

# Una Caja de herramientas para Promover la Empatía en los Colegios



## La historia de Ashoka:

---

Ashoka es reconocido por su insistencia incansable por descubrir personas con una visión fundamentalmente nueva sobre lo que es posible en el mundo.

Desde 1981 hemos identificado y apoyado a emprendedores sociales líderes en todo el mundo: hombres y mujeres con soluciones innovadoras para enfrentar los retos más urgentes de la sociedad. Emprendedores sociales con las habilidades y el impulso para crear paradigmas totalmente nuevos en sus áreas de conocimiento, desde educación hasta salud o medio ambiente.

Hasta la fecha hemos apoyado a más de 3.000 emprendedores sociales en 70 países. Sin embargo, hace algunos años nos dimos cuenta de que este apoyo si bien había sido clave y esencial en una primera etapa, ya no era suficiente. Durante todos estos años hemos visto a personas de todas las edades enfrentarse a problemas o conflictos con una creatividad fuera de serie, pero necesitábamos algo más que héroes ejemplares que trabajaran de manera aislada. Ahora se ha vuelto imprescindible que todos trabajemos en equipo para solucionar los problemas en nuestros hogares, nuestros lugares de trabajo y nuestras comunidades.

Por eso ajustamos nuestra misión y nos fijamos una nueva meta: impulsar un mundo que cambiemos entre todos.

Desde entonces hemos ayudado a miles de jóvenes a potenciar sus propias ideas, confirmando que la juventud es un motor potente para impulsar cambios positivos.

Hemos abierto las puertas a todos quienes tienen una buena idea para resolver conflictos simples y complejos a través de concursos en línea en [changemakers.com](http://changemakers.com). Nos hemos asociado con colegios y universidades para que las próximas generaciones de líderes no tengan una barrera que separe en ellos el pensamiento y el descubrimiento intelectual de la capacidad de gestionar y hacer cosas.

En el camino hemos notado que existe un ingrediente central que impulsa la motivación y la imaginación de las personas, y que determina su eficacia para resolver problemas, trabajar en equipo y liderar ideas u organizaciones. El elemento común en todas ellas es la empatía.

Hoy tenemos la convicción de que es la habilidad esencial para el siglo XXI y hemos puesto en marcha una iniciativa para desarrollar la empatía en los colegios, en las familias y en las comunidades. Sin empatía no lograremos los cambios que nuestros emprendedores sociales están generando.

---

Para más información visita: [www.ashoka.org](http://www.ashoka.org).

# Por qué Empatía?

---

La empatía te da fuerza para:

---

## Empoderar a estudiantes

Practicar la empatía ayuda a manejar mejor una sala de clases, y amplía, por lo tanto, el tiempo que se destina al aprendizaje. En una época caracterizada por la conectividad y el cambio, los alumnos que aprenden a forjar relaciones y mantenerlas en el aula prosperarán en el colegio hoy y en cualquier empresa o institución mañana. Comprender los sentimientos y el punto de vista de los otros como si fueran los propios es la base de la empatía y de la buena comunicación, el trabajo en equipo y el liderazgo en cualquier área de la vida, personal o laboral.

## Transforma nuestros colegios

Practicar la empatía ayuda a manejar mejor una sala de clases, y amplía, por lo tanto, el tiempo que se destina al aprendizaje. Students arrive each day ready to learn, and teachers are better equipped to deal with the social and emotional needs of their students. Schools that are committed to empathetic teaching and practices enjoy improved teacher efficacy and retention, because teachers are treated with the trust, resources and understanding they deserve.

## Cambiar el mundo

Nuestro mundo está lleno de retos complejos donde cada decisión tomada por una persona puede tener un efecto dominó en las comunidades y la cultura. La empatía nos da la voluntad y las herramientas para ser agentes de cambio eficaces. Los complejos desafíos del mundo de hoy no pueden ser resueltos por una sola persona u organización. La empatía nos motiva a construir juntos algo mejor, y nos ayuda a hacerlo con imaginación y respeto, guiados por una comprensión profunda de las personas y el mundo que nos rodea.

---

Para más información del poder de la empatía, incluyendo hechos, investigaciones académicas y aplicación de casos de estudios, visita [www.startempathy.org](http://www.startempathy.org).

## Acerca de esta herramienta:

---

Empodera a estudiantes. Transforma nuestros colegios. Cambia el mundo. Más Empatía.

### Cómo llegamos aquí:

El año pasado nos propusimos descubrir cuáles son los principios fundamentales de la empatía y cómo se puede cultivar. Preguntamos a más de 60 educadores y líderes emprendedores sociales qué se necesita para desarrollar la empatía, porque queríamos saber cómo lograr manejar en una sala de clases las necesidades sociales y emocionales de los niños, y cómo cultivar esta habilidad clave.

Descubrimos que el resultado no es una receta ni una fórmula mágica. Es un conjunto de herramientas que ayudan a vivir mejor. Y mientras las vamos empleando estas herramientas crecen y evolucionan junto con nosotros.

Te animamos a pensar más allá de las cuatro paredes de tu sala de clases y a descubrir qué se necesita para motivar a tu comunidad escolar. Juntos vamos a re-imaginar creativamente lo que puede llegar a ser la educación basada en la realización de cambios (changemaking).

### Cómo usar las tarjetas de la herramienta

Combinamos la sabiduría de profesores, organizaciones y personas que se relacionan a diario con el mundo de la educación para generar herramientas que apoyen la planificación de las clases con ejemplos y, lo más importante, ideas que puedan ayudarte a interactuar diariamente con tus alumnos y colegas, y a establecer relaciones de confianza.

Algunos ejercicios se pueden hacer en dos minutos, otros duran varios meses y se pueden aplicar a una variedad de temas. Otros, simplemente ofrecen una estrategia que puede adaptarse a los planes de estudio que ya existen, además de consejos que han probado que mejoran el rendimiento de profesores y alumnos. Algunos de estos ejercicios pueden resultar conocidos, y otros pueden ser nuevos.

Te invitamos a probarlos en tu sala de clases y a usarlos para generar tus propias ideas.

Empieza aquí. Y sigue adelante.

---

Para más información visita: [www.ashoka.org](http://www.ashoka.org).

# La Ruta de la Empatía.

Preparar. Compromiso. Reflexionar & Actuar.



## Plan de trabajo para promover la empatía en los colegios:

---

### Paso 1. Preparar

- Crear un Espacio Seguro
- Liderar con el ejemplo
- Desarrollar Competencia Emocional

### Paso 2. Compromiso

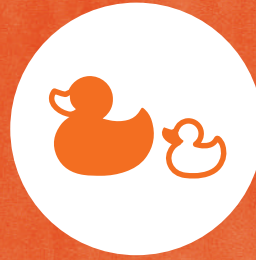
- Grupo de juego
- Cuentacuentos
- Inmersión
- Resolución de Problemas

### Paso 3. Reflexionar y Actuar

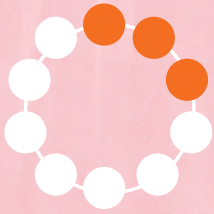
- Identificar los Valores Compartidos y las Diferencias
- Inculcar Coraje
- Habilitar Acción

---

Para más información visite: [www.ashoka.org](http://www.ashoka.org).



MÁS  
EMPATÍA



**Preparar:** La empatía no se desarrolla de la nada. El ambiente –incluyendo las personas que lo componen–, los valores, reglas y rituales que lo definen, importan. Antes de que podamos desarrollar la empatía en un sentido significativo hay que crear las condiciones para que la empatía prospere.

### **Crear un Espacio Seguro**

La creación de un entorno basado en la confianza es fundamental para fomentar la empatía. En este ambiente la vulnerabilidad puede ser incorporada como un elemento de aprendizaje que fomente la expresión emocional. Así, la línea que separa lo que ocurre en la casa y en la escuela, trasciende.

### **Liderar con el ejemplo**

La empatía no se puede aprender aisladamente. Debe ser moldeada por los profesores, directores, padres y amigos de los estudiantes. El comportamiento de un profesor puede impactar enormemente en la sensación de seguridad de un niño, gracias a cómo ellos aprenden, copiando los comportamientos de las personas que los rodean.

### **Desarrollar Competencia Emocional**

Antes de que podamos identificar e interpretar las emociones en otros, debemos entender y manejar las nuestras. Y, para esto, se requiere de un vocabulario básico para poder describir los sentimientos y las emociones. Ese lenguaje se denomina "alfabetismo emocional".





**Preparar | Competencia Emocional**  
**Enfoque en un Fellow de Ashoka**



# ENFOQUE

**Mary Gordon. Aprendiendo de los niños.**

Los niños no pueden simplemente aprender qué es la bondad o el significado profundo de compartir, deben antes experimentar esos comportamientos. Esta es la idea fundamental detrás del programa Roots of Empathy, que partió en Canadá en 1996 y que hoy opera en siete países.

En este programa un bebé y uno de sus padres, junto con un instructor de Roots of Empathy, participan durante un año en una serie de actividades para niños de 3 a 13 años, diseñadas para profundizar su vocabulario emocional y mejorar sus habilidades empáticas. Los alumnos observan el desenvolvimiento del bebé y aprenden a etiquetar sus sentimientos. Ellos aprenden a mirar más allá del lenguaje y a dominar las palabras para identificar las emociones subyacentes, ya sea alegría, miedo, frustración, o la curiosidad. A la vez, aprenden a identificar y a reflexionar sobre sus propios sentimientos, recordando situaciones en las que han experimentado emociones similares. Es

a través de este proceso que los niños aprenden a asumir nuevas perspectivas y a entender los pensamientos y sentimientos de otros. Sólo entonces pueden discutir sobre sentimientos con los demás y actuar en base a esa nueva manera de comprender las cosas.

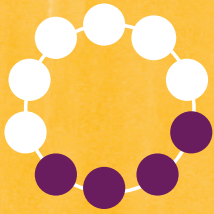
Gracias al trabajo de Mary se ha reducido la agresión infantil y ha aumentado el buen comportamiento de los niños: cambios que persisten una década después del programa. Hoy las “Roots of Empathy” sirven a más de 450.000 estudiantes en Canadá, y participa activamente en Washington, California y Nueva York.

Para más información visita: [www.rootsofempathy.org](http://www.rootsofempathy.org)





MÁS  
EMPATÍA



**Compromiso:** La empatía no es algo que uno tiene o que no tiene, y no es algo que pueda aprenderse en una hora y memorizarlo en adelante. Se parece mucho a hacer yoga o tocar el piano, que requieren práctica diaria. Si bien no hay manera de cultivar la empatía, hay muchos pasos que se pueden seguir para desarrollarla en el tiempo.

### Cuentacuentos

Las historias desafían nuestros prejuicios, lo que nos permite ponernos en los zapatos de aquellos que viven experiencias diferentes a las nuestras. Es a través de las historias que los niños entran por primera vez al mundo imaginario, donde se encuentran con personajes, circunstancias y eventos que de lo contrario nunca podrían experimentar.

### Grupo de juego

El juego y el aprendizaje están íntimamente vinculados en nuestro mundo: las habilidades que los estudiantes aprenden en el patio o en la casa con sus juguetes son las mismas destrezas que necesitan para prosperar en la sala de clases, en el lugar de trabajo y como ciudadanos globales. La empatía comienza en el patio, donde se permite que la imaginación corra libre, donde los niños aprenden a resolver sus propios conflictos y cumplen sus propias reglas.

