesidades o proporcionar bienestar o deleite”.</p> <p>Y se la compara con la definición de valor moral de la RAE: “Doctrina del obrar humano que pretende regular el comportamiento individual y colectivo en relación con el bien y el mal y los deberes que implican”.</p> <p>Se pregunta a la clase ¿todos los valores son morales o éticos?</p> <p>A continuación, se analiza el listado de motivaciones que quedó escrito en la pizarra para ver cuáles de ellos pueden entrar en la definición de valores morales o éticos.</p> <p>Se cierra el desarrollo del tema preguntando si se puede vivir en sociedad de forma pacífica, productiva y ordenada sin valores morales o éticos. Por ejemplo, ¿sin la convención del semáforo rojo, verde y amarillo, ¿se puede tener un tránsito ordenado y sin accidentes?</p> <p>El valor de la honestidad, el bien común, la justicia, la libertad, la igualdad, ¿cómo ayudan a vivir en sociedad?</p>	<p>De la lista de motivaciones que enumeraste al principio, ¿cuáles corresponden a valores morales o éticos y cuáles no?</p>

VII Encuentro | DECIDO Y ACTÚO “ELIJO SEGUIR ADELANTE”

Habilidades: Autoevaluación. Análisis de situaciones. Evaluación de alternativas. Resiliencia ligada a consecuencias.

Tiempo: Este encuentro puede durar más de una hora y se espera que se realice en un lugar diferente al del salón de clases, porque tiene una meditación dirigida.

Objetivos:

- » Reconocer los errores y fracasos como parte natural del proceso de crecimiento, desarrollando la capacidad de autoevaluación y análisis de situaciones.
- » Fortalecer la resiliencia y la perseverancia ante los desafíos, evaluando alternativas y consecuencias que permitan responder de manera constructiva.
- » Promover decisiones conscientes orientadas a la superación personal y al compromiso con los propios objetivos.

Momento 1 Gancho motivacional Dinámica	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>Se propone una meditación dirigida.</p> <p>Se solicita a los estudiantes que se pongan en un lugar cómodo, sentados con la espalda apoyada en el respaldo, las piernas relajadas, pero no cruzadas. Si hubiese colchonetas o un lugar donde estar acostados se puede ofrecer para los que quieran. Se coloca una música suave que llame a la meditación. Se invita a que cierren los ojos y a que escuchen la respiración, que presten atención al ritmo respiratorio. Se les pide que inhalen y exhalen aire y a relajar cada parte del cuerpo, nombrando cada una: la cabeza, el cuello, los hombros, la espalda, la panza, la cintura, las manos, las piernas y los pies.</p> <p>A continuación, se invita a los estudiantes a imaginar los puntos que se leen del texto <i>Autobiografía en cinco capítulos</i> (Sogyal, R. 2021).</p> <p>De a poco se invita a los estudiantes a ir despertándose, ir abriendo los ojos cuando sientan que lo pueden hacer. Se apaga suavemente la música.</p>	<p>Se trabaja con los estudiantes:</p> <p>¿Cómo se veían en las distintas instancias?</p> <p>¿Qué sintieron durante los cinco momentos propuestos?</p> <p>¿Por qué creen que sintieron lo que sintieron?</p> <p>Se trabaja la importancia de asumir la parte que nos toca en cada circunstancia. Se recuerda el concepto de círculo de influencia y de preocupación. Se escucha lo que los estudiantes traen de la experiencia vivida.</p> <p>Ahora cada uno arma una línea de tiempo y construye los hitos que tejieron su historia.</p> <p>Es importante aclarar que no hace falta que lo compartan, que es para el trabajo individual. Se los invita a que reflexionen en esos hitos, que seguramente hoy siguen presentes en la vida de cada uno, de una u otra forma. Se propone hacer el ejercicio de elegir qué lugar les quieren dar como influencia en el presente.</p>	<p>Contestan por escrito las siguientes preguntas. Se pone música de fondo.</p> <p>¿Puedo actuar de una manera diferente, a pesar de haber pasado por alguna experiencia?</p> <p>¿Puedo imaginar un presente pleno, si logro dejar de lado la experiencia que me molesta?</p> <p>¿Cómo puedo hacer para sentirme pleno hoy?</p> <p>Si queda tiempo al finalizar el encuentro, se puede abrir el espacio para que quienes quieran compartan sus reflexiones a partir de lo trabajado.</p>

