







Unidad 3

Construyo relaciones empáticas, respeto la diversidad

9^{no} Grado



Valora Ser
Educación para la vida



Unidad 3: Construyo relaciones empáticas,
respeto la diversidad

ISBN 978-9945-9014-0-5

VALORA SER: Educación para la vida.

Programa de educación en valores del
Banco BHD León en aporte a la sociedad
dominicana.

Desarrollado e implementado por
CACATÚ Proyectos Corporativos.

Diseño editorial

RH Amarillo

Impreso en Especialidades Gráficas Morán

Primera edición año 2016

Todos los derechos reservados. Se prohíbe la
reproducción total o parcial de este material
sin el permiso expreso del Banco Múltiple
BHD León, S. A.

Índice

Preparación a la unidad	9
Encuentro 1: Tengo confianza y seguridad en mí	11
Encuentro 2: Reconozco mis limitaciones con valor y disposición para superarlas	16
Encuentro 3: Creo un liderazgo transformador	21





Martínez y López lideran con éxito la división internacional de la empresa. La amistad entre ellos ha crecido y su compromiso con la empresa también. La lealtad es un valor que vale más que el dinero.



Preparación a la unidad

El propósito general de esta unidad es proporcionar las herramientas necesarias para que los jóvenes consoliden sus destrezas y habilidades sociales a partir de una interacción positiva entre pares que les permita seguir definiendo su identidad y afianzar la seguridad y confianza en sí mismos, en su toma de decisiones, sus criterios de valor, potenciando un comportamiento empático y respetuoso de la diversidad.

Consideraciones psicopedagógicas

En esta etapa los jóvenes se encuentran en la adolescencia plena, donde la búsqueda de aceptación del grupo social es una de las tareas más importantes. Tienen la necesidad intensa de conocimiento personal y definición de su autoestima y autoimagen a partir de las cuales aprenderán a valorar a los demás de forma empática y diversa. Es el tiempo de grandes amigos y amores, así como de grandes ideales, que solo se lograrán en la medida en que aprendan a vencer sus miedos e inseguridades.

Contenido

En esta unidad fortaleceremos contenidos vistos anteriormente que aún forman parte de las necesidades de los estudiantes de noveno grado, haciendo hincapié en procesos de vital importancia como la seguridad y confianza en sí mismos, base para las habilidades sociales, la empatía y el ejercicio de un liderazgo en torno al respeto a la diversidad.

Vocabulario temático

- Aceptación
 - Diversidad
 - Liderazgo
 - Respeto
 - Autoimagen
 - Empatía
 - Miedo
 - Seguridad en sí mismo
 - Confianza
 - Habilidades sociales
 - Presión de grupo
-



Preguntas esenciales

1	¿Cómo me valoro?
2	¿Qué define mi persona? ¿Lo que tengo, lo que pienso, lo que siento, lo que sé?
3	¿Cuáles personas han influenciado en lo que pienso sobre mí mismo?
4	¿Creo todo lo que la gente piensa de mí? ¿A qué le doy importancia?
5	¿Cómo identifico el grupo al que quiero pertenecer? ¿Quién decide, el grupo o yo?
6	El respeto debe de estar por encima de la aceptación o el rechazo. ¿Creo que el grupo al que me aproximo tiene derecho a rechazarme?
7	¿Cuáles son mis criterios para elegir amigos? ¿Qué me hace ser un buen amigo?
8	¿Cómo me relaciono con alguien que es completamente diferente a mí?
9	¿Cómo manejo la frustración de no ser aceptado en un grupo?
10	¿Hago lo que otros quieren para pertenecer a un grupo? ¿Cuáles alternativas tengo?
11	¿Cuáles de mis actividades diarias puedo realizar por mí mismo y en cuáles necesito de la intervención de los demás?