### Inmersión

Al sumergirnos en las experiencias de los demás, aprendemos a mirar más allá de las etiquetas y los estereotipos, y miramos al otro con mayor profundidad. Ya sea cultivando relaciones entre generaciones, entre jóvenes y viejos, o al ponerse en los zapatos de alguien que vive cerca, pero en otro mundo. Estas experiencias nos permiten entender que las fuerzas que conforman a nuestras comunidades locales y globales están interrelacionadas.

### Resolución de Problemas

El acto de colaboración en sí construye empatía, lo que no se puede lograr sólo con el diálogo: a través de retos compartidos y victorias compartidas apreciamos lo que tenemos en común, y eliminamos los prejuicios en beneficio de una comprensión equilibrada.



**Compromiso | Grupo de juego**  
**Enfoque en un Fellow de Ashoka.**



# ENFOQUE

---

**Jill Viallet, Revolución en el Recreo.**

---

**Jill Viallet desató la revolución en el recreo en las escuelas de América. Comienza antes del primer timbre y continúa hasta después de terminar el día de escuela.** En esta actividad entrenadores capacitados desempeñan el papel que los niños más grandes solían realizar en su vecindario: estableciendo un reglamento, moldeando la forma para resolver los conflictos y, en general, el apoyo a una cultura de juego donde todo el mundo tiene la oportunidad de jugar.

---

Más allá del recreo, los entrenadores “Playwork” promueven a profesores con tiempo de juego dentro de las aulas, supervisan a un grupo de entrenadores delegados y entrenan ligas interescolares después de la escuela, involucrando a las familias e introduciendo la competencia de una manera saludable.

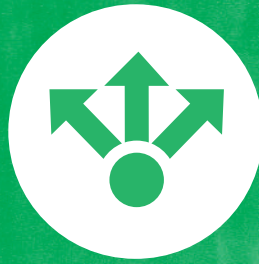
Un ensayo controlado aleatorio realizado en 2012 encontró una disminución significativa de la intimidación en las escuelas Playworks: uno de los impactos documentados con mayor record. ¿La razón? Como lo ve Jill, “Playworks” –o más importante,

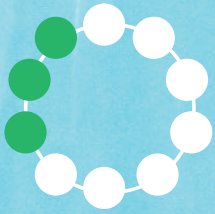
los valores que enseña: empatía, trabajo en equipo, liderazgo e inclusión crean un ambiente que sería el equivalente a asegurar que haya cinturones de seguridad en el auto. “Es una estrategia de prevención primaria: en lugar de crear conciencia sobre el impacto de la intimidación o tratar de recompensar a los niños por su buen comportamiento e imponer sanciones por su mala conducta, Playworks ayuda a los niños a desarrollar las habilidades críticas para prevenir el acoso escolar o la intimidación de raíz. Habilidades que luego pueden aplicar dentro y fuera del campo.

---

Para más información visita: [www.playworks.org](http://www.playworks.org)







**Reflexionar y Actuar:** Nuestra capacidad de sentir empatía y comprender a otros es buena solo a medida que actuemos sobre la base de ese entendimiento. Sabemos que es posible entender el sufrimiento ajeno y no estar obligados a actuar. Y sabemos que la empatía cognitiva por sí misma puede ser utilizada con la misma facilidad para la manipulación, como para mejorar el estado de la otra persona. Es por eso que la empatía en acción es la que realmente cuenta.

La empatía puede ayudar a identificar y relacionarnos con la injusticia, pero es más potente cuando nos obliga a ponernos de pie e intervenir. Como profesores y padres, ¿qué podemos hacer para asegurar que los niños sientan que deben y pueden actuar?

### **Identificar los Valores Compartidos y las Diferencias:**

Empatía significa reconocer la humanidad compartida de otros, y también nombrar y apreciar las diferencias. Así pasamos de la proyección donde nos imaginamos lo que haríamos en los zapatos de otros, a la empatía, en la que entendemos y respetamos las decisiones de otros.

### **Inculcar Coraje:**

Décadas de investigación en psicología social nos han demostrado que no es suficiente simplemente cultivar comportamientos prosociales y actitudes: hay que contrarrestar intencionalmente las fuerzas que se interponen en su camino.

### **Habilitar la Acción:**

El último paso para cultivar la empatía consiste en crear oportunidades a través de las cuales los niños puedan ponerla en práctica, poner en ejercicio la conducta pro-social con la intención de beneficiar a otros.





## Reflexiona y Actúa | Habilitar la Acción Enfoque en un Fellow de Ashoka



# ENFOQUE

## Eric Dawson, premio Peace First

**Cada día los jóvenes están dando pasos grandes y pequeños para mejorar sus escuelas y comunidades.** El fundador de Peace First, Eric Dawson, piensa que es hora de que celebremos eso. Después de haber puesto en marcha “Peace First” en respuesta a las altas tasas de homicidios juveniles en la década de 1990, Eric está trabajando para capacitar a los niños como creadores de soluciones ante los problemas en lugar de ser los testigos o víctimas de su entorno.

Tomen el ejemplo de Shannon Mountford, una niña de 6° básico que lanzó “The Blue Crew” o Equipo Azul, para crear conciencia sobre el autismo entre sus compañeros y ayudar a su hermano gemelo y a otros como él a ser aceptados en su comunidad; o el ejemplo de un niño de 14 años, Aidan Benavides, quien, después de vivir años de constante abuso y burlas lanzó el programa “Aidan’s Voice” (La Voz de Aidan), que ofrece asesoramiento y apoyo de los mismos compañeros a los estudiantes que sean intimidados en el colegio.

Eric Dawson, fundador de la Peace First, lanzó el “Premio Peace First” dedicado a encontrar y apoyar a los jóvenes

que están trabajando para crear un mundo más justo y pacífico. Teniendo reconocimiento como el Premio Nobel de la Paz para jóvenes, Eric y su equipo están ofreciendo hasta \$50.000 a cinco jóvenes sobresalientes, de entre 8 y 22 años, proporcionándoles ayuda y asesoría para que lleven a cabo su construcción de paz al siguiente nivel de acción e impacto. Durante el proceso, se estaba trabajando para contar una historia diferente acerca del poder de los jóvenes para enfrentar la injusticia y crear un cambio duradero, y para inspirar a cientos de miles de niños a unirse a las filas de la nueva generación de constructores de paz.

Para más información visita: [www.peacefirst.org/prize](http://www.peacefirst.org/prize)





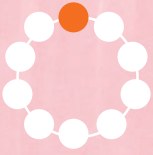
## Una Carta de la Sala de Clases Democrática

Cuando los alumnos diseñan una carta de la sala de clases basada en la forma en que quieren sentirse en el colegio, están revelando lo que les importa y reconociendo que tienen obligaciones con los otros, como comunidad. La carta establece las expectativas para el año y ayuda a los estudiantes a que se apropien de dichas expectativas.

---

**Fuente:** The RULER Approach, [www.therulerapproach.org](http://www.therulerapproach.org)





## Preparar | Un Espacio Seguro

### Una Carta de la Sala de Clases Democrática

#### Cuando:

al comienzo del año escolar.

#### Tiempo:

30–45 Minutos

#### Grado:

desde preescolar hasta 5° básico

#### Material:

- Plumón
- Papel

#### Qué:

Co-crear una misión conjunta para el aprendizaje y el ambiente de trabajo que los alumnos se comprometen a desarrollar y mantener. Diseñarlo según cómo los alumnos quieren sentirse en la clase cada día.

#### Cómo:

1. **Configuración:** Dar a los estudiantes la iniciativa de acordar y diseñar su carta de la sala de clases. Explicarles el propósito de la carta y el valor de un proceso democrático.

2. **Elegir las palabras:** divide a tus alumnos en pequeños grupos de 3 o 4 para realizar una lluvia de ideas y escoger un conjunto de palabras que respondan a esta pregunta: ¿Cómo te quieres sentir en la sala cada día? Recoge las palabras de cada grupo y escríbelos en la pizarra. Discute con toda la clase qué palabras son las más comunes, y dales la oportunidad de defender una palabra en particular. Los alumnos votan por sus tres palabras favoritas, y las cinco palabras (o más) con más votos serán los cimientos de la carta.

3. **Discute la práctica diaria:** Ahora que tienes una serie de importantes sentimientos puestos por escrito, trabaja con tus alumnos para convertirlos en normas y expectativas. Por ejemplo, ¿cómo se observa el "respeto" en la práctica diaria? Que sean lo más específicos posible: en lugar de que escriban "siendo amable", anímalos a identificar comportamientos específicos que puedan detectar para que luego se hagan responsables de actuar de esa manera. Por ejemplo, levantar la mano para hablar, hacer contacto visual, sentarse derechos en la silla, etc.

4. **Determinar recordatorios y pautas:** Los errores ocurren, nadie está a salvo. Anima a los estudiantes a crear recordatorios y pautas para que puedan disculparse de forma auténtica, y para ayudar a sus compañeros y profesores a retomar el paso.

#### Consejo:

Piensen en la carta como un documento vivo, como una Constitución, que puede ser modificada o actualizada durante todo el año.



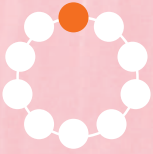
## Reunión de la mañana

La reunión de la mañana es un foro que le da forma al tono y contenido de la sala de clases. Los investigadores están confirmando lo que ya se sabía hacía tiempo: las habilidades sociales, como escuchar, tener perspectiva y hacer buenas preguntas van de la mano con el crecimiento cognitivo. Este ritual diario de reunión crea el espacio idóneo para moldear, practicar y perfeccionar esas habilidades en el contexto de la interacción social.

---

**Fuente:** Responsive Classroom, [www.responsiveclassroom.org](http://www.responsiveclassroom.org)





## Preparar | Un Espacio Seguro

### Reunión de la mañana

#### Cuando:

Mañana

#### Tiempo:

30 Minutos

#### Grado:

desde preescolar  
hasta 5° básico

#### Material:

- Block (opcional)

#### Qué:

La reunión de la mañana crea una oportunidad para que la clase comience funcionando como una comunidad de personas que aprenden mientras los estudiantes practican sus habilidades de saludar, escuchar y responder, para resolver conflictos grupales y notando o anticipándose a las necesidades de los demás. Tener reuniones diarias en la mañana ayuda a tejer una red que une silenciosamente a toda la clase.

#### Cómo:

1. **Saludarse unos a otros:** Reunirse en un círculo y motivar a los niños para que se saluden por su nombre. Como grupo, notar quienes están ausentes; si llueve o no; quién está sonriendo y a quien le cuesta sonreír. Invita a los alumnos a compartir lo que están pensando.
2. **Promover el compartir:** Los estudiantes pueden compartir algunas noticias de interés con la clase, y así iniciar una conversación donde los alumnos articulen sus pensamientos, sentimientos e ideas de manera positiva.
3. **Dirigir la actividad del grupo:** : Se hace una breve actividad grupal en la sala, construyendo cohesión a través de la participación activa.
4. **Compartir noticias y anuncios:** Los estudiantes desarrollan habilidades lingüísticas y aprenden acerca de los acontecimientos del día mediante la lectura y discusión de un mensaje diario dejado para ellos.

(Ejemplos de actividades se han incluido en las siguientes cartas.)



**Preparar** | Un Espacio Seguro.

**(3º -6º básico)**

**Actividades: Ejemplo de saludos.**

## Apretón de manos secreto

**Crear un apretón de manos secreto toca la creatividad de los estudiantes y crea una comunidad.**

### **Cómo:**

1. Los estudiantes se emparejan y se toman unos minutos para crear y practicar un apretón de manos secreto y un saludo que incluya el nombre del otro.
2. A tu señal, todos los estudiantes comienzan haciendo sus apretones de manos secretos y saludos con sus parejas.
3. A tu señal, los estudiantes encuentran nuevas parejas y enseñan unos a otros sus apretones de manos.
4. Repetir una vez o dos veces.

