



# Tomar decisiones responsables

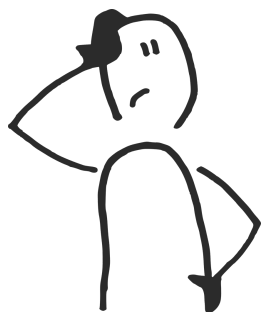
## Instrucciones de la actividad/preguntas



### Actividad/Pregunta

Lee la situación con atención y reflexiona sobre las opciones presentadas. Responde las preguntas relacionadas, considerando las ventajas y desventajas de cada decisión. Luego, escribe tu decisión final, explicando las razones que te llevaron a tomarla. Finalmente, comparte tu respuesta con el grupo, escuchando y respetando las opiniones de tus compañeros.

María ha sido amiga de Sofía durante mucho tiempo, pero últimamente Sofía ha tenido problemas con otros miembros del grupo. Un día, durante el recreo, unos amigos deciden excluir a Sofía de un proyecto grupal y empiezan a hablar mal de ella. María se siente incómoda porque no quiere perder a sus otros amigos, pero también sabe que Sofía se sentirá mal si la dejan fuera.



**Tu decisión: ¿Qué debe hacer María: defender a Sofía incluso si eso la hace quedar mal ante el grupo o quedarse con los demás y evitar problemas?**

**1-¿Qué factores considerarías antes de tomar la decisión?**

---

---

**2-¿Cuáles son las posibles consecuencias de cada opción?**

---

---

**3-¿Qué consejo te darías en esta situación?**

---

---



## Consejos para tomar buenas decisiones

- No tomes decisiones apresuradas, tómate un momento para reflexionar.
- Pregúntate cómo esta decisión te afectará a ti y a los demás.
- Hablar con un amigo, un familiar o un profesor puede ayudarte a ver las cosas con claridad.
- Asegúrate de que lo que decidas sea coherente con lo que crees y sientes.
- Si algo no sale como esperabas, aprende de la experiencia.

### Recordar:



**Reflexionar detenidamente antes de tomar decisiones, especialmente en una nueva escuela o entorno social. Tomar buenas decisiones es importante para ser un líder responsable y un ciudadano activo.**



## Resolución de conflictos

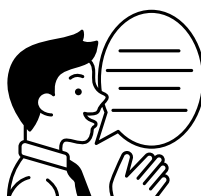
**Instrucciones:** Lee cada situación y marca la opción que consideres más adecuada para resolver el conflicto.

**Situación 1:** Tu compañero rompió tu cuaderno sin querer, pero no se disculpó. ¿Qué haces?

a) Le gritas para hacerle sentir mal.



b) Hablas con él para expresarle lo que sientes y buscar una solución juntos.



c) Ignoras lo sucedido y evitas hablar con él.



**Situación 2:** Tienes un desacuerdo con un amigo sobre quién hará más trabajo en un proyecto. ¿Qué haces?

a) Le acusas de no hacer nada y terminas todo el proyecto tú mismo.



b) Hablas con tu amigo para dividir el trabajo equitativamente.



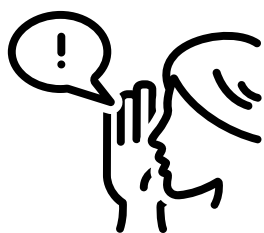
c) Dejas de trabajar y esperas que él lo resuelva por sí solo.



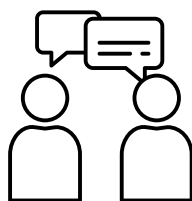


### Situación 3: Escuchaste un rumor desagradable sobre ti, iniciado por un colega. ¿Qué haces?

a) Difundiste un rumor sobre él para vengarte.



b) Hablas con la persona para aclarar la situación y pedirle que detenga el rumor.



c) Te enfadas y decides ignorar a todos.



Después de elegir tus respuestas, comparte y reflexiona en grupo sobre las mejores maneras de resolver conflictos.





### Instrucciones de la actividad/preguntas



Piensa en una situación en la que te sentiste incapaz de superar algo, pero lograste hacerlo con esfuerzo.

¿Cómo te ayudó tu mentalidad en esa situación?

---

---



Completa las siguientes afirmaciones para desarrollar tu mentalidad de crecimiento o resiliencia:

Aunque ahora no soy bueno en esto, sé que puedo mejorar si...

Cuando me enfrento a un desafío, pienso que...

Cuando cometo errores, recuerdo que...



Imagina que te enfrentas a algo muy difícil (por ejemplo, un examen importante, aprender una nueva habilidad o adaptarte a un cambio). ¿Qué medidas tomarías para mantener una actitud positiva y superar el desafío?

Escribe tres estrategias que podrías utilizar:

---

---

---



# Habilidades

**Adaptabilidad** – Aprender a adaptarse a nuevas situaciones.

**Mentalidad de crecimiento** – Creer que el trabajo duro y el esfuerzo conducen al éxito, incluso cuando las cosas son difíciles.

## Recordar:



Tener la capacidad de resistir y recuperarse rápidamente de las dificultades.  
Ver los desafíos como oportunidades.  
Gestionar las emociones negativas.  
Practica un diálogo interno positivo.  
Mantener un estilo de vida saludable.



