

Nivel secundario



CONVIVIR EN PAZ Y DISFRUTAR

Hola!

Amiga, amigo:

La presente cartilla “Convivir en paz y disfrutar” te ayuda a mejorar la habilidad para manejar tus emociones y relacionarte mejor contigo misma, contigo mismo y con los demás y así mejorar la convivencia.

Te invitamos a realizar las actividades en tu curso con la guía de tu maestra o maestro.

Mi nombre es: _____

Estudio en: _____

Mi curso es: _____

Esta cartilla se realizó con la asistencia técnica de UNICEF Bolivia y el financiamiento del Gobierno de Canadá, en el marco del programa “Adolescentes empoderados para prevenir embarazos, VIH y violencias en Bolivia”.

**Serie
Todos aprendemos
jugando**

**Fundación Educo
UNICEF**

**Quinta edición:
agosto de 2022**



Realiza un acróstico de tu nombre con cualidades, habilidades y las características que tienes.

	A	M	I	G	A	B	L	E					
	N	A	D	A	D	O	R	A					
	A	M	A	B	L	E							

[illegible]

Actividad 2



Tu FODA personal

El FODA es la sigla que habla de tus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas. Aprendamos a usar esta herramienta para conocernos más utilizando como orientación las siguientes preguntas.

FORTALEZAS



¿Qué habilidades tienes?

¿Cuáles son tus talentos o qué te gusta hacer?

¿Cuáles son tus mayores logros?

DEBILIDADES



¿Qué es lo que no te gusta de ti?

¿Qué crees que debes mejorar?

¿Qué hábitos tuyos puedes mejorar?

OPORTUNIDADES



¿Qué oportunidades hay en tu familia, escuela o comunidad para desarrollar tus habilidades?

¿Qué personas te apoyan en tus habilidades?

¿Quiénes podrían ayudarte?

AMENAZAS



¿Qué podría pasar en tu familia, escuela o comunidad para no conseguir tus metas este año?

¿Existe algo en tu familia, escuela o comunidad que pueda ser una amenaza para ti?



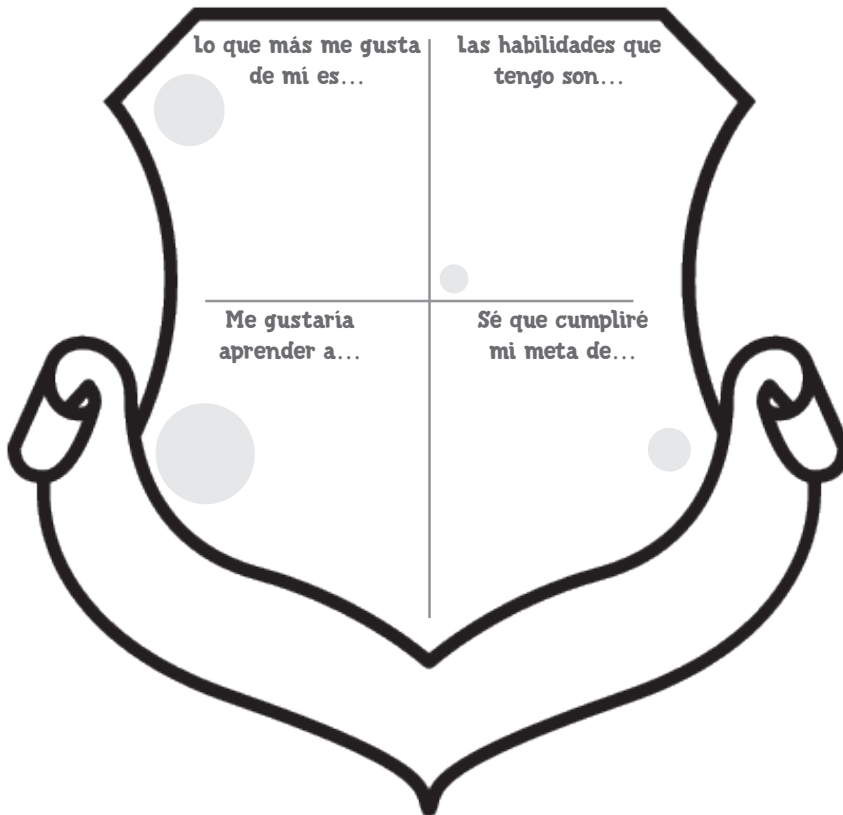
Analiza con las estudiantes y los estudiantes qué fortalezas se pueden utilizar para reducir las amenazas y cuáles son las oportunidades que pueden ayudarles a sobrellevar las debilidades.