### **Consejos:**

- Crea tu propio apretón de manos para la clase y realízalo con un voluntario antes de pedir a los estudiantes crear los suyos.
- Reforzar las conductas positivas. Por ejemplo: "Vi mucha cooperación mientras creabas apretones de manos secretos con tus compañeros".

### **Variaciones:**

- Invitar a un par de estudiantes a hacer su apretón de manos en el centro del círculo, un par a la vez.
- Anima a los estudiantes a crear su apretón de manos más grande, más pequeño, más rápido, más lento o más complicado.

Fuente: [www.responsiveclassroom.org/blog/greeting-idea-secret-handshake](http://www.responsiveclassroom.org/blog/greeting-idea-secret-handshake)



## Mi estación favorita

**Reta a los estudiantes a articular la razón de por qué les gusta algo.**

### **Cómo:**

1. Diles a los niños que le digan a la clase cuál es su estación favorita y por qué. Luego pídeles que nombren las cuatro estaciones. Discute brevemente las características de cada una y hagan una lista.
2. Dales a los estudiantes tiempo para pensar. Pídeles que cuando estén listos muestren el pulgar hacia arriba.
3. Sé el primero en compartir. Utiliza una frase completa y mantén tu "por qué" breve. Por ejemplo: "Mi estación favorita es el verano porque me encanta salir a la calle cuando hace calor".
4. Ve alrededor del círculo. Cada niño comparte siguiendo el ejemplo de una frase completa.

### **Consejos:**

- Realiza esta actividad cuando los estudiantes se sientan más seguros hablando en grupo.
- Ayuda a los estudiantes con la explicación del "por qué". Por ejemplo: "¿Por qué podría ser difícil tratar de explicar por qué te gusta una determinada temporada? ¿Qué se puede hacer para ayudarte a hacerlo mejor?".

### **Variación:**

- En lugar de estaciones favoritas, se enfocan en predicciones u otra habilidad. Por ejemplo: "¿Qué crees que le pasará a la oruga y por qué? Vamos a compartir nuestras predicciones".

Fuente: [www.responsiveclassroom.org/blog/my-favorite-season-and-heres-why](http://www.responsiveclassroom.org/blog/my-favorite-season-and-heres-why)





## ¡Repetición!

Los estudiantes se agrupan para conectar palabras con canciones favoritas.

### Cómo:

1. Reúne a los alumnos en pequeños grupos de cuatro o cinco.
2. Di una palabra o tema relacionado con una unidad de estudio (por ejemplo, un clima, término científico, acontecimiento histórico o persona, número o término matemático, adjetivos o adverbios).
3. Dales a los grupos unos minutos para tener una lluvia de ideas acerca de canciones que contienen esa palabra o que estén vinculadas con el tema.
4. Haz que cada grupo cante una línea o el verso de una o dos canciones surgidas en la lluvia de ideas.

### Consejos:

- Antes de comenzar pregunta a los estudiantes: "¿Cómo se verá y cómo sonará trabajar juntos en grupo?". Copien estos comportamientos (tomando turnos para escuchar y hablar, aceptando las ideas de los demás, etc.)
- Reforzar las conductas positivas. Por ejemplo: "Me di cuenta de que todos en el grupo compartieron ideas y escucharon a sus compañeros de clase. ¡Eso hace que sea divertido para todos!".

### Variaciones:

- Haz una lista de todas las canciones que se le ocurrió a la clase. Luego, elija algunas de las favoritas para cantar después.
- Después de que los grupos canten una línea o verso, probar si los demás estudiantes antes pueden adivinar la canción.

Fuente: [www.responsiveclassroom.org/blog/morning-message-idea-favorite-numbers](http://www.responsiveclassroom.org/blog/morning-message-idea-favorite-numbers)





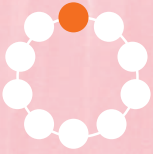
## Revisión de la tarde

Se sabe que si un niño está preocupado o distraído por algo que tenga relación con la escuela o su casa tiene menos capacidad para absorber información nueva y para conectarse con los demás. Permitirles a los niños compartir lo que piensan potencia sus habilidades de comunicación, refuerza el sentimiento de comunidad, les demuestra que sus pensamientos y preocupaciones importan. Discutiendo soluciones, los estudiantes aprenden a resolver los problemas de forma proactiva y pueden centrar su atención en el aprender.

---

Fuente: Urban Montessori, [www.urbanmontessori.org](http://www.urbanmontessori.org)





## Preparar | Un Espacio Seguro

### Revisión de la tarde

#### Cuando:

Tarde

#### Tiempo:

20 Minutos

#### Grado:

preescolar a  
5° grado

#### Material:

Ninguno

#### Qué:

La revisión de la tarde es un ritual diario diseñado para crear un ambiente de aprendizaje emocionalmente seguro, que se convierte en un espacio para que el estudiante escuche o sea escuchado.

#### Cómo:

- 1. Configuración:** Antes de iniciar la práctica, tendrás que establecer un espacio en la sala de clases donde los estudiantes puedan escribir las preocupaciones que desean discutir con sus compañeros. (Hemos descubierto que una esquina de la pizarra funciona bien, pero también se puede usar un rotafolio, atril de notas, o una simple hoja de cuaderno puesta en un espacio determinado del escritorio.)
- 2. Reúne a la clase:** Al acercarse el final del día convoca a los estudiantes como grupo, de preferencia en un círculo, tal como lo hacen en las reuniones de la mañana. Invita a los alumnos a compartir una de tres cosas: 1) algo positivo, ya sea de sus compañeros o que haya sucedido durante el día, 2) algo que hayan aprendido y que a sus compañeros les podría interesar, o 3) una preocupación en torno a la sala de clases. Los estudiantes deben escribir cada problema en la pizarra según su propio tiempo. Las preocupaciones pueden referirse a algo que sucedió en el patio, en el salón de clases, o cualquier cosa que estén pensando.
- 3. Discutir los desafíos diarios:** abordar las inquietudes como grupo a través de una lluvia de ideas acerca de lo que todos pueden hacer para resolver cada desafío.



## Conociendo las necesidades ABCDE

Los comportamientos no deseados casi siempre se originan porque los estudiantes tienen necesidades no satisfechas. Para mejorar el manejo dentro de la sala de clases los educadores, primero deben identificar la causa subyacente del comportamiento de un niño, y abordar las necesidades sociales y emocionales que inhiben el propio aprendizaje del estudiante y el de sus compañeros.

---

**Fuente:** Center for Inspired Teaching, [inspiredteaching.org](http://inspiredteaching.org)\*  
\*Fundada por un Fellow de Ashoka Aleta Margolis





## Preparar | Liderar con el ejemplo

### Conociendo las necesidades ABCDE

#### Cuando:

Desarrollo profesional

#### Tiempo:

30–45 Minutes

#### Grado:

Maestros

#### Material:

Copia del “ABCDE de las necesidades del estudiante”

#### Qué:

El Centro de Enseñanza Inspirada utiliza una matriz (ver Hoja de Trabajo 2 en la tarjeta adjunta) para identificar las necesidades insatisfechas detrás del comportamiento de los estudiantes y realiza creativamente una lluvia de ideas para responder a esas necesidades. ¿El mensaje? “Te acepto a ti y tus necesidades, pero no al comportamiento que utilizas para satisfacer esas necesidades”.

#### Cómo:

1. Revisa las cinco necesidades psicológicas fundamentales: Autonomía, Pertenencia, Competencia, Idoneidad del Desarrollo, y Compromiso.
2. ¿Cómo puedes saberlo?: en parejas o pequeños grupos, discutir qué comportamientos pueden indicar una necesidad particular en la lista. Considerar casos específicos de mala conducta del estudiante. ¿Cuáles eran las circunstancias que han llevado al alumno a actuar y qué noto sobre ese comportamiento?
3. Una lluvia de ideas de soluciones: Como equipo, completar el resto de la carta (en la hoja adjunta). Reflexionar sobre lo que ha funcionado en su propia práctica, y qué más se puede hacer para ayudar a un niño a satisfacer esa necesidad.



# El ABCDE de las necesidades de los estudiantes

---

Experiencias de aprendizaje poderosas y efectivas calzan con cinco necesidades psicológicas básicas:

---

## Autonomía:

*"Quiero tener algo que decir sobre lo que me pasa."*

La autonomía es la necesidad de independencia y autodeterminación, la habilidad de tomar decisiones, crear, explorar y de expresarse libremente, de tener espacio suficiente, moverse y sentirse libre en opciones determinantes y en el libre albedrío. Para lograr esto, los estudiantes necesitan independencia, opciones, decisiones, autonomía y libertad, tanto en aspectos físicos como psicológicos. La libertad en el ámbito escolar puede ser tan importante como conseguir una bebida cuando la necesitan, caminar por el pasillo a su propio ritmo o escoger a un compañero para una actividad.

## Pertenencia:

*"Quiero sentirme conectado y valorado por los que me rodean".*

La pertenencia es la necesidad psicológica de amar y cuidar a los demás, y el creer que somos amados y cuidados en relaciones familiares, amistades y en las relaciones de trabajo. Para pertenecer debemos conectarnos con la gente mediante la cooperación, el cuidado, el compartir y el involucrarse. En el entorno escolar, los estudiantes necesitan sentirse aceptados por sus compañeros y adultos, saber que están haciendo una contribución valiosa, y sentir que su presencia también es valiosa para las personas que los rodean. Para lograr esto, los estudiantes necesitan tener un papel relevante e importante como estudiante en particular, y también dentro de un grupo. Los estudiantes que sienten que no pertenecen están experimentando una necesidad insatisfecha que puede extenderse a la conducta, aprendizaje y dificultades académicas.



## Preparar | Liderar con el ejemplo

### Hoja de trabajo 1

#### Competencia:

*"Quiero experimentar un sentido de importancia, valor y realización".*

La competencia se define como la necesidad de poder, de ser capaz. Para que los estudiantes tengan un sentimiento de autoestima, requieren de un sentido de poder, dignidad, autoeficacia y logro. Es un sentido interno de logro, realización, orgullo, importancia, de autoestima y del sentido externo de ser escuchados, respetados y sentirse competentes y lograr reconocimiento. La competencia en el ámbito escolar se puede definir por la capacidad del estudiante para tomar decisiones y ser a la vez un contribuyente en el aprendizaje.

#### Idoneidad de desarrollo:

*"Yo sólo puedo hacer lo que mi cerebro y cuerpo están dispuestos a hacer."*

La investigación en el desarrollo humano indica que hay secuencias de crecimiento y cambios universales y predecibles, que se producen a lo largo de todo su ciclo vital. Estos cambios previsibles se producen en todos los ámbitos de desarrollo físico, emocional, social y cognitivo. El conocimiento del desarrollo normal de los alumnos dentro de un lapso de edad determinado, que es atendido por el programa, proporciona un marco desde el cual los profesores preparan el ambiente de aprendizaje y planifican experiencias apropiadas.

#### Compromiso:

*"Quiero divertirme y participar activamente."*

La diversión es una necesidad básica que todos los seres humanos procuran encontrar diariamente, y es "la recompensa de la evolución por aprender". La diversión puede ocurrir a través del juego y la risa, pero los seres humanos también derivan placer de los procesos cognitivos activos como la creación, la resolución de problemas, razonamiento, la toma de decisiones y la evaluación. Para satisfacer la necesidad de compromiso en las escuelas, los estudiantes deben involucrarse significativamente en aprender actividades a través de la interacción con los demás y tareas que valgan la pena.





