



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**PROGRAMA NACIONAL DE
CONVIVENCIA ESCOLAR**

VIDA SALUDABLE

EDUCACIÓN PRIMARIA



GUÍA PARA EL DOCENTE

USO DE LOS CUADERNOS
DE ACTIVIDADES PARA EL ALUMNO
DE PRIMER A SEXTO GRADOS

Guía para el docente de educación primaria del Programa Nacional de Convivencia Escolar, fue elaborado por la Dirección General de Desarrollo de la Gestión Educativa, de la Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública.

Secretaría de Educación Pública

Esteban Moctezuma Barragán

Subsecretaría de Educación Básica

Marcos Bucio Mújica

Dirección General de Desarrollo de la Gestión Educativa

Marlenne Johvana Mendoza González

Dirección General de Materiales Educativos

Aurora Saavedra Solá

Programa Nacional de Convivencia Escolar

Osiris Vanessa Juárez Beltrán

Este material tiene como antecedente los contenidos del Manual para el docente. Educación primaria. Coordinación académica: Esther Oldak Finkler, Lorena Alejandra Flores Plata. Colaboradores: Jorge Antonio Aguilar, Antonio Lojero Ruaro, David Israel Correa Arellan y Virginia Tenorio Sil.

Ajuste de contenidos edición 2020: Leticia de la Salud Díaz Barriga Pérez, Wendy Yaereth Hernández Barrientos, Patricia Rodríguez Cordero, Alma Lucía Góngora Martínez, María Leticia Martínez Hernández, María Dolores Rodríguez Huacuz, Laura Elizabeth Paredes Ramírez, María del Carmen García Moreno.

En los materiales dirigidos a las educadoras, las maestras, los maestros, las madres y los padres de familia de educación preescolar, primaria y secundaria, la Secretaría de Educación Pública (SEP) emplea los términos: niño(s), adolescente(s), joven(es), alumno(s), educadora(s), maestro(s), profesor(es), docente(s) y padres de familia aludiendo a ambos géneros, con la finalidad de facilitar la lectura. Sin embargo, este criterio editorial no demerita los compromisos que la SEP asume en cada una de las acciones encaminadas a consolidar la equidad de género.

Segunda edición, 2019 (ciclo escolar 2019 -2020)
Tercera edición, 2020 (ciclo escolar 2020 -2021)

D. R. © Secretaría de Educación Pública, 2020
Argentina 28, Centro,
06020, Ciudad de México

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

Guía para el docente de educación primaria del Programa Nacional de Convivencia Escolar. Se imprimió en los talleres de

Contenido

1. Presentación	4
2. Descripción del material	5
3. Infórmate	8
4. Estrategias de manejo de grupo	22
5. Fomento de la igualdad de género	28
6. El estrés laboral en el colectivo docente ¿Cómo trabajarlo?	32
7. Glosario	38
8. Bibliografía	42
9. Anexo: Tablas de propósitos	51

PRESENTACIÓN

La educación en México, de acuerdo con el artículo Tercero Constitucional, contribuye a la mejor convivencia humana, la diversidad cultural, la integridad de las familias, la cultura de paz y el desarrollo de las capacidades socioemocionales que les permitan a las niñas, niños y adolescentes (NNA) alcanzar su bienestar. En el marco del mandato constitucional, la Secretaría de Educación Pública, a través de la Subsecretaría de Educación Básica, impulsa el **Programa Nacional de Convivencia Escolar (PNCE)**, que tiene como objetivo favorecer ambientes de convivencia escolar pacífica, inclusiva y democrática.

El clima de convivencia en las escuelas es una de las variables que contribuye a facilitar el proceso de enseñanza aprendizaje. Para trabajarlo, el PNCE contempla el desarrollo de habilidades sociales y emocionales de manera transversal, a fin de promover y permitir su práctica de manera sistemática durante la jornada escolar, mediante el trabajo intencionado de las y los docentes y de actividades y prácticas de gestión que contribuyan a fomentar que el alumnado aprenda a convivir.

En este sentido, el presente manual se elaboró con el fin de apoyar a maestras y maestros a crear un clima de convivencia pacífica, incluyente y democrática en los salones de clase mediante el uso de los Cuadernos de actividades del alumno para todos los grados de primaria, donde se incluyen las herramientas para el tratamiento práctico de los temas. Asimismo, este manual ofrece la explicación de los ejes temáticos del Programa, la descripción de la estructura del material para el alumno y sus propósitos, así como información de utilidad en la labor de promover entre el alumnado el fortalecimiento de la autoestima, el manejo de las emociones de manera respetuosa, el aprecio por la diversidad, el respeto a las reglas, el establecimiento de acuerdos, la resolución pacífica de conflictos y la convivencia armónica en las familias.

La participación del personal docente en el desarrollo de las actividades tiene dos funciones complementarias: guiar y facilitar. La primera significa mantener la postura de promover y fortalecer actitudes, conocimientos y valores para el logro de los propósitos; la segunda, demanda incluir a los alumnos en las actividades, respetando las diferentes formas de aprender, sin buscar unificar el modo en que cada alumno vive su experiencia, pues cada uno es distinto.

Además, el manual ofrece técnicas de manejo de grupo sencillas y útiles para afrontar de forma positiva situaciones de conflicto en la vida cotidiana de los salones de clase, consejos para reflexionar sobre roles estereotipados de género con la finalidad de contribuir a la igualdad entre hombres y mujeres. Una vez que el o la docente conozca y valore estas técnicas y consejos, estará en posición de aplicarlas, así como adaptarlas según los contextos específicos de su grupo, como la edad y etapa de desarrollo de sus alumnas y alumnos. En este sentido, se propone que el director o directora de cada escuela coordine el conocimiento y reflexión de este manual en espacios donde coincidan todos los docentes.

Con los materiales del PNCE se pretende apoyar a la prevención y erradicación de la violencia escolar, a la par de fomentar una cultura de paz y de respeto a los derechos humanos.