Encuentro 1

Tengo confianza y seguridad en mí

Objetivos

- Ayudar a los estudiantes a identificar a los actores que han influenciado la construcción de lo que sienten, creen y piensan de sí mismos.
- Diferenciar las opiniones de los demás para el crecimiento personal y la autoconfianza.
- Potenciar las habilidades y competencias en que cada uno destaca.
- Determinar metas claras y alcanzables.
- Fortalecer los procesos de autoestima e identidad abordados en encuentros anteriores de una manera más profunda, tomando en cuenta las necesidades emocionales y afectivas todavía presentes en este nivel.

Conceptos claves

- Actitud
- Competencia
- Aptitud
- Habilidad
- Autoestima
- Identidad

Actividades sugeridas de motivación y empatía

1. Dinámica **¿Relevante o irrelevante?** Solicita a los estudiantes elegir opiniones que otras personas hayan emitido sobre ellos, pueden ser positivas o negativas. Realiza el siguiente ejercicio utilizándolas:
 - ¿Qué significó ese momento para ti? Descríbelo.
 - ¿Qué significa hoy?
 - En 10 años, ¿qué crees que significará?



Pide a los jóvenes realizar este mismo ejercicio con un miembro cercano de su familia, convirtiéndola en una actividad sistémica.

2. Realiza con los estudiantes la construcción de su fondo emocional. Se compone de todos los sentimientos, pensamientos y opiniones que han escuchado sobre su persona de parte de las personas más importantes en sus vidas.
 - Mi madre piensa de mí..
 - Mi padre dice de mí...
 - Mis amigos opinan de mí...
 - Mi maestra expresa de mí...

Contenido de apoyo para el facilitador

Todos tenemos una imagen mental de quiénes somos, qué aspecto tenemos, en qué somos buenos y cuáles son nuestros puntos débiles. Nos formamos esa imagen a lo largo del tiempo, empezando en nuestra infancia. Este es un proceso continuo que nos permite ir construyendo la imagen mental de quiénes somos (autoimagen), que en su interacción con otras personas y sumándole nuestras experiencias vitales, contribuye con la construcción de la autoestima.

Las personas con una autoestima sana se sienten valoradas, queridas y aceptadas. Aprecian su propia valía y están orgullosas de sus capacidades, habilidades y logros, convirtiendo sus limitaciones en oportunidades de cambio. Para poder construir este tipo de autoestima es preciso saber cómo nos ven o nos tratan los demás y cómo nos vemos a nosotros mismos. Manejando esta información de manera objetiva podemos ir creando nuestra seguridad personal.

Es importante considerar que los padres, profesores y otras figuras de autoridad influyen como actores principales en las ideas que desarrollamos sobre nosotros mismos. Algunas acciones puntuales con las que influyen podrían ser, por ejemplo, críticas negativas, elogios, reconocimientos, actitud de indiferencia, menosprecio, entre otras. Aparte de esos actores existe el “crítico interior”, una voz interna que influye en nuestros pensamientos cuando la autoestima es baja, encontrando fallos en todo lo que hacemos.

Las expectativas poco realistas también pueden afectar la autoestima de una persona, de ahí la

importancia de establecer metas claras, razonables y alcanzables donde pueda visualizar sus habilidades, aptitudes y cualidades de manera concreta.

Las personas que creen que pueden alcanzar sus objetivos y solucionar problemas tienden a rendir más en los estudios, mantener buenas habilidades sociales y vivir la vida de forma plena.

Pasos para mejorar la autoestima:

1. Dejar de tener pensamientos negativos sobre nosotros mismos. Si estamos acostumbrados a centrar la atención en nuestros defectos, empecemos a pensar en aspectos positivos que los contrarresten.
2. Poner como objetivo el logro en vez de la perfección. Algunas personas acaban paralizadas debido a sus ansias de perfección.
3. Considerar los errores como oportunidades de aprendizaje. Aceptemos que cometeremos errores porque todo el mundo los comete. Los errores forman parte del aprendizaje. Recordemos que las actitudes de una persona están en constante desarrollo.
4. Probar cosas nuevas. Experimentar diferentes actividades que nos pongan en contacto con nuestras actitudes y competencias. Luego, sentirnos orgulloso de las nuevas habilidades adquiridas.