VIII Encuentro | DECIDO Y ACTÚO “UNA RONDA DE GRATITUD”

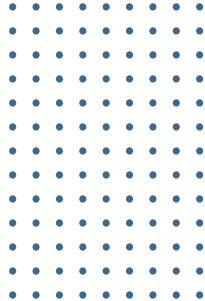
Habilidades: Autoevaluación. Análisis y evaluación de situaciones.

Tiempo: Entre una y dos horas (en caso de que se extienda más de una hora, realizar un recreo).

Objetivos:

- » Valorar lo vivido en los años de escolaridad y reconocer los aprendizajes del proceso.
- » Practicar la gratitud como una actitud positiva que fortalece los vínculos y el bienestar.
- » Cerrar el ciclo de encuentros destacando la importancia de la gratitud y la reflexión para construir vínculos y tomar decisiones responsables en el futuro.

Momento 1 Gancho motivacional Dinámica	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>Ver la película <i>Un héroe anónimo</i> (2024) de Kingdom Story Company.</p> <p>Cada uno responde por escrito las preguntas y se explica que no se van a compartir con los compañeros.</p> <ul style="list-style-type: none"> » ¿Qué es lo que más deseás? » ¿De qué forma influyo en mi entorno? » ¿Me siento bien con mi forma de actuar? 	<p>Se les pide que respondan por escrito:</p> <p>¿Somos capaces de reconocer las diferencias de los demás, sin que esto signifique menospreciarse o sentirnos superiores?</p> <p>¿Qué nos unió estos años como curso?</p> <p>Se invita a todos a comentar las respuestas.</p> <p>Se busca hacer un cierre constructivo del tiempo compartido.</p> <p>En caso de que surjan cuestiones negativas de la experiencia vivida como curso, se retoma el concepto de que es una oportunidad de aprendizaje.</p>	<p>Se hace un cierre del programa con los siguientes conceptos:</p> <p>Hemos trabajado las habilidades socioemocionales, convencidos de que es un modo de mejorar la vida personal y la convivencia entre todos.</p> <p>Si cada uno logra reconocerse en toda la dimensión de su humanidad, se convierte en una persona más íntegra y, por ende, lograr mejores entornos.</p> <p>Para la escuela es un sueño que cada uno pueda vivir así y, como todo sueño, tiene mucho de utopía: esa que nos permite seguir avanzando, aunque cueste lograrlo integralmente.</p> <p>Se les propone ver el videoclip <i>Versión oficial: Canta IMAGINE con tus estrellas favoritas y John Lennon</i>.</p> <p>Luego se pone nuevamente el video y se los invita a contestar:</p> <p>¿Qué mundo te gustaría construir?</p> <p>Los que quieran pueden compartir sus respuestas.</p> <p>Se agradece a todos y se invita a aplaudir por todo el trabajo realizado en los encuentros.</p>



Convivencias

Los encuentros de convivencia son intervenciones más prolongadas cuyo objetivo central es profundizar en las competencias trabajadas previamente en los encuentros formativos, de acuerdo con el programa establecido para cada curso. Son una valiosa oportunidad para salir de la rutina escolar y vivir experiencias transformadoras que consoliden una cultura escolar positiva. Al ofrecer un tiempo más distendido y diferente al habitual, se abre un espacio propicio para aplicar en contextos más reales y significativos las habilidades aprendidas, permitiendo que los estudiantes se conozcan mejor entre sí y fortalezcan los vínculos entre compañeros y docentes.