DESCRIPCIÓN DEL MATERIAL

Los Cuadernos de actividades para el alumno constan de 24 sesiones de trabajo para el tratamiento de seis temas, mismos que se describen a continuación:

- 1. Autoestima, me conozco y me quiero como soy:** Se orienta hacia el desarrollo y fortalecimiento de la valoración que tienen de su persona las alumnas y los alumnos. Implica habilidades para que se conozcan (autoconcepto); acepten lo que son y trabajen en lo que pueden ser mejor (autoaceptación); aprecien sus características y cualidades personales (autovaloración); desarrollen actitudes de respeto y cuidado de sí (autocuidado) y de los demás. Estas habilidades se van fortaleciendo con las experiencias cotidianas, al motivar al alumnado a conocerse y cuidar de su persona. De esta forma se contribuye a que niñas, niños y adolescentes se reconozcan como seres valiosos, únicos e irrepetibles, que merecen el respeto de quienes los rodean y que cuentan con la capacidad y el derecho de tomar decisiones responsables.
- 2. Reconozco y manejo mis emociones:** Se encuentra orientado a que el alumnado reconozca, maneje y comunique de manera adecuada sus emociones, lo que implica desarrollar habilidades para identificar lo que sienten así como para expresarlo de manera asertiva; regular la impulsividad para actuar en pro de ellos mismos, sin dejar de considerar a los otros; desarrollar la tolerancia a la frustración; fomentar la empatía, comprender el impacto que la expresión emocional y el comportamiento puede tener en uno mismo y en los demás, así como la capacidad para reconocer y respetar las emociones de todos. Lo anterior permite ser más asertivos y generar empatía hacia las demás personas y su entorno (familia, escuela y comunidad).
- 3. Convivo con los demás y los respeto:** Busca el desarrollo de habilidades para establecer relaciones interpersonales de manera pacífica e inclusiva, mediante el respeto propio y hacia los demás, el reconocimiento y el aprecio de la diversidad, el rechazo a la discriminación, el trabajo colaborativo, entre otras. De manera específica se aborda el establecimiento de relaciones inclusivas, evitando cualquier tipo de discriminación.
- 4. Las reglas, acuerdos de convivencia:** Contribuye a la internalización de las reglas y el establecimiento de límites en los ámbitos de convivencia como la familia, la escuela y la comunidad. Implica comprender que el respeto de las reglas es una responsabilidad personal, no por causa de la vigilancia o castigo de un tercero. En este eje se refuerza la participación igualitaria y equitativa de niñas y niños en la formulación de las reglas, así como en el cumplimiento de las mismas.

- 5. Manejo y resolución de conflictos:** Incluye el desarrollo de habilidades para la negociación y la mediación mediante el uso del diálogo, la empatía y la escucha activa, entre otras. Las habilidades de resolución de conflictos implican que el alumnado consiga generalizar estrategias para analizar una situación determinada y decidir qué hacer, respondiendo de manera asertiva ante el conflicto.
- 6. Todas las familias son importantes:** Este eje considera el trabajo con las familias debido a que es el primer ámbito de convivencia donde se viven las primeras relaciones, conflictos y se facilita abordarlos, donde el alumnado aprende a comunicar lo que siente y piensa, a establecer relaciones afectivas y a respetar a los demás, así como también a practicar valores y modelos de actuación. Implica habilidades como el establecimiento de límites, el trabajo colaborativo, la comunicación asertiva, la igualdad de género, entre otras. Las actividades que se proponen en este eje están orientadas a fomentar la participación de niñas y niños por igual en la toma de decisiones, en la realización de tareas domésticas, en la elaboración de acuerdos familiares y en la valoración de todos los integrantes de la familia, sin importar su género o edad.

El material para el alumnado se organiza de la siguiente manera:





Es importante que el personal docente aborde los seis temas en el orden en que aparecen a fin de trabajar gradualmente desde el desarrollo personal hasta el social, a través de secuencias didácticas para lograr el propósito general del tema en cada grado. Se sugiere implementar los materiales durante una hora a la semana en un periodo de seis meses. Para trabajar con este material se recomienda:

- Explique al inicio el propósito de cada actividad, así el alumnado tendrá conocimiento de lo que aprenderá y orientará su participación hacia el logro de la meta. (Ver en Anexo: Tablas de propósito por eje y grado).
- Previo al inicio de cada actividad, cerciórese de que el grupo esté en disposición de atender las instrucciones; si el alumnado se encuentra inquieto realice ejercicios de relajación y respiración con firmeza, amabilidad y paciencia.
- Recuerde al grupo la importancia de respetar las reglas que se hayan establecido.
- Recupere las experiencias que el alumnado ha tenido en torno a las diferentes temáticas, siempre que sea posible y pertinente.
- En ocasiones, las actividades tocan temas sensibles; muestre comprensión y empatía hacia el alumno o alumna para evitar juicios. A las alumnas y los alumnos más emotivos, no les pregunte frente al grupo acerca de lo que les pasa, bríndeles tiempo en privado para hablar sobre ello y, si fuera necesario, canalícelos hacia un área de apoyo especializada.
- Revise que cuenta con el material necesario, de preferencia de reúso para el desarrollo de las actividades, el cual debe adaptarse al contexto y la disponibilidad de cada escuela.
- Analice las tablas de propósitos y contenidos e infórmese de todos los temas, esto posibilitará que ubique el momento en que se encuentra el grupo, los conocimientos previos con que cuentan y aquellas áreas que se trabajarán en grados subsecuentes.

INFÓRMATE

A continuación, se presenta una breve introducción de cada uno de los temas donde se incluyen conceptos básicos para la comprensión general de estos.

Además, se incluye una tabla con orientaciones didácticas cuya finalidad es guiar el desarrollo de las actividades con los alumnos, conforme al enfoque teórico que se propone en los materiales.

La autoestima es el conjunto de percepciones, pensamientos y sentimientos que tenemos de nosotros mismos. Se comienza a construir desde la niñez con apreciaciones personales, así como aquellas brindadas por la familia, la escuela y la sociedad en general; es la valoración de quiénes somos y permite describir nuestras características personales: rasgos físicos, habilidades, preferencias, sentimientos, necesidades, metas, creencias y valores. Es importante que las niñas y niños aprendan a expresar sus propios gustos, además de explorar nuevas posibilidades que les permitan su autoconocimiento. Por ello, una percepción positiva de uno mismo permite formar una autoestima alta.

Aspectos personales como la aceptación, saber que somos valiosos por existir, la autoconfianza, la valoración de nuevas metas y expectativas por cumplir, el agradecimiento y la generosidad son claves para el fortalecimiento de la autoestima, así como el reconocer las habilidades adquiridas para superar las dificultades que se presentan en nuestra vida. Cuando las niñas y los niños reconocen que las habilidades se adquieren y se aprenden, se motivan para identificar otras habilidades que poseen pero que no habían reconocido, lo que les permite mejorar en aquellas cosas que se les dificulta hacer, a la par de favorecer su propio conocimiento.