Actividad 3

Tu escudo de cualidades

El analizar cualidades, habilidades y debilidades, te permite plantear metas a corto, mediano y largo plazo. Completa, pinta y decora el siguiente escudo:



¿Te costó realizar tu “Escudo de cualidades”? ¿no te costó?, ¿por qué?



Felicita a tu clase por el trabajo de autoreflexión realizado y refuerza la idea de que somos únicos y que es importante reconocernos, valorar lo que somos y proponernos a cambiar y mejorar cada día para alcanzar nuestras metas.

Actividad 4



Aprendiendo sobre la inteligencia emocional

Lee las siguientes afirmaciones sobre la inteligencia emocional y anota F si es falsa o V si es verdadera. Comienza completando la siguiente frase: La inteligencia emocional es:

- F ☐ V ☐ Reconocer y nombrar emociones.
- F ☐ V ☐ Tomar decisiones equilibradas basadas en lo que es realmente importante.
- F ☐ V ☐ Identificar lo que se siente y aprender a expresarlo.
- F ☐ V ☐ Fomentar el autocontrol en una misma o uno mismo, no en los demás.
- F ☐ V ☐ Ser empático con lo que les sucede a los demás.
- F ☐ V ☐ Colaborar en las tareas de la casa o la escuela, de acuerdo a la edad.
- F ☐ V ☐ Crear soluciones para alcanzar los retos.
- F ☐ V ☐ Desarrollar habilidades para resolver problemas y ponerse metas.



Recuerda que las emociones negativas pueden llevarnos a tener comportamientos negativos. La inteligencia emocional nos ayuda a reconocer emociones negativas y a manejarlas, a detenerlas para que no nos destruyan (respirando por ejemplo) y así ser mejores personas. Analiza con las estudiantes y los estudiantes cada una de las frases que marcaron como verdaderas.

La inteligencia emocional es la habilidad de responder a todo tipo de situaciones complejas a partir del reconocimiento de las emociones de una misma o uno mismo y del otro; comprender por qué se presentan y, teniendo el control sobre las propias emociones, expresarlas de manera adecuada. Es la habilidad para manejar nuestras emociones o sentimientos de manera positiva.

- F ☐ V ☐ Desarrollar relaciones más sólidas con las demás personas
- F ☐ V ☐ Manejar de manera adecuada las emociones negativas.
- F ☐ V ☐ Afrontar el estrés.
- F ☐ V ☐ Procurar el bienestar físico y mental.
- F ☐ V ☐ Promover estar satisfechos en la vida y en las actividades que se realiza.





Actividad 5

Reconoce tus emociones

Para hacer buen uso de tu inteligencia emocional en cualquier situación de la vida diaria, lo primero es reconocer las emociones que sientes. Existen 5 emociones principales que puedes detectarlas fácilmente, éstas son:

MIEDO – ALEGRÍA – TRISTEZA – ENOJO – AMOR

A continuación identifica las emociones, imagina que las experimentas y escribe cómo se sienten en tu cuerpo:
Por ejemplo

Miedo:  Presión en el pecho, sensación de frío y calor que recorre por todo el cuerpo, sensación de no poder moverse y cosquilleo en brazos y manos.

Alegría:  _____

Enojo:  _____

Tristeza:  _____

Amor:  _____

Luego de realizar este ejercicio, analiza con tus estudiantes cuáles son otras emociones que sentimos con frecuencia, en la casa o en la escuela y cómo las experimentamos en el cuerpo.
Recuerda que un aliado para el manejo de emociones es la respiración, ésta ayuda a retomar el control de las emociones.



Actividad 6



¿Cómo tratas a tus amigos y a tus amigas?

Las amigas y los amigos son los compañeros y compañeras elegidas en la vida para compartir, disfrutar, divertirse, aprender y crecer. Cuéntanos sobre tus amigas y amigos ¿Cómo les tratas?