Es importante tomar en cuenta que estas herramientas nos ayudarán en la construcción de la confianza y seguridad en nosotros mismos, entendiéndolo como un proceso dinámico de constantes cambios y crecimiento.

Actividades de aprendizaje

1. **Dinámica Luces y sombras.**
 - Prepara las luces. Coloca una hoja en la espalda de cada estudiante. Invita a todos a participar escribiendo en esa hoja valores, actitudes, competencias, cualidades y habilidades positivas de su compañero.
 - Prepara las sombras. Coloca una hoja en la espalda de cada estudiante. Invita a todos a participar escribiendo en esa hoja conductas, antivalores, actitudes o comportamientos negativos de sus compañeros.
 - Comparte los resultados: primero de manera reflexiva como una autoevaluación y luego
-



como una coevaluación con el grupo.

- Realiza una carta compromiso: pide que escriba y se propongan realizar cambios en las sombras y mantener las luces.

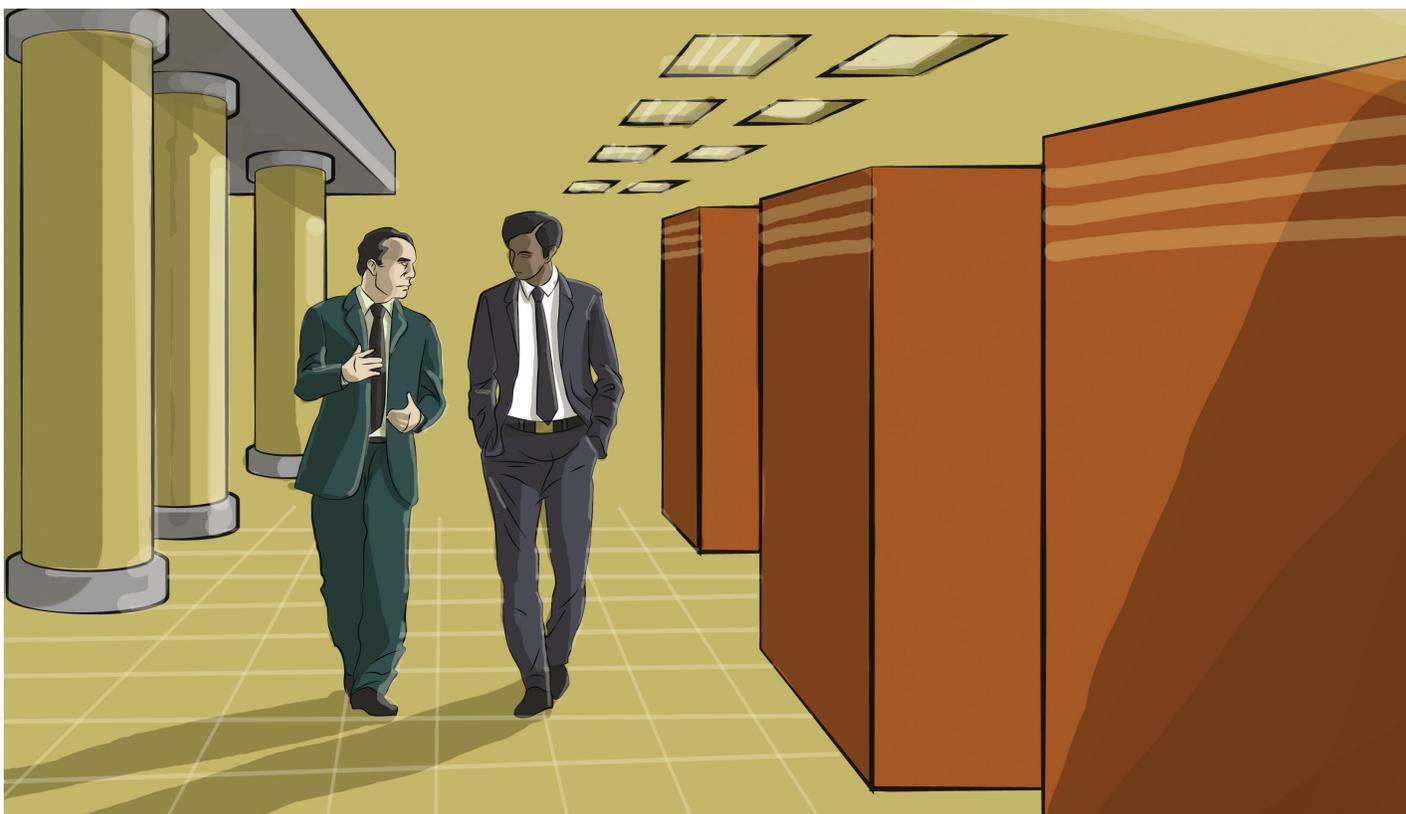
Esta actividad puede tomar más de un período de clases.