Existe una estrecha relación entre la valoración de un individuo y su autocuidado, ya que ambos conceptos determinan y favorecen el desarrollo de su autoestima. El cuidado personal, permite que las niñas y los niños se formen estilos de vida saludables en el ámbito personal, físico y social (esto es un derecho de las niñas, niños y adolescentes). De esta forma, podrán enfrentar riesgos de la vida cotidiana dentro y fuera de su entorno familiar. Además, tomarán conciencia de lo que les provoca miedo o malestar y reconocerán lo que pueden o deben hacer cuando se sientan en peligro.

El desarrollo adecuado de la autoestima en los niños es fundamental para la construcción de la convivencia armónica, pacífica y democrática entre los integrantes de la comunidad escolar. Las relaciones interpersonales se fortalecen y nutren mediante el respeto hacia uno mismo y hacia los demás. Cuando las niñas y los niños se sienten respetados y no son violentados, pueden crecer y desarrollarse con un sentido de confianza y seguridad. La amistad y los lugares de juego son aspectos privilegiados en la vida de las niñas y los niños, representan las primeras redes de apoyo, lo que fortalece la autoestima del infante y puede prevenir, en edades adultas, situaciones como depresión, ansiedad y afectaciones de tipo emocional.

Aunado a lo anterior, impulsar al alumnado a mejorar lo que le cuesta trabajo hacer, a partir de desarrollar tareas y alcanzar pequeñas metas, contribuirá al fortalecimiento de su autoestima. Enseñar al alumnado a lograr sus metas les ayudará a valorar sus habilidades y capacidades, a tomar mejores decisiones y a solucionar problemas; permitirá mostrarles que son capaces de conseguir todo lo que se propongan, además de contribuir a fomentar el trabajo en equipo como un esfuerzo coordinado de acciones y responsabilidades de un grupo de personas por una causa común (lograr la meta propuesta).

Asimismo, reconocer y agradecer lo que los demás hacen por nosotros debe reforzarse de manera constante, ya que favorece el desarrollo de una autoestima saludable, ayuda a fortalecer la reciprocidad e incrementar la solidaridad, así como sus redes de apoyo y relaciones sociales. Para promover la cooperación entre el alumnado, es indispensable apoyarlos para que su punto de vista, que se centra en sus propios intereses, cambie y sean capaces de identificar, así como entender con empatía los intereses y requerimientos de otros, a través de una actitud de ayuda y apoyo que enriquezca la autoestima y la satisfacción personal.

Orientaciones didácticas

AUTOESTIMA. ME CONOZCO Y ME QUIERO COMO SOY		
Primer ciclo (1° y 2° grados)	Segundo ciclo (3° y 4° grados)	Tercer ciclo (5° y 6° grados)
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Favorezcan un ambiente en el que el alumnado se exprese con libertad y evite que se comparen o compitan. (1°) ▶ Invite al alumnado a que comenten por qué son especiales, reitere que las características físicas que tiene cada uno los hace ser personas únicas e irrepetibles y que no hay en el mundo dos personas iguales. (1°) ▶ Enfatique la importancia de reconocer y respetar las habilidades y talentos de cada uno, evitando las comparaciones, ya que no hay unos mejores que otros, sino que todos son diferentes y valiosos. (2°) ▶ Comente la importancia de mejorar las cosas que les cuesta trabajo hacer e incluso de aquéllas que son capaces de realizar. (2°) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Oriente al alumnado para que señalen sus propias cualidades positivas, sus logros y lo que más les gusta de sí mismos, cuidando el respeto y la empatía entre los alumnos para que sientan confianza de compartir sus rasgos personales. (3°) ▶ Enfatique la importancia de realizar actividades que contribuyan al autocuidado involucrando a las personas adultas. Relacione el autocuidado y la satisfacción de las necesidades fisiológicas, de seguridad, afiliación, reconocimiento y autorrealización en el fortalecimiento de la autoestima. (Maslow, 1991) (3°) ▶ Resalte la importancia del autocuidado en relación con la forma en la que nos relacionamos con desconocidos a través de las redes sociales. Invite al alumnado a que generen con su familia un código de comunicación que les permite identificar si un extraño toca la puerta, si un extraño les pide verse e irse con ellos, un lugar de reunión en caso de emergencia, entre otros. (4°) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Reflexione con el alumnado sobre aquellos aspectos de su vida que le hayan costado trabajo, y que pueden ser el inicio para plantearse metas, las cuales a través de diferentes caminos y perseverancia conseguirán alcanzar, convirtiéndose en logros que fortalezcan sus habilidades y con ello su autoestima. (5°) ▶ Comente al grupo que la gratitud les permitirá reconocer en los demás lo que han hecho por ellos y que agradecer hace sentir bien a ambas partes, porque es una forma de mostrar respeto y aprecio. A la par de mostrar agradecimiento, invítelos a expresar a los demás los aspectos positivos y las características que reconoce en ellos y la disposición para ayudarlos. (6°) ▶ Sensibilice al alumnado respecto de que existen habilidades que no se tienen, pero que se pueden desarrollar, así como otras que es posible mejorar. Comente que hay cosas que pueden realizarse mejor con tiempo, esfuerzo y dedicación. (6°)

Aunque el estudio de las emociones es muy antiguo, aún no existe una definición de emoción que sea universalmente aceptada. No obstante, e independientemente de las diferentes concepciones, se puede decir que las emociones son las respuestas ante las situaciones que se viven a diario, y que se desencadenan con un estímulo que puede ser interno o externo que provoca una reacción biológica o psicológica que la persona experimenta para protegerse o adaptarse. Según la situación que las desencadene y la respuesta de cada persona, las emociones suelen ser intensas y pueden durar desde segundos hasta horas. Existen emociones básicas como el enojo, el miedo, la tristeza, la alegría, la vergüenza y la sorpresa. En cambio, los sentimientos son reacciones subjetivas, asociadas al pensamiento de la experiencia emocional que viven las personas, duran más tiempo y tienen menos intensidad; por ejemplo, la felicidad, el amor, la frustración, el odio, entre otros.