# Manejo de emociones/Empatía

Lea la siguiente historia:

Andrés está en una red social con sus compañeros. Un día, empiezan a compartir memes y chistes sobre un compañero, Mateo, que no está en el grupo. Algunos se ríen, pero Andrés se siente incómodo porque sabe que Mateo podría sentirse mal si se entera. Sin embargo, teme que si dice algo, los demás también se burlarán de él.

Preguntas para la reflexión:

1. ¿Cómo crees que se sentiría Mateo si descubriera lo que dicen de él?

---

---

2. ¿Por qué crees que algunas personas participan en estas bromas, aunque saben que pueden hacer daño?

---

---

3. ¿Cómo podemos hacer que los grupos de mensajería y redes sociales sean espacios más respetuosos y seguros para todos?

---

---



# Habilidades

## **Conciencia emocional y autorregulación -**

Reconocer emociones como la frustración y aprender a manejarlas, ayudando a los estudiantes a mantenerse positivos y concentrados.

**Compasión** - Respetar a los compañeros de clase de diferentes orígenes y ser amable, creando un ambiente amistoso e inclusivo.

## **Recordar:**



**Comprender y controlar las emociones, a la vez que se es amable con los demás.**

**La empatía ayuda a las personas a llevarse bien y sentirse bienvenidas, lo cual es importante en comunidades diversas.**



## Trabajo en equipo

Actividad: Reflexionar sobre las cualidades de un buen equipo y la importancia de la colaboración.

| Característica     | ¿Por qué es importante? | Ejemplo de la vida real |
|--------------------|-------------------------|-------------------------|
| Comunicación clara |                         |                         |
| Respeto            |                         |                         |
| Escucha activa     |                         |                         |
| Responsabilidad    |                         |                         |

Reflexiona sobre esto:

¿Cuál de estas características es tu fortaleza en un equipo?



¿En cuál podrías mejorar?



# Habilidades

**Cooperación y creatividad** - Trabajar con compañeros de diferentes orígenes para hacer que el aprendizaje sea más inclusivo y creativo.

**Aprender de los demás y apoyarse mutuamente** -

Ayudarse y apoyarse mutuamente, superar las diferencias lingüísticas o culturales y crear un sentido de unidad.

## Recordar:



**Trabajar bien en equipo, aprender de diferentes perspectivas y apoyarse mutuamente.**

**El trabajo en equipo es importante cuando países, personas o estudiantes colaboran.**



# Mejorar nuestra comunicación

## Instrucciones de la actividad/preguntas

Lea las siguientes preguntas y responda honestamente:

¿Por qué crees que la comunicación es importante en la vida cotidiana?

---

¿Qué dificultades has enfrentado al comunicarte con los demás?

---

¿Cómo te sientes cuando alguien no te escucha atentamente?

---

¿Cómo crees que podrías mejorar la forma en que te comunicas con los demás?

---

### Desafío de la semana:

Durante esta semana, intenta aplicar una estrategia de comunicación eficaz (por ejemplo, escucha con más atención, pregunta para comprender mejor o habla con respeto en momentos de desacuerdo). Al final de la semana, escribe aquí cómo te fue y qué aprendiste.

---

---

---



# Mejorar nuestra comunicación

## Instrucciones de la actividad/preguntas

Marca con una X las acciones que consideras buenos ejemplos de comunicación:

- ☐ Escuchar atentamente sin interrumpir.
- ☐ Mirar a la persona a los ojos cuando hable.
- ☐ Hablar en un tono de voz claro y respetuoso.
- ☐ Responder mensajes sin pensar primero.
- ☐ Ignorar a la persona mientras habla.
- ☐ Hacer preguntas para asegurarse de haber entendido correctamente.
- ☐ Utilizar un lenguaje corporal apropiado (gestos, posturas).



# Reflexión sobre la autoestima

Lee y responde honestamente:

1. ¿Qué significa para ti tener una buena autoestima?

---

---

2. Escribe tres cualidades positivas sobre ti:

---

---

3. ¿Cómo te sientes cuando alguien te felicita por algo bien hecho?

---

---

4. ¿Qué haces cuando cometes un error y cómo te hablas a ti mismo en esos momentos?

---

---

5. ¿Cómo crees que podrías mejorar tu autoestima?

---

---



# Reflexión sobre la autoestima

**Identificar pensamientos positivos:**

Escribe una frase positiva sobre ti en cada categoría:

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Mi personalidad                   |  |
| Mis habilidades                   |  |
| Mis logros                        |  |
| Mi manera de tratar con los demás |  |



## Habilidades

**Diálogo interno positivo** - Animarse y enfrentarse al trato injusto, lo que ayuda a desarrollar el respeto por uno mismo.

**Autorreflexión** - Reconocer tus fortalezas y ver tus cualidades como algo valioso, apoyando la creencia en la diversidad.

### **Elige una de las siguientes actividades y hazla esta semana:**

**Diario de logros:** cada día escribe algo bueno que hayas hecho o un pequeño logro.

**Acto de bondad:** Haz algo positivo por alguien y reflexiona sobre cómo te hizo sentir.

**Frente al espejo:** Di tres cosas positivas mirándote al espejo cada mañana.