De este modo, estos encuentros contribuyen a la cohesión grupal, previenen conflictos y fortalecen el sentido de pertenencia tanto al grupo como a la escuela. El clima positivo que se genera en estas instancias puede luego irradiar en las aulas y en la vida escolar cotidiana, favoreciendo relaciones más respetuosas y colaborativas.

Para lograrlo, es fundamental que los docentes planifiquen los encuentros con anticipación, seleccionando actividades que combinen reflexión, juego, trabajo colaborativo y momentos de distensión, alternando instancias en plenaria con dinámicas en grupos pequeños y espacios de elaboración personal.

Lo ideal es realizarlos en un salón amplio con acceso a un espacio exterior, que facilite tanto las actividades grupales como los momentos de movimiento. Se sugiere prestar atención a la ambientación del lugar, utilizando mesas móviles, cartelera, música, elementos simbólicos, etc., para marcar que se trata de una dinámica distinta a la de la clase habitual. Asimismo, se puede invitar a los propios estudiantes a involucrarse en la preparación, planteando temas que quieran trabajar, proponiendo actividades, colaborando en la organización de una merienda compartida o aportando ideas creativas que refuercen el carácter colectivo de la convivencia.

Se recomienda que los encuentros sean gestionados y conducidos en conjunto por los tutores y el equipo de orientación. Se sugiere organizar al menos una convivencia al inicio del ciclo lectivo y otra hacia el cierre, como hitos que encuadren el recorrido del año. Además, resulta clave prever con tiempo los materiales necesarios para cada dinámica, garantizando así un desarrollo fluido de la jornada.

A continuación, se presenta un modelo para la primera convivencia en el nivel secundario, sugerido para el mes de marzo.



Encuentro de Convivencia | ME CONOZCO

Momento 1 Gancho motivacional Dinámica	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>¿Quién tiene familiares que viven lejos?</p> <p>¿Quién hace gimnasia todos los días?</p> <p>Y otras características que correspondan a las personas del grupo.</p> <p>Se les entrega el listado a todos los estudiantes y cada uno tiene que poner el nombre de la persona que reúne esas características, sin consultar a sus compañeros.</p> <p>Una vez que todos completaron, se pone una música y se invita a que consulten a la persona que pusieron en el papel, si de verdad corresponde con lo que cada uno imaginó del otro. Si coincide esa persona tiene que firmar al costado. El primer estudiante que consigue todas las firmas gana el juego.</p>	<p>1. Se escucha la canción <i>Es ahora</i>, de Pereyra, Pintos y Lugo (2024).</p> <p>Se piensa en conjunto qué cosas reúne ese “ahora” para hacer y no postergar.</p> <p>Se hace una lista de las cosas que se decide no postergar, tanto a nivel individual, como grupal. En grupos de cuatro o cinco comparten las cosas que no postergarían, toman las cuestiones que hablen del grupo y hacen un listado con esas cuestiones.</p> <p>2. Se reúnen y se comparte lo que trabaja cada grupo. Se amplía la lista que cada grupo hizo y se hace un nuevo listado enriquecido con las cosas que desean trabajar.</p> <p>Merienda compartida</p> <p>3. Juegos de creatividad: “La máquina de hacer amigos”: En los mismos grupos de la actividad anterior, deben diseñar una máquina que fabrique amigos, estableciendo distintas categorías que podrían intervenir en la construcción de un grupo donde la amistad es posible.</p> <p>Tener disponibles papel afiche, alambres, telas, disfraces. Cada uno puede usar los elementos que considere.</p> <p>Cada grupo presenta la máquina y se pone en común.</p> <p>Objetivos: conceptualizar los procesos vividos en el armado de los vínculos de amistad. Precisar los obstáculos que puede sufrir este proceso.</p> <p>Conectar estos elementos teóricos con la realidad de los vínculos que quieren construir.</p>	<p>Cierre: tomar el listado de los “ahora” que quieren trabajar. Teniendo en cuenta esos “ahora”, pensar cómo hacer del curso una máquina de construir amigos.</p> <p>Proponer acciones concretas. Escribirlas y cerrar con el compromiso de todos para realizarlas.</p> <p>La actividad se cierra con las siguientes preguntas disparadoras: ¿Qué nueva faceta descubriste hoy de vos? ¿Y del grupo?</p>