Respecto del desarrollo de habilidades emocionales, Goleman señala que la primera habilidad que debe trabajarse es reconocer lo que se siente y nombrarlo. Una manera de reconocer las emociones es mediante las reacciones del cuerpo. Por ejemplo, cuando sentimos alegría lo manifestamos mediante la risa, la mirada se vuelve radiante y los gestos son armoniosos, de tal modo que otra persona puede leer nuestro lenguaje corporal y así saber cómo acercarse a nosotros de forma empática. Por el contrario, la incapacidad de entender el dolor o la aflicción puede provocar actitudes de indiferencia e incluso violencia.

Aprender a reconocer y expresar las emociones es un proceso que forma parte del desarrollo del ser humano; sin embargo, no solo se trata de expresar las emociones, sino de que se haga en el momento adecuado, con la persona correcta y de manera respetuosa hacia uno mismo y hacia los demás, ello permitirá que las niñas, niños y adolescentes resuelvan diferentes situaciones que se les presenten a lo largo de la vida. Por tanto, resulta necesario hablar sobre la regulación emocional que tiene como aspecto central disminuir la intensidad de una emoción (tranquilizarse) a fin de generar un nuevo pensamiento que resulte más positivo ante un acontecimiento, sin que implique reprimir las emociones por el qué dirán, la inseguridad o el temor.

El ocultamiento o represión de las emociones puede generar una sensación de dolor que impacta en el estado de ánimo y provoca enfermedades como malestar estomacal, gastritis, colitis y, a largo plazo, junto a otros factores de riesgo, infartos o enfermedades crónicas, entre otras. Asimismo, contener o reprimir las emociones genera frustración y angustia que probablemente originen problemas para relacionarse con las personas. Por ello, como docente, es importante estar atento a las experiencias, actitudes, gestos o palabras que exprese el alumnado para orientarlos a que precisen lo que sienten; lo cual va a ser determinado también por su cultura o contexto social, porque, por ejemplo, expresar un sentimiento de amor o ternura puede resultar fácil para algunas personas, mientras que para otras puede ser difícil, por lo que es necesario fomentar el respeto y la tolerancia hacia los propios sentimientos y los sentimientos de los otros.

Así, resulta fundamental desarrollar el reconocimiento y regulación de emociones para que el alumnado identifique sus emociones, aprenda a regularlas, a fin de que ante una situación, por ejemplo, que puede generar enojo, las y los alumnos puedan utilizar estrategias como la respiración profunda, donde el cuerpo recupera su estado de equilibrio para pensar cuál fue la causa del malestar y llegar a una conducta donde se evite una respuesta agresiva o violenta, por medio de la disminución de la intensidad de la emoción, encontrando una visión más objetiva de lo que les sucede.

También se puede trabajar en la adquisición y fortalecimiento de la empatía, para comprender los sentimientos y las preocupaciones de los demás, entender su perspectiva, además de apreciar lo que sienten. Cuando el alumnado aprende a decodificar información sobre los sentimientos de los demás, se favorece, por un lado, la relación entre ellos y, por el otro, la asimilación de los papeles y las normas sociales, logrando adaptarse a los diferentes ambientes en los que conviven.

Orientaciones didácticas

RECONOZCO Y MANEJO MIS EMOCIONES		
Primer ciclo (1° y 2° grados)	Segundo ciclo (3° y 4° grados)	Tercer ciclo (5° y 6° grados)
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Guíe una discusión de las posturas físicas relacionadas con la expresión de emociones, reiterando la importancia de identificar la forma en que los demás expresan sus emociones. (1°) ▶ Enfatique al alumnado la importancia de hablar y reconocer sus emociones y las de sus compañeras y compañeros, hay que mencionar además, que deben modular su tono de voz y evitar gritar para comunicar algo. Una comunicación asertiva que les permita expresar de manera clara, directa y en un buen momento lo que se siente y piensa, promueve una convivencia pacífica. (2°) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Enfatique que experimentar o expresar alegría, tristeza, enojo o miedo no es malo ni vergonzoso, pero debemos hacerlo sin lastimar y sin violentar los derechos de los demás. Dé algunos ejemplos acerca de cuáles podrían ser las formas y los momentos adecuados para expresar las emociones o los sentimientos. (3°) ▶ Comente la importancia de aprender a regular las propias emociones, reconociendo y respetando las emociones de todas las personas para favorecer la convivencia. (3°) ▶ Reflexione con el alumnado que el manejo de las emociones, resulta útil para canalizar una actitud negativa, esto se logra mediante el reconocimiento de las formas en que comúnmente reaccionamos. Lo anterior no significa eliminar la emoción, sino equilibrar entre pensamiento y emoción; para favorecer una convivencia más apropiada en el aula y en los diferentes espacios en los que convivimos con otras personas. (4°) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Motive al alumnado a comprender que cada persona tiene una manera distinta de sentir en cada caso, por ejemplo: alguien puede brincar cuando está alegre pero otro solo sonreirá; alguien puede llorar si esta triste y otro se aislará y otra tal vez realice ambas cosas, pero ninguno está en un error. Cada persona, de acuerdo con el entorno donde se desarrolla y sus experiencias, piensa y siente diferente, pero todas las formas son válidas. (5°) ▶ Reflexione con el alumnado sobre la importancia de analizar cómo sus pensamientos influyen y generan diversos sentimientos. Comente con ellos que los pensamientos positivos pueden ayudar a cambiar un sentimiento negativo por uno positivo. (6°) ▶ Dialogue la importancia de solucionar los conflictos de manera pacífica, pues de forma agresiva no se resuelven, además de que se puede afectar las relaciones con los demás y la propia autoestima. (6°)

Las personas forman parte de diferentes grupos sociales (familia, amigos, compañeros de escuela, entre otros). La convivencia implica vivir juntos, y para que esta se dé de forma pacífica es necesario aceptar los diferentes puntos de vista, las opiniones, las formas de vida; reconocer la singularidad de cada persona y respetarla. La escuela es un espacio de formación y aprendizaje que favorece la convivencia pacífica entre sus integrantes; para ello, la labor del docente es de suma importancia, pues gracias a ella el alumnado podrá identificar las actitudes hostiles y negativas y estar en condiciones para modificarlas mediante la comunicación con respeto y claridad; además de aprender a escuchar y ser escuchados.