## ABCDE de las necesidades de los estudiantes

Cuando un estudiante presente una necesidad no satisfecha por...	Puede observar a los estudiantes...	...entonces intente ayudarlo a satisfacer su necesidad de una manera más productiva.
Autonomía	Oponiéndose, argumentativos, llevando la contraria, tercicos, sin deseos de participar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nombre donde debe trabajar, qué materiales utilizar, cómo representar lo aprendido, etc.</li><li>• Pida al estudiante liderar a la clase en una actividad.</li><li>• Permita que el estudiante demuestre una habilidad o procedimiento.</li></ul>
Pertenencia	Payaseando, presumiéndose, haciendo chistes, hablando fuera de orden, robando, mintiendo, comportamientos antagonistas a sus compañeros	
Competencia	Rindiéndose, abandonando el trabajo, desanimándose, apartándose y pidiendo estar solo.	
Idoneidad de desarrollo	Inquietándose	
Compromiso	Hablando fuera de orden, haciendo travesuras, inquietándose.	





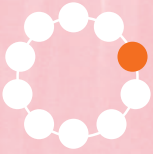
## Detente. Respira. Escucha. Responde.

Entender los pensamientos y sentimientos de los otros requiere que estemos presentes, dejando de lado las distracciones, con el fin de escuchar profundamente. Enseñar a los niños a hacer una pausa antes de reaccionar, sea escuchando a un amigo o estando en una pelea con un compañero de clase, es la clave a la regulación emocional y la empatía.

---

**Fuente:** Girls on the Run, [www.girlsontherun.org](http://www.girlsontherun.org)\*  
Fundada por el Fellow de Ashoka, Molly Barker





## Preparar | Competencia Emocional

### Detente. Respira. Escucha. Responde.

#### Cuando:

Cualquier momento

#### Tiempo:

30 Minutos

#### Grado:

Preescolar a  
5° grado

#### Materiales:

Ninguno

#### Qué:

**Esto puede hacerse como una actividad durante o después de la escuela, o como herramienta de mediación de conflictos.**

#### Cómo:

##### 1. Introducir el método: Di lo siguiente a la clase...

*Hoy vamos a aprender un método llamado "DRER". DRER, en realidad significa Detenerse. Respirar. Escuchar. Responder.*

*Ser empático nos obliga a estar realmente presente "con alguien" cuando nos necesita. Esto significa que no nos distraemos con otras cosas y realmente nos detenemos a escucharlos. Ahí es donde entra en juego DRER.*

**Detenerse...** *significa que deje de hacer lo que estoy haciendo (si puedo) cuando nuestro amigo tiene algo que quiere compartir con nosotros, que puede ser molesto o que quieren hablar. Esto significa que no mensajemos ni escuchemos música ni permanezcamos en el computador.*

**Respirar...** *significa que vayamos más despacio, encontremos un lugar para estar tranquilos con nuestro amigo y realmente nos concentremos en estar con ellos. Se puede apagar el computador o moverse a un lugar apartado de nuestros amigos para que podamos escucharlos. La respiración ayuda a que el cuerpo se relaje de manera que realmente podamos enfocarnos.*

**Escuchar...** *significa que permitimos que nuestros amigos compartan lo que sea que tengan en su mente. A veces queremos dar consejos o tratar de arreglar su problema, pero, lo más importante de cuando estamos en la fase de "escuchar", es realmente sólo escuchar. Se podría decir algo así como "dime un poco más" para obtener que su amigo realmente hable de lo que le molesta a él o a ella.*

**Responder...** *significa que respondemos de una manera bondadosa y compasiva. Una gran pregunta que debemos hacer es: "¿Cómo te sientes acerca de lo que está pasando?" o "¿Qué puedo hacer para ayudar?" o "¿Qué crees que deberías hacer?"*

(continúa)



## Preparar | Competencia Emocional

### Detente. Respira. Escucha. Responde.

(continuación)

### Cómo (continuación):

*Vamos a practicar esto. En parejas, quiero que uno de ustedes comparta con la otra persona algo que le ha molestado (de ahora o tal vez del pasado). Vamos a la práctica: Detenerse. Respirar. Escuchar. Responder. Darles a las parejas un montón de tiempo para compartir sus situaciones.*

*Bueno... ahora vamos a intercambiar las personas. Si compartías antes, ahora serás el oyente. Dar al grupo suficiente tiempo para compartir. Cuando estén listos llamarlos de nuevo a un círculo.*

### 2. Reflexiona: Pregunta a tu clase lo siguiente:

*¿Alguien puede decirme qué ha pasado? ¿Cómo te sentiste haciendo esta actividad? ¿Qué harías diferente?*

*Vamos a dar la vuelta al círculo y que cada persona comparta lo que creen que la otra persona podría haber estado sintiendo sobre lo que les molestaba.*

### 3. Terminar: Pregunta a tu clase lo siguiente:

- **¿Por qué creen que la empatía es importante en ser un buen líder?**
- **¿Por qué creen que la empatía es importante para ser un padre afectivo?**
- **¿Qué te gusta de los entornos / espacios donde la empatía forma parte de la manera en cómo son las personas?**
- **¿Cómo te sientes en este momento?**



## Preparar | Competencia Emocional

**Detente. Respira. Escucha. Responde.**

(continuación)

### Consejo:

Detenerse. Respirar. Escuchar. Responder, también puede ser una gran técnica cuando se trata de un conflicto entre dos alumnos. Siéntalos a los dos a un lado y explica que vas a practicar una técnica llamada "DRER" o Detenerse. Respirar. Escuchar. Responder. Introduce el proceso de los cuatro pasos y la importancia de hacer una pausa antes de reaccionar. Haga que el primer estudiante explique lo que él o ella siente y por qué está molesto (a). Dé suficiente tiempo para que el estudiante comparta. Pregunta al primer alumno: "¿Qué crees que podríamos hacer para ayudar?". Y pregunta a ambos estudiantes: "¿Qué creen que deberían hacer?". A continuación pida al otro estudiante que comparta un momento en el que él o ella se haya sentido molesto (a), y repita el proceso. Concluya con un ejercicio que permita a los alumnos reflexionar sobre qué se siente estar en los zapatos del otro, y pídale a cada uno que comparta lo que creen que la otra persona puede sentir acerca de lo que les estaba molestando.



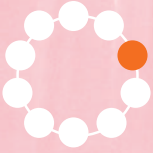
## Ejercicio de respiración

Una investigación en neurociencia cognitiva muestra una fuerte correlación entre la atención y nuestra capacidad de empatía. El estrés, por su parte, activa nuestro instinto de supervivencia menos social, que impide nuestra capacidad de empatía y ser compasivo y hasta hace más difícil absorber nueva información. La recuperación de la atención crea espacio mental (literalmente) para que los estudiantes se conecten y aprendan uno del otro.

---

**Fuente:** MindUp™, [www.thehawnfoundation.org/mindup](http://www.thehawnfoundation.org/mindup)





## Preparar | Competencia Emocional

### Ejercicios de respiración

#### Cuando:

En transiciones

#### Tiempo:

2 Minutos

#### Grado:

Preescolar  
a 5° grado

#### Materiales:

Campana

#### Qué:

El siguiente ejercicio sirve para mejorar las transiciones, restaurar el foco de los estudiantes y mejorar su capacidad de conectar con los demás. Se recomienda realizar este ejercicio tres veces al día, idealmente durante las reuniones de la mañana, después del almuerzo y antes de la salida.

#### Cómo:

1. Configuración: El siguiente ejercicio puede realizarse en 30 segundos o tardar hasta dos minutos. Para empezar, haz que los estudiantes cierren los ojos y guíalos a través de los siguientes pasos:

2. Sentarse derecho: Haz que todos los estudiantes se sienten con la espalda recta. (Ayuda a utilizar una visual: "Imagina que una cuerda esta jalando de la parte superior de tu cabeza".) Recuerda a los estudiantes que no se puede respirar profundo si uno está encorvado.

3. Cierra los ojos: Los estudiantes pueden tener la tentación de entrecerrar los ojos o cerrarlos forzosamente, por lo que debes decirles que se relajen.

4. Quedarse quieto: Los estudiantes pueden querer moverse.

5. Campanada: Para iniciar, haga sonar una campanada, y di a los estudiantes que se concentren y escuchen su respiración el mayor tiempo que puedan. Hazla sonar otra vez y diles que lo hagan de nuevo, respirando lentamente dentro y fuera. Indica a los estudiantes que poco a poco abran sus ojos. A medida que practiquen cada vez más, amplíen la longitud de tiempo entre la primera y la segunda campanada.

#### Consejo:

Para los estudiantes más jóvenes tendrás que enseñarles primero a concentrarse en su respiración. Esto podría significar hacer burbujas o soplar un remolino de viento, y hacer que los estudiantes varíen la respiración con mayor o menor fuerza. Una de nuestras favoritas es "respiración abdominal": Para demostrar la práctica, acuéstate en el suelo y coloca un pequeño objeto en tu estómago. Muestra a los estudiantes cómo hacer que el objeto suba y baje con la respiración, como si estuvieran montando una ola. Luego, deja que los niños intenten ellos mismos.





## Pasa la expresión

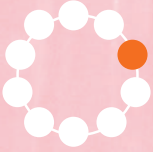
Los niños, en primer lugar, deben aprender a leer expresiones faciales, antes de interpretar las emociones de los otros. Adicionalmente, mientras conozcan más palabras que hablen de sentimientos, tendrán más capacidad para expresar sus propias necesidades y emociones.

---

**Fuente:** Peace First, [www.peacefirst.org](http://www.peacefirst.org)\*

\*Fundada por el Fellow de Ashoka Eric Dawson





## Preparar | Competencia Emocional

### Pasa la expresión

#### Cuando:

En cualquier momento

#### Tiempo:

10—15 Minutes

#### Grado:

Preescolar  
5° grado

#### Materiales:

Ninguno

#### Qué:

El siguiente ejercicio sirve para aumentar el "reconocimiento efectivo de la empatía" y la capacidad de responder a las señales sociales.

#### Cómo:

1. Reúnanse en círculo: Coloca al grupo en un círculo para que todos puedan verse.

2. Instruir: Explica que una persona va a iniciar el juego eligiendo un sentimiento que pueden expresar con su rostro. Los estudiantes sólo podrán ver la expresión una sola vez (cuando se les "pase" a ellos). Su turno para "pasar la expresión" se indica mediante un suave toque en el hombro, momento en el que debería ver la expresión de la cara y luego pasarlo a la siguiente persona. Al momento de pasar la expresión cada uno debe tratar de adivinar qué sentimiento se expresa sin decirlo en voz alta.

3. Elige la primera expresión: Haz que todos los participantes cierren sus ojos o miren hacia arriba, de manera que no puedan ver la expresión facial original. Selecciona el primer sentimiento, toca a la persona a tu lado en el hombro para mostrar la expresión facial. En silencio pídeles que imiten la expresión y que la "pasen" a la siguiente persona.

4. Nombre de la expresión: Una vez que la última persona haya "recibido" la expresión, deja que el grupo adivine el sentimiento retratado. Jueguen tantas rondas como quieran.

5. Analiza: ¿Qué pasó durante el juego? ¿Qué habilidades utilizaron para jugar el juego con éxito? ¿Cómo podemos utilizar estas habilidades en situaciones fuera del juego?

#### Consejo:

Crea una lluvia de ideas antes de empezar el juego y haz una lista larga de las "palabras de sentimientos" que pueden ser reforzadas durante el juego.