Encuentro de Convivencia | CONVIVIMOS

Momento 1 Gancho motivacional Dinámica	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>Hoja va</p> <p>Se reparten hojas en blanco y lapiceras. Cada estudiante pondrá su nombre en la parte superior de su hoja. Sentados en ronda, al grito de “¡Hoja va!” los estudiantes pasarán su hoja al compañero de la derecha, recibiendo, a su vez, la hoja del compañero de la izquierda. En ella tendrán que escribir cualidades de la persona dueña de la hoja, pensando:</p> <p>¿Qué me inspira esta persona?</p> <p>¿Qué admiro de él/ella?</p> <p>¿Qué palabras positivas se me vienen a la cabeza apenas leo su nombre?</p> <p>Al finalizar, cada uno recibe su hoja con un listado de palabras y aspectos positivos. Se comparte entre todos lo que sintieron al ver esas cualidades escritas por los compañeros.</p> <p>El objetivo de esta actividad es reconocer aspectos positivos de las personas y despertar emociones desde un entorno positivo.</p> <p>Dibujo descompuesto</p> <p>Se pide a los estudiantes que se acomoden en filas, sentados en el piso. Se le entrega al último un dibujo y lo tiene que replicar con el dedo en la espalda del compañero de adelante, así sucesivamente. El primero de la fila tiene un lápiz y un papel y tiene que dibujar lo que su compañero le dibujó en la espalda. Se muestran los dos dibujos para ver si hubo coincidencias.</p> <p>Se reflexiona sobre las razones de las coincidencias o no, y las condiciones de la comunicación humana.</p> <p>El objetivo de este juego es trabajar sobre las percepciones, los malentendidos y las suposiciones.</p>	<p>¿Qué cosas hago que...?</p> <p>Se pide a los estudiantes que, de manera individual, lean las siguientes preguntas y las respondan por escrito:</p> <ul style="list-style-type: none"> » ¿Qué cosas hago que ponen felices a otras personas? ¿Me doy cuenta? ¿Cómo me siento cuando esto ocurre? » ¿Qué cosas hago que ponen tristes a otras personas. ¿Me doy cuenta? ¿Cómo me siento cuando esto ocurre? <p>Se comparten las reflexiones en grupos pequeños de cuatro o cinco personas. A partir de lo conversado, cada grupo elaborará una lista de acciones orientadas a mejorar la convivencia grupal.</p> <p>Realizar una puesta en común donde cada grupo pueda compartir sus conclusiones.</p> <p>El objetivo de esta actividad es favorecer la conciencia emocional y la empatía.</p> <p>Merienda compartida</p> <p>Nuestra foto grupal</p> <p>Al regresar a la actividad, presentar al grupo imágenes que simbolizen distintas conformaciones grupales: grupos unidos, peleados, distanciados e indiferentes.</p> <p>Cada estudiante debe indicar con qué imagen identifica al grupo y cuál le gustaría que lo representara.</p> <p>En forma grupal se analizan las imágenes elegidas y se plantea la siguiente pregunta:</p> <p>¿Qué nos impide conformar ese grupo deseado?</p> <p>Se abre el espacio para que los estudiantes puedan expresar aquellas cosas que, según ellos, los limitan a la hora de establecer mejores vínculos.</p> <p>Se pregunta: ¿Qué están dispuestos a hacer para superar esas limitaciones?</p> <p>Se los invita a realizar acuerdos grupales para mejorar la convivencia entre ellos, tanto dentro de la escuela como fuera de esta.</p> <p>Dichos acuerdos quedarán escritos y todos los estudiantes deberán poner su firma. Finalmente, se dejará visible en el salón.</p> <p>El objetivo de esta actividad es favorecer la expresión de sentimientos y emociones en relación con el grupo y generar espacios de mejora.</p>	<p>Se invita a los estudiantes a releer los acuerdos que se han elaborado grupalmente y a comentar cómo creen que impactarán estos acuerdos en su vida cotidiana.</p> <p>Para terminar, pedir a los estudiantes que elijan una de las siguientes consignas para responder como cierre de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Algo nuevo que descubrí acerca de mí. » Algo nuevo que descubrí acerca del grupo. » Una acción o idea que escuché de otros y me pareció interesante.