El respeto es un aspecto básico de la convivencia pacífica, significa valorar a las personas por el simple hecho de serlo. Dar un trato amable refleja respeto e implica la aceptación de habilidades y limitaciones tanto propias como las de los demás, para así brindar un trato digno con el reconocimiento de los derechos de todas y todos. Esto implica reconocer y valorar la diversidad como un elemento central para el enriquecimiento de la sociedad, a través de la activa participación de cada persona en todos los procesos sociales, económicos y culturales de las comunidades. La inclusión en un grupo implica dejar formar parte a todos, no ser excluido, puesto que el ser excluido genera un sentimiento de rechazo que obstaculiza el desarrollo de las habilidades sociales; por ello se debe fomentar en el alumnado el juego cooperativo, el trabajo en equipo que favorece la colaboración, el respeto mutuo y valores como la amistad, solidaridad y tolerancia, que permitirán en un futuro que el alumnado tenga mejores relaciones sociales. En este sentido, la escuela es un lugar donde las niñas, niños y adolescentes deben sentirse seguros y aceptados con sus semejanzas y diferencias; para que esto se logre, se tienen que implementar estrategias que permitan la igualdad de oportunidades de integración y un trato equitativo.

Si no se practica la empatía, el respeto y la inclusión puede surgir la discriminación, que es una práctica que consiste en tratar en forma desfavorable o con desprecio a personas o grupos por sus características físicas, forma de vida, de pensar, de sentir o de actuar; también por el origen étnico, la nacionalidad, el sexo, la edad, la discapacidad, la religión, la orientación sexual u otras, que pueden ser motivo de distinción, exclusión o restricción de derechos. Los efectos de la discriminación en la vida de las personas son negativos porque afectan de manera directa el ejercicio de sus derechos fundamentales, como puede suceder cuando se impide el acceso a la educación, a servicios médicos o a la recreación, entre otros, lo cual perjudica la convivencia.

Aunado a la discriminación, puede presentarse la violencia escolar, dentro de la cual podemos encontrar el acoso escolar, como una conducta de persecución y agresión física, psicológica o moral que realiza una alumna, alumno o grupo de ellos sobre otro (es decir, entre pares), con desequilibrio de poder y de manera reiterada en un periodo de tiempo. Puede tener lugar en el aula, patio, baños, es decir, en prácticamente cualquier espacio de convivencia dentro o fuera de la escuela. Es importante que el alumnado afectado tenga claro que debe denunciar estos hechos para evitar que crezcan. Otro aspecto a enseñar es la diferencia entre situaciones de juego y de violencia, ya que en muchas ocasiones no se tienen claros los límites entre uno y otro, además de tener la tendencia a normalizar la violencia.

Observar cuando se agrede al alumnado en las instalaciones de la escuela y no denunciar los hechos, convierte en cómplices a quienes guardan silencio. Ante la violencia se puede reaccionar de manera activa; esto es, denunciar la acción; o de forma pasiva, es decir, mantenerse callado.

Una de las características de la violencia es la falta de respeto hacia los demás y cuando esto sucede puede darse de forma física y psicológica. Para favorecer un clima seguro, libre de actos de violencia y acoso, es necesario generar en el alumnado la cultura de la denuncia, motivándolos a reportar cualquier tipo de agresión que ponga en riesgo el bienestar propio o de alguien más.

Orientaciones didácticas

CONVIVO CON LOS DEMÁS Y LOS RESPETO		
Primer ciclo (1º y 2º grados)	Segundo ciclo (3º y 4º grados)	Tercer ciclo (5º y 6º grados)
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Recuerde al grupo qué es una habilidad. Aclare que todas las personas poseemos diferentes habilidades, lo cual enriquece la convivencia y el trabajo en equipo (recurra a ejemplos cotidianos como la cooperación en las labores de la casa). (1º) ▶ Invite a las niñas y los niños a reflexionar sobre la importancia de respetar la diversidad para la convivencia. (2º) ▶ Pida al alumnado que recuerde actividades divertidas y las comenten con todo el grupo. Destaque los beneficios de una convivencia sana y pacífica, además de grata y divertida. (2º) ▶ Comente la importancia de comprender el sentir de los demás ante un conflicto y poder ayudarlos a encontrar una alternativa o solución para convivir mejor. (2º) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Subraye que una de las características de la sociedad es que todas las personas somos diferentes, por lo que es importante respetar y valorar las distintas formas de ser, pensar y sentir para lograr una convivencia pacífica, inclusiva y democrática. (3º) ▶ Enfatique la importancia de reconocer situaciones en las que existe discriminación y proponga acciones en la escuela, la comunidad y la familia que ayuden a evitarla. (3º) ▶ Analice con sus alumnas y alumnos la manera más apropiada para manifestar sus diferencias en el aula y en la escuela, por ejemplo, en las actividades en equipo, en la realización de un juego, en el uso de las áreas comunes como patios y canchas, etc. (4º) ▶ Explore con el grupo qué entienden por respeto y de qué formas se relacionan con otras personas. (4º) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Reflexione con el alumnado sobre el rechazo y comente que es una situación por la que pasan todas las personas en diferentes contextos, en la escuela, el trabajo y la familia. (5º) ▶ Comente la necesidad de desarrollar habilidades para iniciar y mantener una conversación con los demás, como el contacto visual, la distancia óptima entre las personas, escuchar con atención y ser empáticos con el interlocutor. (5º) ▶ Reflexione con el grupo acerca de la importancia de expresar lo que sienten ante cualquier situación que se presente en la escuela, en sus casas o en la calle, así como de comunicar aquellas situaciones que los puedan lastimar o que les desagraden. (6º) ▶ Comente la importancia de reconocer cómo la presión social los puede influir y las maneras de reaccionar ante ella con una actitud asertiva y firme cuando algo no les convence porque es dañino para sí mismos o alguien más. (6º) ▶ Haga énfasis en el valor que tiene el no quedarse callados ante un evento de acoso o violencia, ya que el silencio los hace cómplices. También destaque la necesidad de buscar a un adulto de confianza que brinde apoyo para solucionar un conflicto que se salió de control. (6º)

Un mundo sin reglas sería caótico, cada quien actuaría sin límites y los derechos de todas las personas estarían amenazados. Es por ello que cumplir las normas en ámbitos sociales como la escuela, la familia, la comunidad, los centros de diversión, entre otros, nos permite convivir de manera pacífica, ya que estas tienen la finalidad de ayudar a promover el respeto a los derechos y deberes de cada uno por igual, en donde es importante no perjudicar a otras personas ni a uno mismo.