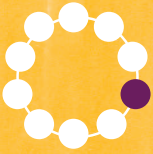
## Yo Amo a Mi Vecino

La empatía requiere que veamos más allá de las primeras impresiones y etiquetas superficiales, y que reemplacemos las proyecciones y las expectativas con verdadera comprensión. "Yo amo a mi vecino" es una actividad fácil y divertida para crear un ambiente en el cual los estudiantes se sientan valorados y conectados el uno con el otro.

---

**Fuente:** Playworks, [www.playworks.org](http://www.playworks.org)\*  
Fundada por la Fellow de Ashoka Jill Vialet





## Compromiso | Juego en grupo

### Yo Amo a Mi Vecino

#### Cuando:

En cualquier momento

#### Tiempo:

15 Minutos

#### Grado:

Preescolar  
5° grado

#### Materiales:

Ninguno

#### Qué:

El siguiente juego ayuda a descubrir qué experiencias comparten los estudiantes, para profundizar en la comprensión de sus intereses y el entorno del otro, y para reforzar el sentido de comunidad.

#### Cómo:

1. **Configuración:** Antes de comenzar el juego, colocar sillas en un círculo, una frente a la otra. Asegúrate de que los alumnos comprendan que todo el mundo tendrá una oportunidad y que deben tener cuidado al correr a las sillas. Invita a todos los participantes a que se sienten en las sillas alrededor del círculo.

2. **Jugar el juego:** El juego comienza cuando el jugador designado, parado en el centro del círculo, hace una declaración verdadera acerca de su persona. Por ejemplo: "Yo amo a mi vecino que tiene un hermano pequeño". Todas las personas que compartan esta declaración deberán ponerse de pie y moverse a una silla que no esté directamente cerca de ellos. La persona en el centro también está buscando una silla, dejando así a un participante sin una silla. Esa persona se mueve al medio del círculo y continúa el juego haciendo una afirmación cierta de su persona. Por ejemplo, "Yo amo a mi vecino que habla español" o "Yo amo a mi vecino que le encanta jugar al baloncesto". El juego continúa para que todos puedan hacer al menos una declaración.

- ¿Qué aprendiste acerca de tus compañeros de clase?  
¿Estabas sorprendido cuando la gente se levantó en determinadas afirmaciones?

- ¿Cómo se sientes estar allí solo? ¿Cómo te sentiste cuando descubriste que otros compartieron tu experiencia?



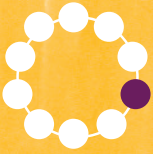
## **Coreografía Grupal de Empatía y Escucha-Activa**

Los deportes y las artes creativas han sido altamente elogiados por la capacidad de crear conexiones y habilidades de colaboración, y también por potenciar la expresión creativa. Entonces, ¿Por qué no combinar las dos? El equipo detrás de “Move This World” (Mueve este Mundo) utiliza la danza para nutrir competencias sociales y emocionales y reducir conflictos. El demostrado curriculum capacita a los estudiantes a expresar emociones, diferencias de valores, comprender y manejar la ira, y practicar técnicas de prevención de conflictos.

---

**Fuente:** Sara Potler, Move This World, [www.movethisworld.org](http://www.movethisworld.org)





## Compromiso | Juego en grupo

### Coreografía Grupal de Empatía y Escucha-Activa

#### Cuando:

Después de almuerzo, para mantener enérgicos a los estudiantes

#### Tiempo:

30 Minutos

#### Grado:

Preescolar a 8° grado

#### Materiales:

Música para bailar

#### Qué:

¿Buscas una manera divertida para que los niños se mantengan de pie y en movimiento, y que al mismo tiempo aumente su capacidad de trabajar juntos? Intenta esto.

#### How:

1. Encuentra tu paso de baile: Divide la clase en grupos de entre tres y cinco estudiantes, y asígnale a cada estudiante un número entre el uno y el cinco. Reproduce una canción que todo el mundo pueda bailar y haz que cada estudiante invente uno o dos "pasos de baile" para enseñarle a su grupo. Si a los estudiantes les cuesta pensar en un paso, animalos a recordar gestos que utilicen en su vida cotidiana (jugar deportes, cepillarse los dientes, preparar la comida, etc.) Haz que cada estudiante enseñe sus "pasos" a los otros en el grupo.

2. Llévelo a cabo: Unifica los pasos en un solo baile utilizando la numeración previamente asignada a cada estudiante (los "unos" se mueven primero, seguido por los estudiantes "dos", etc.) que cada grupo presente su baile a la clase.

3. Resumen: Indica a los estudiantes que caminen alrededor de la sala de clases en diversas direcciones, sin mirar a nadie más. Pídeles que:

(a) Hagan una cara que exprese cómo se sienten cuando nadie en su grupo los está escuchando.

(b) Hagan una cara que exprese cómo se sienten cuando sus compañeros los están escuchando activamente.

(c) Griten una palabra que describa cómo se sienten cuando alguien en su grupo no está cooperando con los demás.

Reúne a todos de nuevo para reflexionar en grupo. ¿Tu grupo tuvo algún desacuerdo mientras se aprendían los pasos de los demás? ¿Cómo superaste esos desacuerdos?, y ¿cómo se siente cooperar, incluso cuando no estás de acuerdo? ¿A qué tuviste que prestar atención para poder aprender el "paso" de otro estudiante, y qué fuiste capaz de aprender a través del lenguaje corporal y las señales no verbales de tus compañeros? ¿Cómo te sentiste cuando tu grupo hizo tus movimientos, y cuando los realizaron como equipo?



## **Olvida el “Qué”. Es todo sobre el “Por qué”:**

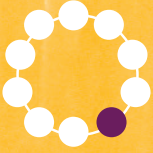
Datos para aprovechar al máximo los libros y películas.

Las historias invitan a los niños a entrar en un mundo imaginario y a encontrar personajes, circunstancias y eventos que no podrían experimentar en la realidad. A través de las historias podemos ponernos en los zapatos de las personas que viven experiencias dramáticamente diferentes a las nuestras, y a desarrollar nuevas perspectivas. Investigadores han notado que durante el proceso superamos prejuicios y nos adentramos en una nueva apreciación de la humanidad común.

---

**Lectura Adicional:** Paul, Annie Murphy. “Your Brain on Fiction.” New York Times 17 March 2012: SR6.





## Compromiso | Cuenta cuentos

Olvida el “Qué”. Es todo sobre el “Por qué”

### Cuando:

Lección

### Tiempo:

15 Minutes

### Grado:

preescolar a  
5° grado

### Materiales:

Ninguno

### Qué:

Consejos que puede utilizar para cualquier historia, en cualquier momento, para cultivar la toma de perspectiva y la empatía.

### Cómo:

Reflexionar después de la lectura: Al leer la literatura o discutir una película, lo que más se discute es lo que sucedió en vez de por qué sucedió. Enfocándose en los hechos, en lugar de explorar los pensamientos y sentimientos que obligaron a ciertas personas o personajes a responder de la manera que lo hicieron. Así que, así estés leyendo una historia a niños, o viendo un documental, o discutiendo un capítulo de un libro de historia o un artículo en el periódico, deja un tiempo para reflexionar sobre lo que se leyó y escuchó, y cómo estas historias se relacionan con sus vidas.

Estas son algunas de nuestras preguntas favoritas:

- ¿Cómo te sentirías si fueras [la persona / personaje]?
- ¿Cómo crees que [la persona / personaje] se puede estar sintiendo? ¿Cómo lo sabes?
- ¿Puedes pensar en un momento en que te sentiste de la misma manera?
- ¿Qué lo llevó a él/ ella a tomar esa decisión (elegir uno)?
- ¿Qué habrías hecho diferente en esa situación?
- ¿Con cuál personaje de la historia te relacionas más y por qué?

### Consejo:

Considera cómo esto podría aplicarse a un grupo de cualquier edad y a través de diferentes temas: Por ejemplo, en una clase de historia puedes tener una discusión sobre qué personas particulares tomaron las decisiones que tomaron y lo que podría haberse sentido vivir en un tiempo determinado, bajo un conjunto específico de condiciones.





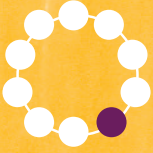
## La Vida de este Estudiante

*La vida de este estudiante* **permite a los alumnos compartir identidades y diferencias a través de la narración de cuentos. Adicionalmente, ayuda a cultivar habilidades comunicacionales, de escucha y de autorreflexión.** *La vida de este estudiante* **construye comunidad y ayuda a los estudiantes a saber que no están solos..**

---

**Fuente:** Britt Anderson, Director of Diversity and Inclusion, Prospect Sierra School, [www.prospectsierra.org](http://www.prospectsierra.org)





## Compromiso | Cuenta cuentos

### La Vida de este Estudiante

#### Cuando:

Almuerzo

#### Tiempo:

30 Minutos

#### Grado:

preescolar a  
5° grado

#### Materiales:

Ninguno

#### Qué:

Influenciado por el programa “This American Life” de la radio pública nacional, *La vida de este estudiante* desafía a los estudiantes a explorar un tema o una característica que compartan con algunos, pero no todos, de sus compañeros de clase (por ejemplo, ser el hermano mayor). Los estudiantes que comparten esta característica discuten con otros acerca de lo que les gusta y no les gusta de poseer esta característica, y lo que les gustaría que otros sepan..

#### Cómo:

1. **Seleccionar un tema:** Discute en grupo qué temas desean explorar, buscando sugerencias de los estudiantes. Por ejemplo, la Escuela Prospect Sierra School de El Cerrito, California, ha utilizado el orden de nacimiento, el uso de anteojos o el hablar otro idioma en casa. Otros estudiantes pueden querer formar su propio grupo entre sus compañeros que sean vegetarianos o de padres divorciados.
2. **Dirigir discusiones de grupo:** Divide a los estudiantes en grupos basados en las diferentes características elegidas. Pídeles que discutan lo que les gusta tener de esta característica, lo que no les gusta de tenerla, y lo que les gustaría que otros supieran.
3. **Compartir historias:** Si el tiempo lo permite, pide a los estudiantes que graben sus conversaciones y las conviertan en podcasts. De lo contrario, crea un espacio para que cada grupo comparta sus reflexiones con los otros grupos.



## Descubriendo el Yo oculto y el Tú oculto

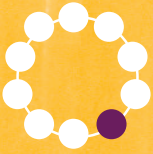
Cuando se realiza en un ambiente seguro, las historias de lucha y pérdida pueden ser medios poderosos de trascender etiquetas y descubrir los hilos compartidos que conectan a individuos de diferentes trasfondos. El siguiente ejercicio sirve para descubrir resistencias escondidas, y es ideal para adolescentes o adultos que desean tener, o que ya tienen relaciones fortalecidas (por ejemplo, a través de programas de tutoría, coaching entre compañeros, o desarrollos profesionales).

---

**Fuente:** Programa Incentive Mentoring, [www.incentivementoringprogram.org](http://www.incentivementoringprogram.org)\*

\*Fundada por la Fellow de Ashoka Sarah Hemminger





**Cuando:**

Lección

**Tiempo:**

60-90 minutos

**Grado:**

9° grado a  
adultos

**Materiales:**

- Bolígrafos
- Papel

**Qué:**

Este ejercicio consiste en compartir experiencias profundamente personales y las decisiones clave de tu vida, con el propósito de expandir tu comprensión y conexión a otros.