2. Presenta las láminas del audiovisual **La Oficina** y realiza una de las actividades sugeridas en **Metodología y Rutas Didácticas** en las páginas 34-36. Recuerda conectar las imágenes a los temas de la unidad.
3. Actividad **Estatuas Vivientes**. Solicita a cada estudiante diseñar su propio personaje en función de sus cualidades, gustos, preferencias, sueños, etc. Lo debe recrear en forma de una estatua viviente, la cual formará parte de una gran exposición que puede ser exhibida en un espacio de la institución. Pídeles que elaboren pequeñas frases biográficas sobre sí mismos para que las personas que asistan a la exhibición puedan acercarse a las estatuas, leer y realizar algunas preguntas puntuales sobre su historia.

Propuestas de evaluación

1. Solicita a los participantes expresar libremente las actividades que disfrutan hacer:
 - Si tuvieras que describir estas áreas importantes de tu vida: física, mental, emocional, espiritual, ¿cómo las describirías? Si tuvieras que compararlas con algún elemento de la naturaleza, ¿cuál escogerías?
 - ¿Cuál de todas estas áreas piensas que has desarrollado más y por qué?
2. Actividad **Mis metas personales**. Completa con los estudiantes:
 - A partir de hoy me propongo la siguiente meta personal:
 - El primer paso que voy a dar para conseguirla es:
 - Las habilidades y fortalezas que pondré en función para lograr esta meta personal son:
 - Para (fecha) podré revisar mis resultados y comenzar el siguiente paso para crecer en la dirección de mi meta personal, porque ya tendré o habré logrado:

Recomendación: Los estudiantes con su facilitador pueden construir un mapa conceptual, partiendo de sus ideas sobre los siguientes conceptos: destreza, habilidad, competencia, aptitud, actitud, fortaleza, capacidad; enriqueciéndolo con algunos ejemplos prácticos de su propia vida o de algún personaje de conocimiento común. Este ejercicio es importante en este grado para afianzar los conceptos, evaluar sus conocimientos previos, encontrar diferencias y similitudes e identificar sus cualidades como personas, sea para potenciarlas o trabajarlas.





Encuentro 2

Reconozco mis limitaciones con valor y disposición para superarlas

Objetivos

- Identificar limitaciones reconociendo miedos e inseguridades.
- Desarrollar una actitud de reconocimiento y apertura hacia cambios positivos.
- Tomar conciencia del proceso de aceptación y superación para el crecimiento personal.

Considerando que partimos de las cualidades y competencias de los estudiantes, que son las luces naturales del ser humano, es recomendable para crecer y superarse que, desde esta etapa de la adolescencia, se tome conciencia y se cree una actitud de reconocimiento y aceptación de las limitaciones personales y del entorno, que también son parte de nuestra naturaleza, para así poder aceptarnos y aceptar a los demás.