Un acuerdo es resolver una situación, en conjunto o por mayoría de votos, al determinar una solución que beneficie a las personas involucradas. Cuando los acuerdos se formalizan, se constituyen en reglas o leyes que establecen lo permitido y lo prohibido en una sociedad; por lo tanto, una regla es el principio que se adopta para dirigir la correcta actuación o comportamiento para vivir en sociedad. Las reglas y los acuerdos deben establecerse de manera justa sin privilegiar a nadie, aplicarse sin distinción y sin arbitrariedad. Es por eso que en su creación deben participar todos los integrantes del grupo, de modo que su cumplimiento los beneficie, ya que los compromisos se fortalecen en la medida en que las reglas y acuerdos se construyen de manera conjunta. De acuerdo con De Vicente (2010), la construcción participativa de las normas aumenta el sentimiento de pertenencia de los actores de la comunidad escolar, además del grado de compromiso para su cumplimiento y la aceptación de las consecuencias, cuando se lleguen a incumplir.

Los acuerdos o reglas pueden clasificarse en implícitas o acuerdos “no escritos” y las reglas “formales o explícitas”. Los primeros corresponden generalmente a cuestiones de cortesía: saludar al llegar a un lugar, pedir permiso para tomar objetos, ceder el asiento a una persona adulta mayor, etc.; no tienen mayor implicación en términos de sanciones más que la reprobación moral. Las reglas explícitas son aquellas que se divulgan en forma escrita y son aceptadas ya sea mediante el establecimiento de un contrato, la aplicación de un reglamento o la promulgación de una ley, e implican su obligatoriedad para los individuos, así como sanciones en caso de incumplimiento, por ejemplo: el reglamento de tránsito, un contrato de compra-venta, y así hasta leyes como la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes.

Al momento de escribirse, las reglas y los acuerdos deben ser claros para todos y redactados de preferencia en positivo, ya que es más sencillo entenderlos. Los enunciados deben indicar el comportamiento que se espera de todos los integrantes del grupo y no ser prohibitivos (Unicef, 2003). Teniendo en cuenta que la participación del alumnado es importante en el establecimiento de las reglas, es necesario destacar el compromiso que tienen al respecto, pues de este modo se comprometen a cumplirlas para construir un ambiente escolar pacífico y seguro, que beneficie la convivencia democrática.

Durante el proceso de interiorización de las reglas que se hayan acordado se encuentra la regularidad; es decir, las niñas y los niños deben distinguir lo que se puede y no se puede hacer, y las consecuencias del incumplimiento. De la misma forma está la constancia, que implica que niñas

y niños vivan las reglas de su entorno, y que tomen conciencia de que estas no aparecen y desaparecen de acuerdo al libre albedrío del adulto. Algo semejante ocurre con la pertinencia y conveniencia de los beneficios que conlleva el cumplimiento de las reglas, las y los alumnos no las percibirán de manera impositiva, por el contrario, las comprenderán como parte de la organización de un grupo de personas no solo para una mejor convivencia, sino también como una manera de aportar beneficios en aspectos de salud, cuidado y armonía, de tal manera que ellos autorregulen su comportamiento, aun sin la supervisión de un adulto.

Conviene subrayar que las reglas o acuerdos para la convivencia fortalecen la conciencia social y el desarrollo humano, por lo tanto, es importante que los límites en el ámbito familiar coincidan con los de la escuela para que haya congruencia en el comportamiento que se espera de las niñas y los niños y contribuyan a su desarrollo personal y social. Para la difusión de las reglas dentro de la escuela y el salón, el alumnado puede elaborar productos de trabajo que se obtengan mediante estrategias en las cuales participarán de acuerdo con las habilidades de cada uno. De esta forma, comunicarán a todos los integrantes de la comunidad educativa los acuerdos escolares a los que lleguen.

Es importante no dar por hecho que conocer el reglamento de la escuela asegura el cumplimiento de las reglas. Para las situaciones de conflicto, se recomienda que el o la docente guíe al grupo con el fin de prevenir discrepancias. Al mismo tiempo que el alumnado se incorpora a los espacios donde existen reglas y acuerdos, es importante trabajar la autodisciplina y la autorregulación. En la autodisciplina es necesario incluir la capacidad de cumplir los compromisos sin la presión o el control de alguien externo, lo cual les ayudará a regular su comportamiento. A través de la autorregulación, el alumnado desarrollará la habilidad de manejar su comportamiento y sus emociones. Cuando aprenden a hacer esto, son capaces de actuar de manera asertiva ante diferentes situaciones; por ejemplo, son capaces de seguir las reglas dentro del aula y comprenden las consecuencias de no cumplirlas.

En el contexto escolar se advierten comportamientos que afectan la convivencia, como la falta de disciplina, la interrupción y la violencia. En particular, el seguimiento de las reglas en la escuela tiene como finalidad conservar un ambiente libre de violencia, por eso es importante enseñar al alumnado a reflexionar sobre su comportamiento, esto les ayudará a tomar decisiones sobre su conducta y beneficiará su vida social y emocional.

Orientaciones didácticas

LAS REGLAS: ACUERDOS DE CONVIVENCIA		
Primer ciclo (1º y 2º grados)	Segundo ciclo (3º y 4º grados)	Tercer ciclo (5º y 6º grados)
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Solicite al alumnado que mencione las reglas que siguen en su casa y en la escuela y comente la importancia de establecer y seguir las reglas para favorecer el cuidado y la protección de todos. (1º) ▶ Comente la importancia de seguir las reglas en cualquier lugar y conocer los beneficios que se obtienen al respetarlas, así como de las consecuencias de no hacerlo. (2º) ▶ Invite al grupo a reflexionar sobre la importancia de proponer acuerdos para solucionar conflictos, y que además les permitan relacionarse mejor con sus compañeros. (2º) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Enfatique la importancia y función de las reglas para la buena convivencia y las consecuencias de no contar con ellas. Proponga acciones que permitan conocerlas, respetarlas y explique cómo esto fortalece la convivencia escolar. (3º) ▶ Comente la importancia de que la comunidad escolar conozca las reglas y la necesidad de darles seguimiento para convivir armónicamente. (3º) ▶ Analice con el grupo las reglas que existen en diferentes lugares públicos: en la escuela, en el cine, en los cruceros de las calles, en el tránsito de vehículos, en los hospitales, etc. Y comenten para que sirven y qué pasaría si no existieran. (4º) ▶ Revise con el alumnado las reglas que les gustaría cambiar con respecto a la convivencia que tienen en el salón de clases y analicen las ventajas y desventajas de cambiarlas. (4º) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Promueva en el alumnado su participación en la elaboración de reglas y acuerdos a fin de que todos contribuyan a su cumplimiento en beneficio del bienestar común. (5º) ▶ Motive la reflexión del alumnado acerca de que sus conductas tienen consecuencias, por lo que deben responsabilizarse de ellas y la importancia de pensar en estas antes de actuar. (6º)