Encuentro de Convivencia | DECIDO Y ACTÚO

Momento 1 Gancho motivacional Dinámica	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>Mis rituales favoritos Se da la bienvenida a los estudiantes y se plantean las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué es para ustedes un ritual?</p> <p>¿En qué consiste un ritual?</p> <p>¿Quiénes forman parte de un ritual?</p> <p>¿Los rituales son intergeneracionales?</p> <p>¿Los rituales proporcionan bienestar?</p> <p>Se propone a los estudiantes que trabajen en grupos de cuatro o cinco personas para construir una definición del concepto de "ritual". Cada grupo comparte sus conclusiones y se llega a una definición general.</p> <p>Con la definición construida, se plantea a todos la pregunta:</p> <p>¿Cuáles creen que son los rituales contemporáneos y en qué consisten?</p>	<p>Construyendo mi proyecto de vida Pensamos juntos la definición de proyecto como un paso a paso sistemático para alcanzar un objetivo.</p> <p>Luego, cada estudiante contesta estas preguntas de manera individual:</p> <p>¿Cuál es el objetivo que te gustaría alcanzar cuando termines la secundaria?</p> <p>¿Cuál es el paso a paso a seguir para alcanzar ese objetivo que perseguís?</p> <p>En grupos de cuatro o cinco estudiantes comparten las respuestas. Cada estudiante escucha los objetivos de los compañeros y sus pasos. Se les propone que se ayuden mutuamente a pensar estrategias para alcanzar sus objetivos.</p> <p>Merienda compartida</p> <p>Mi deseo para vos Los estudiantes se pegan una hoja en blanco en la espalda. Luego, cada estudiante debe escribir un deseo genuino en la hoja de todos sus compañeros. Estos deseos pueden tener que ver con algo que ellos sepan que su compañero está buscando o con alguna cuestión personal que crean que al otro le haría bien.</p> <p>Cuando hayan terminado, cada uno dedicará unos minutos para leer su propia hoja con los deseos de sus compañeros. Se realiza una puesta en común donde los estudiantes podrán compartir:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Qué sintieron con esta dinámica, tanto al expresar como al recibir buenos deseos para los demás. » Algún deseo que les haya llamado la atención. 	<p>La persona que quiero ser De forma individual, cada estudiante completa la siguiente frase en un papel:</p> <p>"Quiero ser una persona que.... y para ello voy a....".</p> <p>Dar unos minutos para completar la tarea. Cuando todos hayan terminado, se comparte grupalmente.</p> <p>Para cerrar la jornada, se pide a los estudiantes que digan una palabra que se llevan de la convivencia.</p>