Conceptos claves

- | | | |
|--------------|---------------|---------------|
| • Aceptación | • Disposición | • Inseguridad |
| • Limitación | • Miedo | • Superación |

Actividades sugeridas de motivación y empatía

1. Solicita a los estudiantes completar las frases siguientes en forma oral o escrita, de manera personal:

- Para mí, no es fácil admitir que...
 - No puedo creer que en algún momento del pasado yo...
 - No me es fácil aceptarme cuando yo...
 - Una de mis emociones que no me gusta aceptar es...
 - Una de mis acciones que no me gusta reconocer es...
 - Uno de los pensamientos que no me gusta aceptar es...
 - Una de las partes de mi cuerpo que no me gusta es...
 - Si yo aceptara más mi cuerpo...
 - Si yo reconociera más las cosas que he hecho...
 - Si yo aceptara más mis sentimientos...
 - Si yo aceptara mis deseos y necesidades de forma honesta...
 - Lo que más me asusta de aceptarme es...
 - Si los demás vieran que me acepto más...
2. Presenta fotos o videos de atletas discapacitados y:
- Reflexiona con los jóvenes acerca de cómo las limitaciones físicas pueden convertirse en un recurso de motivación (pueden ver algunos casos de República Dominicana).
 - Señala que existen otros tipos de limitaciones -mentales, emocionales- aparte de las físicas y reflexiona causas, consecuencias y superaciones sobre las mismas.

Contenido de apoyo para el facilitador

Limitaciones

El miedo es una emoción básica que actúa como mecanismo de defensa porque nos protege. Las personas que pierden la capacidad de tener miedo se quedan sin capacidad de protección. Por otro lado, se convierte en una emoción negativa cuando se somatiza como una actitud o una preocupación anticipada sobre la realidad no objetiva.

Por lo general, manejamos sentimientos de inseguridad cuando creemos que no llenamos las expectativas de los demás, cuando sentimos que algo negativo nos puede pasar, cuando nuestro autoconcepto es distorsionado o negativo, o cuando no vemos logradas nuestras metas.

En algunos casos, existen ciertas limitaciones por discapacidades corporales que surgen a partir de



procesos naturales, por enfermedades o accidentes; sin embargo, algunas personas que padecen estas limitaciones crean naturalmente una actitud de superación que se convierte en una fortaleza durante su vida y tienden a desarrollar otras competencias que son compensatorias.

Las limitaciones son posibles de superar siempre que tengamos la apertura y la capacidad de revisarnos, identificando cuáles actitudes y conductas no son tan deseadas en nuestra vida. Es un ejercicio de auto observación constante, para ir evaluando aquellas limitaciones que queremos superar. Es recomendable que sigamos estos pasos:

1. Detener.
2. Observar.
3. Escuchar.
4. Reflexionar.

Este proceso lleva a mejorar nuestra capacidad de decisión sobre las emociones, afianza nuestra identidad y nos permite ser libres de los comportamientos autodestructivos.

Actividades de aprendizaje

1. Dinámica de declaraciones **Y yo también**. Propón casos de situaciones difíciles de la familia y pide a los estudiantes que se identifiquen libremente diciendo: “Y yo también” o “A mí también”. Puedes ampliar la lista de situaciones difíciles o incómodas.

Ejemplos:

- Vivir un divorcio en la familia.
- Ser objeto de burlas.
- Ser excluido de un grupo.
- Temer hablar en público.

Puedes concluir esta actividad con un mural de sugerencias o testimonios sobre cómo los jóvenes enfrentaron o superaron cada situación.

2. Trabaja las limitaciones
 - Estimula a los jóvenes a identificar tres de sus limitaciones en distintas áreas de su persona: emocional, física, intelectual, ética.
 - Solicítales que definan tres acciones puntuales que les permitan abordar esas limitaciones desde otra perspectiva.

3. Clasifica los miedos. Pregunta a los estudiantes: ¿Cuáles nos protegen y cuáles nos paralizan?

- Miedo a quemarme en un examen.
- Miedo a hacer el ridículo.
- Miedo a ser rechazado por el grupo.
- Miedo a la separación de mis padres.
- Miedo a no lograr mis objetivos.
- Miedo a tirarme en una piscina.
- Miedo a un desastre natural.