TEMA: Manejo y resolución de conflictos

Un conflicto es una situación problemática en la que dos o más personas tienen ideas, expectativas, creencias, valores, deseos o intereses opuestos sobre un mismo asunto. La existencia de conflictos es algo que ocurre en forma cotidiana, es un síntoma de movilidad y crecimiento del grupo, es parte de las relaciones entre las personas, por lo que es necesario aprender a afrontar los conflictos para mantener relaciones sanas con los demás ya que, cuando un conflicto no se resuelve de forma respetuosa, se puede provocar un problema más difícil de resolver.

En este sentido, las niñas y niños deben saber qué es un conflicto, cómo surge y cuáles son las diferentes estrategias que se aplican para resolverlo de forma pacífica. Los conflictos tienen un ciclo común: un inicio, un desarrollo y un final. Para analizar un conflicto es necesario comprender la relación entre el problema, las personas, el proceso, y hacer distinciones. El problema se originó por algo, por lo que es conveniente conocer las causas y los factores que llevaron las cosas a tal punto; el proceso es la manera en que se desarrolló y la resolución es cómo se solucionará; las personas son los actores que participan en el conflicto, quienes, de una u otra forma, resul-

tan afectados. Un modo de empezar a manejar adecuadamente el conflicto es expresar las emociones con asertividad, es decir, de manera clara y respetuosa.

En la generación de un conflicto influye la manera en que se piensa. Las niñas y los niños deben comprender que, ante una situación, sus pensamientos son los que determinan cómo se sienten. De esta manera, poco a poco podrán tomar conciencia de sus pensamientos y regular lo que sienten; por ejemplo, si un alumno tiene pensamientos de molestia hacia un compañero, le provocará sentimientos de coraje, enojo o envidia, y en consecuencia su comportamiento será de rechazo o incluso de violencia hacia ese compañero. Un procedimiento indispensable para la resolución de conflictos es el manejo de las emociones y el respeto a los demás; se puede sugerir al alumno que intente calmarse respirando hondo, salir y caminar un poco, hacer una actividad que lo tranquilice como leer, dibujar o distraerse con otra cosa, antes de intentar solucionar el conflicto.

En la resolución de conflictos, lo deseable es que quienes los enfrenten sean capaces de dialogar y encontrar una solución adecuada, pero esto no siempre es posible: en ocasiones se requiere la intervención de terceros (mediadores). El mediador (una persona ajena al conflicto) puede intervenir para ayudar a solucionar el desacuerdo. Por ejemplo: si dos vecinos o dos hermanos pelean por algo y están tan molestos que no quieren dirigirse la palabra, o solo lo hacen para insultarse, alguien más (otro vecino, un familiar, un amigo) los invita a dialogar, les pide que se escuchen para que sepan lo que cada persona piensa y siente, y los ayuda a buscar soluciones.

Es de gran utilidad tener una persona que supervise las reglas y los acuerdos y que intervenga como agente neutral o mediador. Al ser aceptada por ambas partes podrá vigilar que se cumpla la solución comprometida previamente. La función de este agente es: explorar cuál es el problema, cómo se desarrolló, escuchar a los involucrados, ayudar a las partes a llegar a un acuerdo, centrándose en el problema y no en el enojo con la otra persona y vigilar que se cumplan los acuerdos; en el caso de la escuela, el agente mediador puede ser la o el docente u otra alumna o alumno.

El mediador ayuda a alcanzar un acuerdo equitativo, justo y aceptable para las partes en conflicto, pero inicialmente debe tomarse en cuenta que la mediación:

- Implica un proceso estructurado que tiene una secuencia o fases flexibles, unos recursos y unas técnicas específicas.
- Es voluntaria, tanto para las partes como por el mediador.
- Es confidencial, ya que los asuntos tratados no pueden ser divulgados por las partes ni por el mediador.
- Es cooperativa.
- No debe imponer el acuerdo a través del cual se resuelva el conflicto.
- No da poder a ninguna de las partes.

- Es neutral y no toma partido; tampoco da consejos ni dice quién tiene la razón. No juzga, sino que ayuda a aclarar las cosas y a estructurar el diálogo.

Además de la mediación, también existe la cooperación y negociación como medidas para solucionar conflictos. En estas, cada parte cede una porción de sus intereses en beneficio de la satisfacción recíproca de las necesidades y los intereses. Enseñar al alumnado estas estrategias contribuye al aprendizaje y desarrollo de habilidades sociales útiles para las relaciones que se establecen en el contexto escolar y en la vida cotidiana. La resolución del conflicto mediante la colaboración de los involucrados implica un nuevo patrón de interacción en el que la violencia no se acepta como forma posible de abordar un problema, además de que posibilita el fortalecimiento de espacios libres poniendo en práctica el autocuidado, el diálogo, la honestidad, la solidaridad y la valoración de la diversidad.