Bibliografía

- » Barrios-Tao, H. & Peña Rodríguez, L. J. (2019). Líneas teóricas fundamentales para una educación emocional. *Educación y educadores*, 22(3), 487-509.
- » Belykh, A. (2019). Resiliencia e Inteligencia Emocional bosquejo de modelo integrador para el desarrollo del saber ser del estudiante universitario. *Revista Iberoamericana de Educación Superior (RIES)*, México, UNAM-IISUE/Universia, vol. X, Núm. 29, pp.158-179, DOI.
- » Bisquerra, R. (2005) La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 95-114.
- » Bisquerra, R. (Coord.); Punset, E.; Mora, F.; García Navarro, E.; López-Cassà, E.; Pérez-González, J. C.; Lantieri, L.; Nambiar, M.; Aguilera, P.; Segovia, N.; Planells, O. (2012) *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Espluques de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.
- » Cabanillas Tello, M. N., Rivadeneyra Pérez, R., Palacios Alva, C. Y. & Hernández Fernández, B. (2021) Habilidades Socioemocionales en las Instituciones Educativas. *SciCommReport*, 1(1),1-17. <https://doi.org/10.32457/scr.v1i1.609>
- » Cabrero, B. G. (2018). Las habilidades socioemocionales, no cognitivas o “blandas”: aproximaciones a su evaluación. *Revista Digital Universitaria*, 19(6).
- » Corcuera, J. A.; Pérez, J.; Lacosta, L.; Zapata, A. (2021) *Talentum. Programa de valores y de educación emocional*. 3 Secundaria. Voca Editorial.
- » Davis, Stan (2008). *Crece sin miedo, Estrategias positivas para controlar el acoso escolar o bullying*. Grupo Editorial Norma.
- » Covey, S. R. (2015) *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Paidós.
- » De la Peña, M. (2024) *20 técnicas para evitar el estrés*. Instituto Europeo. [blog] <https://institutoeuropeo.es/tecnicas-para-afrontar-el-estres/>
- » Delgado-Villalobos, M. & López-Riquelme, G. O. (2022). Evaluaciones de las competencias socioemocionales en el contexto educativo: una revisión. *Revista Iberoamericana ConCiencia*, 7(1), 43-74.
- » Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432.

- » Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., Kessler, R., Schwab-Stone, M. E. & Shriver, T. P. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Association for Supervision and Curriculum Development.
- » García Retana, J. Á., (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1), 1-24.
- » Lewin, L. & Vota, A. (2018). *La educación transformada*. Editorial Santillana.
- » Marina, J.A. (2019). *El talento de los adolescentes*. Editorial Planeta.
- » Ministerio de Educación de la Nación (2010) *Experiencias ganadoras del Premio Presidencial "Escuelas Solidarias" 2009*. Disponible en https://www.clayss.org/wp-content/uploads/2024/02/2010_exp_pp2009.pdf
- » Moreta Abascal, M. (2018). *Educación en el conflicto: mediación escolar y gestión de conflictos en la educación secundaria*.
- » Musalem, B. R. & Castro, O. P. (2015) Qué se sabe de *bullying*. *Revista Médica Clínica Las Condes*, Volume 26, Issue 1, 2015, Pages 14-23, ISSN 0716-8640, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S071686401500005X>
- » Obregón López, G (2023). Habilidades sociales y agresividad en estudiantes de secundaria durante el confinamiento. *Avances en Psicología*, 31(1), e2852- e2852.
- » Talentum L3 U13 (2022) Voca Editorial.
- » Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C. & Walberg, H. J. (Eds.). (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* Teachers College Press.

**Coordinación de Fortalecimiento para la Educación Integral
y el Desarrollo Socioemocional**

Coordinadora: Claudia Natalia Córdoba

Compilación y revisión: Área de Convivencia Escolar: Blanco, Mailín; Ballestrini, Florencia; Balestri, Florencia; Caffa, Luz; Luchansky, Andrea; Musacchio, Carolina.

Asesores: Mariana Alejandra Morales Fuentes; Roberto Rosler.

**Equipo de producción gráfico editorial
de la Subsecretaría de Políticas e Innovación Educativa**

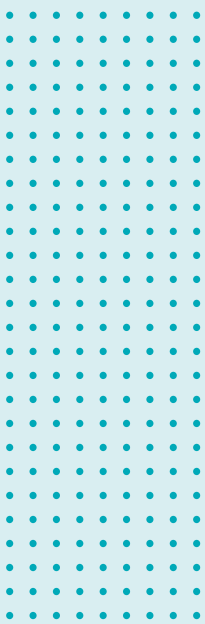
Diseño de tapa e interior: Nicolás Del Colle

Armado: Nicolás Del Colle, Natalia Suárez Fontana

Ilustraciones: Bruno Ursomarzo

Asistencia: Gabriel Giamello

Coordinación general: Laura Gonzalez



Material de distribución gratuita.