Pide a los jóvenes que completen las siguientes expresiones:

- Los miedos que nos protegen son positivos porque: _____.
- Los miedos que nos paralizan suelen ser negativos porque: _____.
- Imagina que los miedos negativos han perdido su poder y ya no pueden paralizarte. ¿Qué cambiaría en tu vida? ¿Cómo sería tu vida entonces? _____.

4. Lee el siguiente párrafo en clase: “Para crear conciencia de nuestro proceso de aceptación, superar nuestras limitaciones y generar cambios positivos, hemos decidido invitar a la señora Fuerza de Voluntad, especialista en estos temas” y solicita a los estudiantes que escriban cinco preguntas que les gustaría hacerle.

Vínculo virtual

En **Metodología y Rutas Didácticas**, en la página 60, lee un artículo científico sobre la fuerza de voluntad publicado en la revista “**Muy interesante**” que incluye ejercicios prácticos que podemos realizar para fortalecerla.

Propuestas de evaluación

1. Presenta a los estudiantes los objetivos del **Encuentro 2** para que se autoevalúen.

1 = Nunca | 2 = A veces | 3 = Casi siempre | 4 = Todo el tiempo

- Identifico mis limitaciones reconociendo mis miedos e inseguridades. 1 2 3 4
- Muestro una actitud de reconocimiento y apertura hacia los cambios positivos. 1 2 3 4



- Tengo conciencia de mi proceso de aceptación y superación para el crecimiento personal.
1 2 3 4
- 2. Solicita a los jóvenes escoger la respuesta con la que más se identifiquen. Permíteles enriquecer sus respuestas con un diálogo interactivo con sus compañeros de clase:
Cuando alguien me sugiere que tome alguna actitud que no es de mi agrado:
 - Agradezco la opinión pero me mantengo firme en mi postura.
 - Cedo ante la opinión del otro para agradarle.
- 3. Pregunta a los estudiantes cómo relacionar esta frase de Albert Einstein con el tema de las limitaciones y el proceso para superarlas. “Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo”.



Encuentro 3

Creo un liderazgo transformador

Objetivos

- Potenciar las habilidades de comunicación asertiva para una mejor convivencia.
- Desarrollar relaciones empáticas fomentando la sensibilidad por los demás.
- Adquirir destrezas para la resolución de conflictos en una cultura de paz.

Conceptos claves

- Comunicación
- Destrezas
- Conflicto
- Empatía
- Convivencia
- Resolución

Actividades sugeridas de motivación y empatía

1. Sal a un lugar al aire libre con tu grupo. Pide a cada uno que recolecte un elemento de la naturaleza (puede ser una piedra o una hoja). Todos deben buscar el mismo elemento. Luego, cada uno coloca dicho elemento en un espacio seleccionado para ello previamente. Observa y describe las diferencias en tamaño, color, textura, etc. Al final, usa el ejercicio como metáfora y concluye que a pesar de las diferencias superficiales, tenemos la misma naturaleza: somos humanos.
2. Forma parejas y pide crear nuevos códigos gestuales de comunicación poniendo como ejemplo los gestos de felicidad, vergüenza o miedo que aparecen en la lista de emociones de **Metodología y Rutas Didácticas** en las páginas 41 y 42. Puedes incluir una dinámica de



enviar mensajes virtuales con íconos gestuales que reflejen cómo se sintieron durante el día. Comparte en el encuentro del día siguiente.

Contenido de apoyo para el facilitador

Comunicación asertiva

Nos comunicamos asertivamente cuando respetamos y expresamos aquello que necesitamos, sentimos y pensamos, actuando en consonancia con nosotros mismos, de forma ecuánime, sin pasividad o agresividad.

Es una manera sabia de decir las cosas con modales y cortesía, sin necesitar pasar por encima de nadie ni dejar de decir lo que realmente pensamos por miedo a la reacción.

La comunicación asertiva se basa en transmitir lo que queremos con claridad, precisión, objetividad, de forma interesante, con flexibilidad, empatía, receptividad y escucha activa. Con estos elementos claves hacemos entender nuestro mensaje para que el receptor lo pueda captar con la mayor fidelidad posible a nuestra intención.