1. ¿Cuántas personas conforman tu grupo de amigos o amigas?
.....
2. ¿Qué actividades comparten juntas, juntos?
.....
3. ¿Cuando te sientes feliz con tus amigos, amigas, cómo lo demuestras?
.....
4. ¿Cuando te sientes triste, qué es lo que prefieres hacer?
.....
5. ¿Cuál crees que es el valor más importante en una amistad?
.....
6. ¿Sabes que puedes contar con un amigo o una amiga, por qué?
.....
7. ¿Tus amigos, tus amigas, pueden contar contigo, por qué?
.....



Recuerda a la clase lo importante que es sentirnos felices en compañía de nuestras amigas y amigos en cualquier actividad que realizamos. Recordar que la amistad se construye con afecto, comprensión y confianza, con respeto y solidaridad, también cuidándonos y cuidando a las amigas y los amigos.



Actividad 7

La historia de Juan

Juan es un estudiante que ingresó este año a la escuela. Aprovechando que no tiene amigos ni amigas, dos chicos más grandes comenzaron a quitarle el dinero de su recreo. Le amenazaron con pegarle si no les entregaba lo que pedían y le prohibieron que se lo cuente a alguien.

Al no saber qué hacer, Juan decidió no ir más al colegio, cada mañana sale de su casa y se va a la plaza a esconder hasta la hora de salida. Hoy su mamá recibió una llamada del director preguntando el motivo de la inasistencia de Juan a clases.



Piensa y reflexiona sobre esta historia, ponte en el lugar de Juan y responde las siguientes preguntas:
¿Juan tiene algún problema?, ¿necesita ayuda?, ¿por qué?

Si alguna vez estuvieras en una situación así ¿cómo te sentirías?, ¿qué harías?

¿A quién se lo contarías, a quién pedirías ayuda si tu fueras Juan?

Con el aporte de la clase escribe en la pizarra un mensaje a Juan para que él enfrente el problema y busque solución utilizando las herramientas que aprendimos, como la inteligencia emocional y la comunicación asertiva. Asimismo, reflexiona sobre la importancia del respeto que las estudiantes y los estudiantes deben practicar para no dañar o lastimar a nadie.



Actividad 8



¿Cómo cuidar de ti mismo, de ti misma?

Aquí encontrarás 9 frases que hablan del cuidado de ti mismo, de ti misma; solo que la mitad de la frase está en esta página y la otra mitad en la siguiente página. Reconstruye las frases colocando la frase correcta en los espacios vacíos.

- 1) _____ y como soy, sin juicios ni críticas.
- 2) Percibiendo la _____
- 3) Prestando atención _____
- 4) _____ cuidarme y realizar actividades que permitan mi crecimiento físico y emocional.
- 5) _____ a mis relaciones personales.
- 6) Haciéndome consciente de la _____
- 7) Expresando _____
- 8) Alejándome de personas _____
- 9) _____ mis deseos y sentimientos.



- a) _____ mis emociones sin ocultarlas o reprimirlas.
- b) Aceptándome tal _____
- c) _____ a mi cuerpo, a los cambios propios de la edad, sin agredirlo ni permitir que alguien me agreda.
- d) Expresando de forma asertiva _____
- e) _____ vida con optimismo.
- f) Poniendo límites _____
- g) Regalándome tiempo para mí, para consentirme, para _____
- h) _____ importancia de una buena alimentación, salud y descanso.
- i) _____ que me pueden lastimar, hacer sentir mal o ignorar mis sentimientos, pensamientos y opiniones.



Pon en práctica estas ideas que acabas de completar para cuidar mejor de ti mismo, de ti misma.

Comparte tus experiencias con tus compañeras y compañeros.



Asegúrate que toda tu clase entienda los conceptos de las oraciones completas. Pide ejemplos de la vida diaria que ilustren cada una de ellas.

Actividad 9



El monstruo de la rabia

La rabia es una emoción "normal" que sucede cuando algo nos molesta, es importante afrontarla de forma positiva, sin dañarnos a nosotros mismos o a otras personas. La rabia descontrolada puede afectar tanto tu salud y a la relación con las personas que te rodean.

Un día Tito la pasó mal en el colegio y también en casa, porque a diferencia de otros días no conseguía lo que deseaba y todo le salía al revés... Tito tuvo tan mal día, que al llegar la noche estalló en rabietas incontroladas y lágrimas en los ojos... era tanta su rabia que sintió salir de él un enorme monstruo que comenzó a tirar todo lo que encontraba a su paso.