**Cómo:**

1. **Configuración:** Divide al grupo en pares o tríos.
2. **Escribe sobre experiencia:** Entrega a cada individuo dos hojas de papel, cada una doblada a la mitad. Cada hoja tendrá escrito arriba “Mejor” o “Peor”, cada palabra en una solapa de la hoja. En la primera hoja, haz que la persona escriba dos listas, las mejores y peores experiencias que ha tenido en su vida. En la segunda, un listado de las mejores y peores decisiones que han tomado en su vida. Haz que cada persona se sienta sola en un espacio silencioso y tranquilo sin computadores, celulares ni distracciones por un periodo de 20 a 30 minutos para que complete su lista.
3. **Escucha a las parejas:** Una vez culminado, los pares o tríos se sentarán juntos en un lugar silencioso como grupo. Cada persona tomará su turno en leer su lista a los demás del grupo, escuchando semejanzas, diferencias y temas.
4. **Reflexiona:** Como un grupo grande, discutan las semejanzas que surgieron. Las siguientes preguntas pueden fomentar la discusión:  
  
¿Qué es lo que has aprendido de tu compañero que admires?  
  
¿Qué aprendiste que fuese inesperado?  
  
¿Cómo hará esto cambiar tus interacciones con tu grupo en el futuro?



## Enseñando a los Niños sobre la Raza

Hablar de la raza o del racismo puede ser un desafío a cualquier edad. Muchos padres pueden evitar hablar de la raza para desarrollar un “daltonismo”, pensando que un niño “daltónico” sería más inclusivo. Sin embargo, los niños jóvenes notan diferencias todo el tiempo, aprendiendo a relacionar el gusto con el gusto. Cuando se le dice que apuntar diferencias NO esta bien, ellos comienzan a pensar que debe haber algo malo en esas diferencias. Ayudar a los niños a entender la raza es esencial a la hora de enseñarles un lenguaje que combatirá patrones duraderos de predisposición y prejuicio.

---

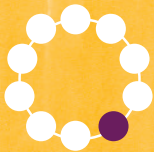
**Fuente:** Madeleine Rogin, Kindergarten Co-Lead Teacher, Prospect Sierra School, [www.prospectsierra.org](http://www.prospectsierra.org)

---

**Lectura adicional:**

- *All the Colors We Are* – Katie Kissinger & Wernher Krutien
- *The Story of Martin Luther King, Jr.*, – Johnny Ray Moore
- *The Lorax* – Dr. Seuss
- [www.pbs.org/parents/experts/archive/2013/02/how-to-teach-kids-about-race.html](http://www.pbs.org/parents/experts/archive/2013/02/how-to-teach-kids-about-race.html)





## Compromiso | Cuenta cuentos

### Enseñando a los Niños sobre la Raza

#### Quando:

Mes de la “historia negra”, Mes de la herencia hispánica o durante el año escolar

#### Tiempo:

Varía

#### Grado:

preescolar a 5° grado

#### Materiales:

Varias lecturas (ver reverso)

#### Qué:

Cuando la educadora preescolar Madeleine Rogin tuvo que enseñarles a sus alumnos sobre Martin Luther King, pensó en cómo podía apoyar a sus estudiantes afro-descendientes (negros) en la conversación, y mostrarles a niños de 5 y 6 años por lo que él luchaba. Por ello creó un pensum (plan de estudios) de muchas partes, para asegurar que las lecciones de MLK no fuesen solo por un día.

#### Cómo:

1. Equipa a los estudiantes con el vocabulario apropiado para referirse y hablar de la raza y las diferencias: Antes de abordar una discusión sobre MLK o el movimiento de derechos civiles, comienza por introducirles a los niños el significado del color de piel. Nuestro libro preferido sobre el tema es “All the colors we are”, que explica qué es la melanina y de dónde viene el color de la piel. Cuando se concede la oportunidad de hablar libremente sobre el color de piel, los niños están llenos de preguntas y dispuestos a obtener nuevos conocimientos.

2. Nombra y celebra los agentes de cambio: Los Changemakers (agentes de cambio) utilizan maneras pacíficas de generar cambios grandes y pequeños. Enséñales a los estudiantes lo que eso significa mediante la lectura, de por ejemplo, El Lorax, y síguelo con un estudio sobre la Dra. Wangari Maathai, una mujer de Kenya que ganó el Premio Nobel de la Paz en 2004 por su trabajo replantando árboles. Pregunta a los estudiantes qué piensan sobre las siguientes interrogantes: ¿Cuál era el problema que él/ella intentaban resolver? ¿Quién estaba involucrado o afectado? ¿Por qué era difícil resolver el problema? Para llevar a cabo la realización de cambios (changemaking) de una manera personal y relevante, pida a los familiares que honren a sus agentes de cambio, e invita a los padres y abuelos a clases para presentarlos al salón. Crea una pared de agentes de cambio en tu sala de clases, que muestre rostros y las historias de personajes conocidos, como también a individuos de sus propias comunidades. Finalmente, lleva a los estudiantes a la comunidad para practicar la realización de cambios de primera mano: Por ejemplo, haz que siembren árboles ellos mismos...(continúa)



**Cómo (continuación):**

(Continuación)

**3. Conecta temas:** Ahora que los estudiantes están bien educados en conceptos de cambio social, paz, y valentía, están preparados para tener una conversación significativa sobre Martin Luther King, Jr., y la historia sobre el movimiento de derechos sociales. Enfocándose en las injusticias que él quiso abordar y los métodos que utilizó para resolverlas, los estudiantes evitan singularizar a otros fuera de la conversación o fijarse en una sola parte de ella. Es más, los profesores no deben temer al tema de la muerte del Dr. King: si decides abordar o no abordar este tópico en clase, si el tema surge, puedes apuntar a la pared de los Changemakers y recordarles que el Dr. King no actuó solo, y que su obra continúa a través de todos nosotros.







## Apreciando a Aquellos Detrás de Cámaras

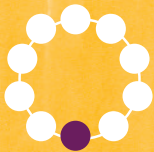
Solo necesitamos pisar nuestro patio para descubrir que hay mundos muy diferentes al nuestro. En el proceso logramos entender las perspectivas de los otros y apreciamos los pequeños detalles del día a día. El siguiente proyecto es una excelente manera para cultivar las habilidades auditivas de los estudiantes y profundizar su comprensión y apreciación de aquellos a su alrededor.

---

**Fuente:** Elizabeth Travelslight, Media & Arts Program Associate, World Savvy, and Jane Slater, Kate Sheehan, and Kelley O'Hern, World Savvy MAP Educators, Sequoia High School, Redwood City, CA, [www.worldsavvy.org](http://www.worldsavvy.org)\*

\*Fundada por la Fellow de Ashoka Dana Mortenson





## Compromiso | Inmersión

### Apreciando a Aquellos Detrás de Cámaras

#### Cuando:

En clases

#### Tiempo:

Varía

#### Grado:

preescolar a  
5° grado

#### Materiales:

- Tarjetas de agradecimiento (incluidas en estas láminas)
- Grabadora de voz (opcional)

#### Qué:

El siguiente ejercicio nos ayuda a construir nuestra capacidad imaginativa y a practicar agradecimiento. Se puede realizar en una hora o convertirse en un proyecto de varios días o semanas.

#### Cómo:

**1. Dirigir discusiones de grupo:** Para este ejercicio diles a los estudiantes que imaginen cómo sería estar sin el personal de mantenimiento de la escuela. Comienza con una discusión sobre las fuerzas invisibles de trabajo que hacen mejores nuestros días. Quizá querrás comenzar con una conversación sobre apreciación. ¿Qué pasa cuando dejas de demostrar agradecimiento por las buenas personas y las cosas buenas en tu vida? ¿Qué pasa cuando expresas gratitud? Explica que lo que valoramos crece porque tendemos a invertir más tiempo en eso, y que lo mismo se aplica en las personas. Cuando nos sentimos valorados estamos dispuestos a trabajar más duro y apegarnos a las cosas.

**2. Determinar una actividad:** Considera actividades que tus alumnos puedan realizar para comprender el rol que el personal de mantenimiento desempeña para mantener las instalaciones de la escuela y mejorar el ambiente de aprendizaje. Esto puede incluir entrevistas con el personal, hacer que los estudiantes sigan a un empleado de personal, o hacer que tomen responsabilidad sobre una tarea específica; digamos, mantener una área del establecimiento por una semana. Dependiendo de la edad del estudiante y del tiempo disponible, hazlos observar con detenimiento los temas laborales que surgen: el impacto del trabajo de mantenimiento en la salud de los estudiantes, temas de seguridad del trabajador y lesiones, inmigración, compensación justa, educación, entre otras.

**3. Reflexiona después de la experiencia:** Concluye haciendo que los estudiantes hagan una carta de agradecimiento al personal utilizando el modelo anexo a estas láminas.



# Gracias

---

## Ejercicio: Apreciando a Aquellos Detrás de Cámaras

---

Yo estoy agradecido por \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (nombra por qué o por quién estas agradecido)  
porque \_\_\_\_\_ (describe la diferencia que  
hace en tu vida. ¡Ser específico!) Sin \_\_\_\_\_  
( nombrar a qué o a quien agradeces) \_\_\_\_\_  
(describir cómo serían las cosas sin eso o esa persona).

De manera que gracias por \_\_\_\_\_  
(describir lo que hacen y cómo impacta tu vida y nombra al  
menos dos cosas que puedas hacer para apoyarlo).





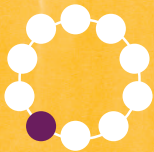
## Atacando Problemas Malvados

Atacar un reto compartido –del tipo que afecta a muchos al mismo tiempo, como puede ser un columpio roto, o del tipo que todos han sufrido personalmente, como lo es la intimidación– requiere que tengamos el enfoque de muchos involucrados quienes tienen diferentes puntos de vista. La resolución de problemas grupales nos habilita a desarrollar empatía a través de dos medios: El primero, al escuchar otros puntos de vista y, el segundo, al aprender a trabajar junto a otros compañeros. En el proceso se va adquiriendo una mejor apreciación de las fortalezas y los puntos de vista únicos que cada estudiante pone sobre la mesa.

---

**Fuente:** Xanthe Matychak, Founder, Make Better Stuff, <http://failure-is-impossible.blogspot.com/>





## Compromiso | Resolución colectiva de problemas

### Atacando Problemas Malvados

#### Cuando:

En cualquier momento

#### Tiempo:

Este proceso se puede aplicar a un proyecto de clase ya existente, o utilizado como un proyecto independiente. Puede hacerse en una semana o distribuido en varias.

#### Grado:

4° a 12° grado

#### Materiales:

- Lápices
- Libretas
- Rotafolio (atril de notas)
- Marcadores

#### Qué:

A diferencia de los problemas que se nos presentan en la escuela, muchos problemas de la vida son tan complejos que pueden ser abordados desde muchas perspectivas diferentes (los diseñadores los llaman problemas "malvados"). Y los educadores de diseño creen que podemos entrenarnos a nosotros mismos para ganar estos múltiples puntos de vista. Este ejercicio utiliza las técnicas de investigación de diseño para ayudarles a hacer precisamente eso.

#### Cómo:

1. Comprender problemas malvados: divide a los estudiantes en grupos aleatorios de cuatro, haciendo todo lo posible para evitar roces existentes.

(Día 1) Las observaciones en el terreno:

Cada grupo debe comenzar por la observación de alumnos dentro de un contexto social (la cafetería, el recreo, educación física, etc.) Asegura que cada uno de ustedes tenga un lápiz y una libreta de notas. Al observar, fíjate en los problemas sociales: Es posible que, por ejemplo, veas a estudiantes solitarios, o aquellos que necesitan ser el centro de atención. Anota tus observaciones y háblalo con tus compañeros de equipo: ¿Cuáles son las similitudes y diferencias de lo que todos observaron? Recuerda que todos los puntos de vista son valiosos, por lo que es importante escribir todo en tu libreta. Piensa acerca de cómo tu propia perspectiva puede influir en la forma en que observas los entornos sociales. Por ejemplo, ¿los estudiantes sobresalientes te llaman la atención porque tú mismo sobresales? ¿Los estudiantes tímidos te intrigan porque tú también eres tímido? Observa a lo que prestaste atención y por qué. Y, más importante aún, a lo que no le prestaste atención y lo que pudiste haber desapercibido. Escríbelo todo.