La comunicación asertiva es una de las características que desarrolla los mecanismos de la inteligencia social, que en la práctica se traduce en habilidades sociales, que son las que nos permiten resolver los problemas de la vida cotidiana. Esta capacidad práctica se relaciona con el sentido común, la perspicacia, la previsión conductual y la capacidad de adaptación social. Mientras fortalecemos estas competencias, se afianza nuestra autoestima.

Empatía

Este proceso de aprender a relacionarnos de manera social, exige desarrollar la capacidad de ponernos en el lugar del otro, ser sensibles ante los sentimientos de los demás. Esta nos permite:

- Conocer nuestro interior y a los demás.
- Desarrollar una conducta de reciprocidad, colaboración e intercambio en el control de la relación.
- Desarrollar estrategias sociales de negociación y acuerdos.
- Tener autocontrol en función de la retroalimentación que recibimos de los demás.

Durante el proceso de aprender a comunicar y socializar surgen conflictos. Estos son parte de nuestra vida y una gran fuente de aprendizaje. Nuestro rol en este aspecto, que muchas veces es inevitable, es obtener las herramientas para manejarlos y así minimizar las consecuencias de los malos entendidos.

Las emociones básicas que se experimentan cuando se vive un conflicto son la rabia, la tristeza y el miedo, que surgen de forma independiente, y algunas veces, todas a la vez. El camino de la resolución de conflictos no es otra cosa que la expresión adecuada de estas emociones, la escucha a los demás y la búsqueda de alternativas válidas para los miembros que experimentan el conflicto.

¿Cómo manejar el conflicto?

- Primer paso:
 - Reconocer y aceptar las propias emociones.
 - Identificar y respetar las emociones de los demás.

Este punto nos llevaría a reflexionar sobre cuál o cuáles de las necesidades no se han satisfecho en una situación determinada y nos han llevado a experimentar tristeza, miedo o rabia. Viendo a su vez que a los demás, si se enfadan o hieren, también les sucede lo mismo. Esto quiere decir que algunas de sus necesidades no se cubrieron: reconocimiento, atención, justicia, etc. Los seres humanos tenemos en común la mayoría de necesidades, no lo olvidemos.
- Segundo paso:

Identificar los pensamientos que generaron los problemas. Aquí nos podremos inclinar hacia una de dos vertientes:

 - Yo tengo la culpa.
 - La culpa la tiene el otro.
- Tercer paso:

Dejar de buscar culpables y describir.

 - Expresar lo que yo he vivido.
 - Expresar cómo lo he interpretado.
 - Expresar cómo me he sentido.
 - Expresar lo que me hubiera gustado que pasara, proponiendo cambios para el futuro.



Escuchar al otro:

- Lo que vivió.
- Cómo lo interpretó, sus intenciones reales.
- Cómo se sintió.
- Qué le hubiera gustado que sucediera y sus propuestas para el futuro.

Probablemente esto nos ayude a ver aspectos que no veíamos desde la postura personal, por lo que podrían ayudar a cambiar la interpretación de los hechos o, por lo menos, a ver otras perspectivas y con ello a cambiar mis emociones y mi comportamiento.

A la hora de hablar para resolver el conflicto, hay que tener en cuenta lo siguiente:

- Cuidar la comunicación no verbal: mirar a los ojos cuando hablamos, mostrarnos próximos.
- Hacer una petición, no una exigencia, a la hora de cubrir nuestras necesidades. Pensar que tenemos respeto por el otro y promover la cooperación.
- Hacer preguntas y sugerencias, no acusaciones. Con esto solo se consiguen actitudes de ataque y defensa que impiden llegar a soluciones.
- Preguntar al otro lo que piensa, no adivinar su pensamiento.
- Hablar de lo que el otro hizo, no de lo que es. El objetivo es cambiar conductas y una etiqueta nunca lleva al cambio.
- Centrar la conversación en el tema que se esté tratando durante la discusión. No sacar a relucir temas pasados.
- Plantear los problemas, no acumularlos. El resentimiento te hará explotar en el momento menos oportuno.
- Escuchar al otro cuando habla, no interrumpirlo.
- Aceptar las responsabilidades propias, no echar toda la culpa al otro.
- Ofrecer soluciones. Tratar de llegar a un acuerdo.
- Hacer ver al otro que lo hemos entendido, repitiéndole alguna frase del discurso que refleje sus peticiones y sobre todo, destacando aquello en lo que se esté de acuerdo o que se piense de la misma forma. Expresar también lo que te agrada del otro.
- Evitar la crítica inadecuada, comentarios negativos, sarcasmo o ironía. Esto solo responde al deseo de castigar o de humillar. Es una venganza, no búsqueda de soluciones.
- Preguntar al otro qué se puede hacer para mejorar las cosas.
- Mostrar interés por las actividades del otro.
- Buscar un ambiente adecuado que facilite el diálogo: tranquilidad, intimidad y que sea un espacio neutral.

Estos elementos que hemos descrito anteriormente nos permiten reconceptualizar el modelo de liderazgo y llevarlo a una dimensión más integradora, al liderazgo transformador, donde se concibe un liderazgo que responda a las necesidades de las personas o del grupo y que surja a partir de las oportunidades que brinden ellas mismas.

Actividades de aprendizaje

1. El semáforo de las relaciones. Haz tarjetas amarillas, verdes y rojas.

- Amarilla = Me comunico poco con esa persona.
- Roja = Me comunico muy poco.
- Verde = Mantengo comunicación fluida.

Ordena al grupo en un círculo y haz que cada estudiante reparta a sus compañeros aquellos colores que representen su relación con ellos.

Al final, con todas las tarjetas recibidas, el estudiante autoevaluará su nivel de comunicación y habilidades sociales. Realiza planteamientos sobre cómo mejorar en estas áreas.

2. Diseña con los estudiantes una campaña escolar sobre el respeto a la diversidad y la inclusión.

- Toma en cuenta algunos de estos temas: género, etnia, clase social, discapacidad u otro que identifiques en la comunidad educativa.
- Sugerimos los siguientes pasos:
 1. Definir el nombre de la campaña.
 2. Crear un slogan y logo, un mural con noticias e imágenes de la actualidad; expresiones artísticas que representen estas problemáticas.

Nota: Puedes enriquecer esta actividad buscando referencias sobre el marco legal vinculado al tema de la diversidad en la Declaración Universal de los Derechos Humanos y en la Constitución de República Dominicana.

Actividad sistémica

El trueque de un secreto.

- Entrega un papel igual a cada estudiante donde va a expresar un conflicto de comunicación, afectividad y emociones en la familia.
- Coloca los papeles en una caja y repártelos. Cada estudiante tiene que dar un consejo sobre cómo resolver el conflicto que le tocó.



Para reforzar el tema de resolución de conflictos, observa y analiza desde este punto de vista las ilustraciones de **Oficina**. Compara este caso (ficción) con algún otro de la realidad que los estudiantes quieran exponer. Enriquece el momento con alguna noticia que tenga carácter de pertinencia con el tema.

Propuestas de evaluación

1. Presenta a los estudiantes los objetivos del **Encuentro 3** para que se autoevalúen.
1 = Nunca | 2 = Algunas veces | 3 = Casi siempre | 4 = Siempre
 - Cuando me comunico, lo hago de manera asertiva para una mejor convivencia. 1 2 3 4
 - Me relaciono de manera empática fomentando la sensibilidad por los demás. 1 2 3 4
 - He adquirido destrezas en resolución de conflictos para una cultura de paz. 1 2 3 4
2. Ve a la sección **Preguntas Esenciales**. Escoge dos de ellas y trabájalas libremente como evaluación.
3. Escoge uno de los siguientes temas y presenta tres ideas principales de manera creativa y a manera de recomendación para exponerlas en el curso:
 - Habilidades de comunicación.
 - Sensibilidad por los demás.
 - Resolución de conflictos.