En segundos de calma, Tito al ver el destrozo que "su monstruo" había ocasionado, intentó ordenar todo, y a la vez que arreglaba lo que el monstruo había desordenado o roto, sentía que éste se hacía más y más pequeño hasta desaparecer.

Basado en el cuento: "Vaya rabietas", de la escritora Mireille d'Allancé.



Lee con atención el cuento y analiza las estrategias que usas para salir de esta emoción que se llama rabia, antes de actuar de manera incontrolada e inadecuada.

¿Qué mensaje te deja el cuento?

¿Alguna vez te sentiste como Tito?, ¿qué consejos podrías darle para que supere esta emoción que se llama rabia?

Cada vez que sientas mucha rabia, como Tito, dibuja el “monstruo de la rabia”, puedes hacer un garabato, un dibujo con o sin forma y del color que desees. Luego consigue una caja o frasco para meterlo ahí y que ya no pueda salir.

Este espacio es para que lo uses cuando tengas una emoción negativa, de rabia o frustración.



REFLEXIONA:

¿Qué haces cuando algo no sale como quieres?, ¿cuándo sientes frustración?

¿Te lastima o lastima a otras personas esa forma de reaccionar?

¿Cómo te afecta a ti tu forma de reaccionar?, ¿cómo afecta a los demás?

Un consejo... al momento de guardar tu “monstruo de la rabia” en la caja o frasco, revisa en la siguiente página los consejos para el control de esta emoción; si los practicas, seguro “tu monstruo” será cada vez más chico hasta llegar a desaparecer.

Recuerda a la clase que es muy importante reconocer las emociones y saber las causas que la ocasionan. Cuando sientan la rabia pueden salir de donde están un momento, respirar, hacer otras actividades mecánicas que disipen el malestar, dibujar el monstruo de la rabia”, etc.



Consejos para controlar la rabia

1. Piensa antes de hablar, para evitar decir cosas que después puedes arrepentirte.
2. Una vez que te tranquilices, expresa tu rabia, comunica tus preocupaciones y necesidades de manera clara y directa, sin herir a los demás ni tratar de controlarlos.
3. Haz un poco de ejercicio o dedica un tiempo a hacer actividades físicas que disfrutes.
4. Tómate un tiempo para reflexionar, pequeños descansos, algunos momentos de tranquilidad pueden ayudar a que te sientas mejor preparada, preparado para manejar lo que sucederá después sin irritarte o enojarte.
5. Identifica las posibles soluciones, trabaja para resolver los problemas y no en lo que te molestó. Recuerda que la rabia no va a solucionar nada y posiblemente empeore los problemas o conflictos.
6. Mantén tus comentarios en primera persona, para evitar criticar o echar la culpa. Sé respetuosa, respetuoso y explica lo que te molesta.
7. No guardes rabia, rencor ni otros sentimientos negativos. Si puedes perdonar a alguien con quien tienes enojo, podrías aprender de la situación y fortalecer tu relación con esa persona.
8. Usa el humor para afrontar lo que te enoja; tomarte las cosas con calma puede ayudar a aliviar la tensión. Tampoco caigas en el sarcasmo, ya que puede herir los sentimientos y empeorar las cosas.
9. Practica técnicas de relajación cuando te sientas irritada, irritado, ejercicios de respiración profunda, repite una palabra o una frase que te tranquilice, como "respira", "tranquilo", "tranquila", puedes escuchar música o escribir para relajarte.
10. Pide ayuda cuando sientas que no puedes controlar la rabia, cuando te haga hacer cosas de las que te arrepientes o haga que te lastimes o lastimes a personas que te rodean.





Las instituciones y personas que protegen los derechos de las niñas, niños y adolescentes son:

- * Maestras y maestros.**
- * Dirección de la unidad educativa.**
- * Defensorías de la Niñez y Adolescencia.**
- * Policía Boliviana.**
- * El Centro Especializado de Prevención y Atención Terapéutica (CEPAT)**

¿Cuáles de estas instituciones que protegen los derechos de niñas, niños y adolescentes están más cerca a tu casa o unidad educativa?

Si tienes alguna pregunta o requieres alguna orientación llama a la línea gratuita

FAMILIA SEGURA 800 11 3040