(continúa)



## **Compromiso** | Resolución colectiva de problemas **Atacando Problemas Malvados**

### **Cómo (continuación):**

(Continuación)

#### **(Día 2) Entrevistas informales:**

Como grupo vuelvan al lugar que observaron anteriormente y realiza preguntas abiertas a tus compañeros acerca de ambientes sociales en la escuela. ¿Qué es lo que más les gusta acerca de ellos? ¿Qué arreglarían si tuvieran mucho dinero y qué harían para solucionarlos? ¿Por qué? ¿Serían sus vidas mejor al arreglarlo?.. (continúa)

#### **(Día 3) Hacer un mapa de sus datos:**

Con tu equipo compara las notas de sus observaciones del Día 1 con las notas de las entrevistas informales del Día 2. ¿Cuáles son las semejanzas y cuáles son las diferencias? ¿Descubriste alguna cosa que los estudiantes observados no podían ver porque estaban demasiado cerca de ella? ¿Los estudiantes con los que hablaste dijeron algo que te haya sorprendido? ¿Qué ideas únicas compartieron? ¿Hay temas que surgieron de la investigación? Haz un mapa de todas las ideas y puntos de vista que descubriste en los ambientes sociales estudiados.

Asegúrate de que se puedan incorporar cambios al mapa, ya que lo compartirás con los estudiantes que observaste y hablaste y querrán tener "permiso" para sugerir cambios. Además, asegúrate de que tu mapa sea transportable (enrollable o plegable).

#### **(Día 4) Co-Crea:**

Comparte el mapa que realizaste con los estudiantes a quien observaste y hablaste. Dale un bolígrafo y deja que escriban y lo modifiquen ellos mismos.

(continúa)



## **Compromiso** | Resolución colectiva de problemas **Atacando Problemas Malvados**

### **Cómo (continuación):**

(Continuación)

**(Día 5) Encontrar una solución:**

Explicar el concepto de "pensamiento divergente"; generar muchas ideas para aumentar las posibilidades de encontrar una buena -frente a "pensamiento convergente"- el análisis de las ideas para encontrar la mejor. Guía a tus estudiantes a través del siguiente proceso:

**1. Lluvia de ideas sobre problemas:**

**(Divergir)** En equipos, elijan un problema que hayan identificado anteriormente.

A continuación hagan una lluvia de ideas sobre juguetes o juegos que podrían utilizar o crear para abordar el problema. Así como fotógrafos profesionales toman cientos de fotos del mismo sujeto para aumentar sus posibilidades de conseguir la foto perfecta, tu trabajo es generar tantas ideas como sea posible. Escribe todas las ideas, incluso las alocadas.

**2. Analizar ideas:**

**(Convergir)** En equipos, crear dos grupos de criterios para analizar el centenar de ideas sobre juegos o juguetes que generaron. Estos conjuntos de criterios pueden ser algo así como "ideas locas e ideas seguras", "Ideas caras e ideas baratas", "ideas de alta tecnología y las ideas de baja tecnología". Plasma todas las ideas sobre una matriz 2x2. Luego elige la idea más interesante desde dos de los cuadrantes de la matriz. Trata de combinar aspectos de cada una de las dos ideas para crear un juguete o juego innovador que aborde el problema que identificaste en la primera parte del ejercicio.

(continúa)





## **Compromiso** | Resolución colectiva de problemas **Atacando Problemas Malvados**

### **Cómo (continuación):**

(Continuación)

#### **3. Prototipo:**

**(Divergir)** Construye un prototipo rápido con materiales simples, como papel, y prueba su solución en el entorno en el que observaron el problema. Para los prototipos debe estar presente el pensamiento divergente nuevamente. Por ejemplo, una vez que se decida por una idea para un juguete o juego, encontrarás que es difícil decidir por cada pequeño detalle. Esto es positivo. Lo mejor que puedes hacer cuando esto ocurra es hacer varias variaciones del juguete o juego. De esta manera puedes probarlos para saber qué partes funcionan y qué partes no.

#### **4. Prueba de prototipos:**

**(Convergir)** Ahora es el momento de poner a prueba tus prototipos. Recuerda que construiste prototipos para ver cuáles partes funcionan y, lo más importante, ver qué partes no funcionan. Muchos ingenieros profesionales de software prueban sus prototipos para averiguar dónde fallarán. Porque para ellos es mucho mejor saber dónde falla haciendo una prueba que al verlo lanzado en el mercado. Asegúrate de tomar notas sobre lo que funciona y lo que no. Luego regresa a la sala de clases y construye la próxima versión y pruébala de nuevo. Cada vez que revises tu juguete o juego, encontrarás que te acerca más a la solución del problema que propusiste abordar.





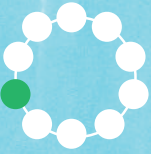
## Ticket de Salida de Empatía

Anotar conclusiones puede ayudar a los alumnos a internalizar lo que han aprendido. Es más, mediante la incorporación de preguntas relacionadas a sentimientos a las lecciones académicas, los profesores pueden ayudar a ampliar la capacidad de los estudiantes para reconocer y nombrar sus emociones, y el poder comunicar esos sentimientos con los demás.

---

**Fuente:** Carrie Craven, Social and Emotional Interventionist, Dibert Community School, [www.startempathy.org/blog/2012/11/interview-and-tip-changemaker-educator](http://www.startempathy.org/blog/2012/11/interview-and-tip-changemaker-educator)





## Ticket de Salida de Empatía

### Cuando:

Al finalizar  
la lección

### Tiempo:

5 minutos

### Grado:

Preescolar a  
12° grado

### Materiales:

- Lápices
- Tiras de Papel

### Qué:

Los tickets de salida son utilizados comúnmente por los profesores como una forma de resumir las grandes ideas. Mediante la inclusión de una escala de sentimientos en la parte inferior del ticket de salida o la colocación de preguntas confeccionadas en el ámbito de competencias sociales y emocionales, los profesores pueden reunir conocimientos valiosos sobre los niveles de estrés de los estudiantes y su capacidad para aplicar las lecciones más allá de clases.

### Cómo:

1. Reflexionar tras la lección: Un ticket de salida es una pregunta rápida que ayuda a los alumnos a reflexionar, y te ayuda a evaluar qué aprendieron de la lección. Al final de la lección, entrega pedazos de papel o pide a los estudiantes que saquen una hoja de papel y un lápiz. Pídeles que escriban algo que hayan aprendido del ejercicio.

2. Ser creativo: Pregúntales a los alumnos lo que van a hacer diferente en su vida cotidiana ahora, o qué parte de la lección los hizo sentir más felices. Trata de inventar otra pregunta más personalizada vinculada a los objetivos de la lección, ya sea relacionada con la habilidad del estudiante para trabajar en equipo, para comunicarse de manera efectiva, o para entenderse mejor a sí mismo y a sus compañeros de clase.

3. Compartir tickets: Quizá querrás preguntarles a algunos estudiantes si quieren compartir sus tickets de salida con la clase. Si no, recoge todos los tickets mientras termina la lección. Esto te dará información valiosa sobre cómo tus alumnos experimentaron la lección.

4. Analizar tickets: Analiza tus tickets de salida de empatía semanalmente. ¿Qué tendencias ves? ¿Qué cambiarás con los resultados?



## ¿Qué Sucede Si No Soy Yo?

La empatía requiere algo más que la habilidad de considerar distintos puntos de vista. Incluye una fuerte identidad moral. Es posible, después de todo, entender por lo que alguien está pasando, pero no valorarlos suficientemente para defenderlos. Decidir cuándo y cómo intervenir presenta una serie de decisiones difíciles:

- ¿Se debe hablar con la profesora?
- ¿Se debe enfrentar al agresor?
- ¿Se debe consolar a la víctima?

La evaluación de cada situación requiere una combinación de conocimientos y herramientas para poder intervenir de forma segura, y la voluntad de enfrentar el ridículo social o incomodidad cuando se decide confrontar la presión social.

---

**Fuente:** Copyright 2007 GLSEN (Gay Lesbian Student Education Network) and NAESP (National Association of Elementary School Principals).





## Reflexiona y Actúa | Inculcar Coraje

### ¿Qué Sucede Si No Soy Yo?

#### Cuando:

En cualquier momento

#### Tiempo:

45- 60 minutos

#### Grado:

Preescolar a 8° grado

#### Materiales:

- Papel bond
- Marcadores
- Tarjetas de respuesta
- Tijeras

#### Qué:

El ejercicio siguiente introduce a los estudiantes el concepto del "efecto espectador" y las estrategias que pueden utilizar para responder con seguridad a la intimidación. Al reforzar la idea de que los estudiantes son parte de una comunidad en la que todo el mundo le cuida la espalda al otro, los profesores pueden fomentar el tipo de madurez y estímulo que los niños necesitan para actuar con empatía.

#### Cómo:

1. Haz una cadena humana: (15–20 minutos) Comienza por preguntar a los estudiantes, "¿Alguna vez has visto o escuchado a alguien siendo intimidado o insultado? Si es así, ¿cómo se siente?"

Inicia con ellos compartiendo tu propia experiencia. Luego pide a los estudiantes que compartan sus respuestas, una vez que estén listos. Diles que se pongan de pie mientras comparten, uniendo sus brazos con la persona que está en frente, de manera que quedemos con una cadena humana de historias acerca de ver o escuchar intimidación o insultos.

Cuando cada estudiante haya compartido una experiencia, promueve que la clase cierre la cadena para formar un círculo vinculado. Luego plantea las siguientes preguntas y dales tiempo para que los alumnos respondan:

- ¿Cómo te sentiste cuando eras el único que vio o escuchó a alguien siendo intimidado?
- ¿Cómo se siente ahora que sabes que todo el mundo aquí ha visto o escuchado algo similar?

Introduce los términos "testigo" y "espectador" a los estudiantes o, si trabajas con estudiantes mayores, haz que compartan sus propias ideas. Indica a los alumnos que un solo testigo o espectador puede sentirse impotente para ayudar a otras personas, pero que testigos o espectadores unidos entre sí es más fácil "defender" contra intimidación e insultos. (continúa)



## Reflexiona y Actúa | Inculcar Coraje

### Qué Sucede Si No Soy Yo?

#### Cómo (continuación):

(Continuación)

**2. Lluvia de ideas de soluciones:** *(10-15 minutos)* Como grupo, hagan una lluvia de ideas sobre lo que pueden hacer o decir cuando son testigos de insultos o intimidación, registrando cada sugerencia en el papel bond. Introduce el concepto de una respuesta segura, y que la clase evalúe si cada sugerencia evitará que la gente se lastime, tanto física como emocionalmente:

- Di lo que sientes
- Pide ayuda
- Busca un amigo
- Sal de la zona

Explica que las opciones seguras sobre qué hacer caen a menudo en una de estas tres categorías:

- "Adoptar una postura" mediante el uso de palabras o frases que interrumpen o terminan los insultos.
- Pedir ayuda a un adulto.
- Haciendo caso omiso de la situación.

Usando tres marcadores de colores diferentes, pide a los estudiantes identificar en cuál de las tres categorías entra cada una de las ideas que sugirieron.

Pregunta a los estudiantes: "¿Qué sucede cuando un testigo o un espectador hace caso omiso de insultos o intimidación? ¿Por qué podría alguien ignorar la intimidación o los insultos cuando los evidencian?"

Discute con los estudiantes que si bien ignorar los insultos e intimidación es, a veces, la manera más fácil de hacerles frente, también hay otras opciones que son seguras y no permiten que las burlas continúen. Hacer hincapié en que cuando no se hace nada en situaciones de insultos o intimidación, uno permite que alguien esté desanimando o arremetiendo contra los demás.

(continúa)



## Reflexiona y Actúa | Inculcar Coraje

### ¿Qué Sucede Si No Soy Yo?

#### Cómo (continuación):

**3. Escribir cartas de respuesta (20-30 minutos)** Pide a cada estudiante cortar las tres tarjetas de opciones de respuestas, discutiendo el significado de cada una con el grupo:

- Tomar una posición
- Pida ayuda
- No estoy seguro

Lee uno de los escenarios de las tarjetas de situación (tarjetas de situación se incluyen en esta presentación), instruyendo a los estudiantes a decidir cómo podrían actuar si fueran los espectadores de una situación así. Si los estudiantes tienen una idea de cómo podrían interrumpir el incidente, deberían levantar la tarjeta de "Tomar una posición". Si sienten que necesitan ayuda con el fin de mantenerse a salvo en la situación, deberían elevar la tarjeta "pedir ayuda". Y si no están seguros de qué hacer, pero no quieren ignorar el incidente, deberían levantar la tarjeta "No estoy seguro".

Cuando todo el mundo haya levantado una tarjeta, indica a los alumnos que miren a su alrededor y que formen un grupo con los que levantaron la misma tarjeta. Dedicar unos minutos a discutir por qué eligieron la tarjeta que levantaron, y qué acciones están disponibles. Los estudiantes que eligieron la opción "No estoy seguro" pueden hablar de por qué el escenario parece difícil, y cuáles son los pros y los contras de cada una de las otras dos acciones (tomar una posición o pedir ayuda), podrían ser un ejemplo.

Dale a cada grupo una oportunidad de hablar acerca de por qué eligieron su respectiva respuesta, ayudando a la clase a representar de forma muy específica las medidas de acción (ejemplo, decirle a la persona que insulta que no te gustan las palabras que utiliza, o acudir a un ayudante de patio en busca de ayuda, etc.)

Continúa con los siguientes escenarios, haciendo hincapié en que siempre hay múltiples maneras de lidiar con cualquier situación que implique intimidación o insultos. Recuérdales que insultar o lastimar a la persona que intimida nunca es la mejor opción, y que siempre hay otras cosas que se pueden hacer en lugar de eso.





# Escenarios

---

## Ejercicio: ¿Qué Sucede Si No Soy Yo?

---

### Escenario # 1

Isabelle nota que José está sentado solo en la cafetería. Mientras camina hacia él para encontrar un asiento cerca suyo, escucha a otros dos estudiantes sentados riéndose y diciendo que el almuerzo de José es "asqueroso" y que su madre seguramente sólo sabe cocinar "comida apesosa" para su familia. José sigue comiendo, pero su cabeza está baja. ¿Qué puede hacer Isabelle?

### Escenario # 2

Darnell y Samuel están tratando de utilizar el único columpio libre del patio. Ambos estudiantes tienen una mano en el columpio mientras Lee pasa cerca y escucha a Darnell decir: "¡Estás demasiado gordo para el columpio Samuel! Se romperá si te sientas en él". Samuel responde diciendo que él estaba allí primero, y Darnell comienza a patear la arena y a jalar el columpio. ¿Qué puede hacer Lee?

### Escenario # 3

Shelly trae a sus dos padres a la noche de padres para mostrarles su sala de clases y para que conozcan a sus amigos y maestros. Al día siguiente, Rachel dice a Masha que no quiere ser más amiga de Shelly porque sus padres son "raros". Shelly se acerca a pintar con Rachel y Masha, y Rachel dice "Qué asco, no queremos ninguna gente rara por aquí. Ve a sentarte en otro lugar". ¿Qué puede hacer Masha?

---

#### Escenario # 4

Raj nota que Lila se queda después de las clases para pedir ayuda en las tareas de matemática. Un día Raj se queda hasta tarde también para ser voluntario en la biblioteca, y ve a Lila parada fuera de la escuela esperando ser recogida. Mientras Raj observa, dos estudiantes mayores se acercan a Lila y agarran su tarea y comienzan a reírse de los errores que ven allí. Un estudiante comienza a romper el documento de Lila. ¿Qué puede hacer Raj?

#### Escenario # 5

Antonio y Sabine son buenos amigos y se sientan juntos todos los días en el autobús de ida y de regreso a la escuela. Shomi a veces se sienta cerca de ellos, pero ha dejado de hacerlo recientemente porque un grupo de estudiantes, que también viajan en el autobús, han comenzado a sentarse detrás de Antonio y Sabine para lanzarles bolas de papel y basura durante todo el viaje. Shomi también escucha al grupo llamar gay a Antonio y decirle a Sabine que realmente debe ser un chico gay porque, de lo contrario, tendría amigos que son niñas. ¿Qué puede hacer Shomi?



## Sentir, Imaginar, Hacer, Compartir

"El Design Thinking es un proceso centrado en el usuario", escribe el equipo de Diseña el cambio, el mayor concurso de pensamiento diseñado basado en escuelas. "La empatía que proviene de la observación permite a los "Design Thinkers" a descubrir necesidades profundas y significativas (tanto abiertas y latentes). El proceso requiere reflexión en el replanteamiento de la idea y alienta una visión sistémica del campo antes de saltar a las soluciones".

---

**Fuente:** Design for Change, [ww.dfcworld.com](http://ww.dfcworld.com)\*

\*Fundada por la Fellow de Ashoka Kiran Bir Sethi





## Reflexiona y Actúa | Habilitar Acción

### Sentir, Imaginar, Hacer, Compartir

#### Cuando:

Lección

#### Tiempo:

Varía

#### Grado:

4° a 12° grado

#### Materiales:

- Post-it
- Grabadoras (opcional)

#### Qué:

El siguiente proceso ayuda a los estudiantes a transformar la empatía en realización de cambios (changemaking), e introduce a los estudiantes al Design Thinking. Además de fomentar el pensamiento crítico, el enfoque ayuda a los niños a descubrir su propia agencia interna y la capacidad de cambiar su escuela y comunidad.

#### Cómo:

1. Sentir: Comienza por ayudar a los estudiantes a identificar un problema que deseen abordar, comenzando con una fase de observación. Pedir a los alumnos que enumeren las situaciones y conductas que les molestan dentro de las instalaciones de la escuela. Una vez que hayan identificado un reto compartido, hazlos registrar esas situaciones durante un período de tiempo (ya sea un solo día o un mes). ¿Cuál parece ser el problema? ¿Qué patrones recurrentes es lo que ves: Cómo esta surgiendo este problema, y cuándo?

A continuación, trabaja con los estudiantes para entender el problema preguntando “por qué”, una y otra vez. Pregunta a los afectados por qué hacen o dicen las cosas, incluso cuando crees saber la respuesta. ¿Qué es revelado por el lenguaje corporal y emociones, así como por otras señales no verbales de esta persona?

2. Imaginar: Luego viene la fase de ideación. Tomando lo aprendido a través de entrevistas y observación, haz que los estudiantes respondan preguntas acerca de los usuarios:

- ¿Quiénes están involucrados en la situación?
- ¿Qué se te destaca? ¿Por qué?
- ¿Por qué creen que están actuando así?



## Reflexiona y Actúa | Habilitar Acción

### Sentir, Imaginar, Hacer, Compartir

#### Cómo (continuación):

(Continuación)

Ahora es el momento de generar ideas. Explica a los estudiantes que las ideas más obvias son tan importantes como las más innovadoras, y que tendrán tiempo de sobra para refinar y elegir las mejores después. Pídeles reflexionar sobre las ideas de los demás, aportar con otras, diciendo que la mejor manera de tener una buena idea es tener muchas ideas. ¿De qué manera se pueden combinar, formular y reformular ideas para así mejorarlas? En una pizarra, haz una lista de todas las ideas formuladas, dejando suficiente espacio alrededor de cada una para la votación. Dar a todos cuatro post-its, para que las pongan al lado de sus ideas favoritas. La agrupación de más etiquetas indicaría una posible instrucción de diseño.

Revisa las ideas más votadas por la clase y pregúntales a los estudiantes por qué les gustan más. Una vez que hayan seleccionado la idea más prometedora, pídeles que definan cómo se puede poner en práctica.

**3. Hacer:** Ahora estás listo para crear prototipos. Aquí se debe apuntar más a la velocidad que al perfeccionismo: la prueba rápida permite cerrar la brecha entre las ideas y soluciones, y nos ayuda a mantener el enfoque en el usuario, en lugar del producto. Hay tres tipos de prototipos: 1) "se parece a" (piensa "rápido" y no en los "detalles"), 2) "Se siente como" (piensa en "tocar" y la "experiencia", desde la perspectiva del usuario), y 3) "Funciona como" (piensa en la "función" en lugar de "la forma"). Si el tiempo lo permite, haz que los estudiantes lo retoquen e implementen. Recuerda decirles a los estudiantes que no se apeguen a una idea, sino que examinen a fondo lo que funciona y lo que no, para así poder mejorarlo.



## Reflexiona y Actúa | Habilitar Acción

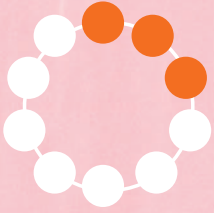
### Sentir, Imaginar, Hacer, Compartir

#### Cómo (continuación):

(Continuación)

**4. Compartir:** Por último, haz que los estudiantes documenten lo que han aprendido. La documentación puede ser una buena herramienta adicional, puede inspirar a los otros, y les demuestra lo importante que es el rigor y el aprendizaje en un estudiante. La educadora de renombre y fundadora de "Design for Change", Kiran Bir Sethi, nos cuenta que al compartir las ideas con los demás, uno les demuestra que el cambio es posible. "De esta manera, contagias a más personas la idea del 'yo puedo'". Al reflexionar sobre estos puntos clave, revisa el problema que los estudiantes identificaron y pregúntales qué fue lo que más los sorprendió sobre lo aprendido. ¿La solución generó el impacto deseado? ¿Qué seguirá perfeccionando?





**Quando:**

**Por qué? (Describir el valor de la actividad en clase)**

---

**Tiempo:**

---

---

**Grado:**

**Qué? (Escribir una breve descripción)**

---

**Materiales:**

---

---

**Tips:**

**Cómo? (Enumerar los pasos a seguir)**

---

---

---

---

---

---

Ocupe hojas adicionales si es necesario.

**Fuente:**

---

---

**Únete a nosotros!** Queremos escuchar tus buenas ideas y compartir tu historia con otros profesores. Manda un email con tus tips y herramientas a: [empathy@ashoka.org](mailto:empathy@ashoka.org).



# Aquellos que pueden, hacen. Aquellos que pueden, enseñan, cambian el mundo.

Soy profesor. Miro a mi clase y veo a la próxima generación de astronautas e inventores, sanadores y artistas, madres y padres, pensadores y soñadores. Mis alumnos harán descubrimientos, tan grandes como pequeños.

Ellos darán forma al mercado, influenciarán la cultura, mejorarán vidas.

## **Y voy a ayudarlos.**

Voy a ayudarlos a conocerse a sí mismos, a otras personas y al mundo que los rodea.

Voy a ayudarlos a ser amables, colaboradores y agentes de cambio abnegados.

Yo los ayudaré, porque yo soy su profesor.

## **Mis estudiantes van a cambiar el mundo.**

**Porque yo cambiaré el suyo.**