Orientaciones didácticas

MANEJO Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS		
Primer ciclo (1º y 2º grados)	Segundo ciclo (3º y 4º grados)	Tercer ciclo (5º y 6º grados)
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Reitere la importancia de expresar lo que sentimos de forma tranquila y directa (asertiva) para favorecer la solución de conflictos. (1º) ▶ Invite al alumnado a reflexionar sobre la importancia de reconocer las causas que generan los conflictos en su escuela para promover una mejor convivencia. (2º) ▶ Reflexione con el grupo sobre la importancia de contar con un mediador para ayudar a resolver el conflicto; recordando que tiene que ser una persona neutral y que facilite que los involucrados en el conflicto lleguen a un acuerdo. (2º) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Comente que los conflictos forman parte de la convivencia y que en la búsqueda de su solución se deben identificar sus causas. (3º) ▶ Rescate los principios básicos que hay que poner en práctica para la resolución de conflictos: el respeto a los derechos de todos, así como el bienestar común. Aunado a lo anterior, la regulación de las emociones y las estrategias de resolución de conflictos ayudarán a generar un mejor ambiente de convivencia en todos nuestros espacios y grupos. (4º) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Invite al alumnado a reflexionar que los conflictos son inevitables puesto que son parte de la convivencia cotidiana, por lo que implican la necesidad de solucionarlos mediante el diálogo y la negociación siguiendo algunos pasos muy sencillos: <ol style="list-style-type: none"> 1) Evitar actuar impulsivamente; 2) Respirar varias veces para bajar la intensidad del sentimiento o la emoción que se tenga en ese momento; 3) Pensar, ¿cuál es el conflicto? 4) Verificar qué le hace sentir el problema y 5) Buscar una solución. (5º) ▶ Enfátice al grupo que todos podemos tener la capacidad de sobreponernos a situaciones adversas (resiliencia). Reflexione con ellos sobre la utilidad de identificar sus estrategias para salir adelante. (6º) ▶ Motive la reflexión del alumnado acerca de por qué a veces es necesario un mediador imparcial que fomente el diálogo y la negociación para resolver los conflictos. (6º)

TEMA: Todas las familias son importantes

La familia puede ser definida como el conjunto de personas unidas por lazos sanguíneos o no, con un proyecto de existencia en común, que genera y fomenta fuertes sentimientos de pertenencia y compromiso entre ellos, teniendo vínculos afectivos, así como relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia.

La familia es la estructura más importante en la sociedad, lo ha sido desde siempre; aunque los roles y características cambien con el tiempo, el objetivo de transmitir valores y principios a través de las generaciones sigue vigente, lo que determina y fortalece la personalidad, identidad y pertenencia de sus integrantes. Es en este grupo social en el que aprenden a convivir, comunicarse y resolver problemas; todas y cada una de las familias son valiosas, sin importar cómo estén conformadas. Más allá del tipo de familia, lo importante son las relaciones de afectividad, reciprocidad, cuidado y protección, así como el compromiso personal entre sus miembros, aunado a la comprensión de que no hay una estructura familiar ideal o mejor que otra, sino que cada una es única y valiosa.

A lo largo del tiempo, la sociedad ha exigido una evolución tanto de las instituciones como de sus individuos; por ello, la familia está en constante transformación de acuerdo con los cambios que experimentan sus integrantes y la influencia de la sociedad. Actualmente existe gran diversidad de familias, todas igual de valiosas e importantes. Entre ellas, la familia nuclear tradicional: madre, padre e hijas y/o hijos; familias encabezadas por un padre soltero o con madre ausente, madre soltera o padre ausente; mujer u hombre separados, con hijos y sin nueva pareja; mujer separada, con hijos y con nueva pareja; mujer u hombre separados, con hijos, y que deciden convivir; familias inmigrantes o multiétnicas; familias con hijos adoptados, niños criados por abuelos u otros parientes; familia homoparental y la familia adoptante.

Cada uno de los integrantes de la familia cumple con una función que se organiza o asigna con base en reglas transmitidas, por lo regular, entre generaciones, pero que pueden modificarse de acuerdo con las necesidades y participación de cada integrante de la familia. Las reglas familiares establecen qué necesidades debe cubrir cada integrante, cómo se distribuyen las tareas y quién es responsable de qué cosa. Las reglas son la base que rige la sociedad y la familia no está exenta de ellas. El establecimiento de los acuerdos dentro de la casa favorece la armonía entre los integrantes y propicia un ambiente de protección y respeto.

Por ende, es importante que las niñas y los niños participen en el establecimiento de las reglas; de esa forma se sentirán integrados y las aceptarán como algo positivo y no de manera punitiva. Asimismo, es importante reconocer que cuando se escucha la opinión y las necesidades que cada integrante tiene, se puede dialogar acerca de las reglas que regulan la conducta, e incluso sobre las posibles consecuencias de no ejecutarlas, así como los beneficios que se obtienen al cumplirlas. Las madres, padres de familia o los responsables de la educación de las y los menores, son quienes deben vigilar que estos acuerdos se establezcan con claridad y se cumplan, para que de esta forma prevalezca un ambiente de armonía.

Todos los integrantes de la familia pueden colaborar de diferentes formas. Fomentar en las niñas, niños y adolescentes, la participación dentro del hogar encausa su potencial a un interés colectivo, desarrollando en ellos los valores de responsabilidad y cooperación. Una niña o niño que

aprende a colaborar será consciente de las necesidades de su entorno, desarrollará la empatía e incrementará su interés por ayudar. Esto fortalecerá la cooperación y la responsabilidad como valores presentes en la familia, útiles en la escuela y en la sociedad.

La convivencia pacífica dentro de la familia da como resultado el fortalecimiento del vínculo entre sus integrantes; las personas que crecen con principios y valores, rodeados de muestras de cariño, apoyo, escucha, protección, juegos y diversión, tienden a tener relaciones de respeto y comunicación, mismos que se encuentran enmarcados dentro de los derechos de las niñas, niños y adolescentes. Por ello, la familia debe propiciar tiempo de calidad para sus integrantes; esto es, motivar el apoyo en las tareas cotidianas, tener espacios de juego y recreación, expresar afecto, así como fomentar una buena comunicación.

Las niñas y los niños aprenden de las experiencias que se viven en el núcleo familiar, y es por ello que aspectos como el manejo de conflictos tienen mucho que ver con la manera en que la familia reacciona ante determinadas situaciones. Ante esto, el diálogo y la negociación son importantes; es decir, si dentro de la familia se usan estas estrategias para solucionar los problemas de manera pacífica, entonces el alumnado las aprenderá. Asimismo, se debe formar en valores a las niñas y los niños, como el respeto a las personas adultas mayores, si les apoyan, cuidan y protegen en la medida de sus posibilidades. El respeto a las personas adultas incluye reconocer la experiencia y los conocimientos que pueden brindar a los demás. Promover en las niñas y los niños la escucha respetuosa y atenta hacia los adultos, enriquece sus experiencias de vida.

La comunicación es uno de los aspectos más destacados en las relaciones interpersonales y el ámbito familiar no es la excepción. Cuando se tiene una buena comunicación en la familia se posibilitan ambientes colaborativos en los cuales sus integrantes se relacionan de manera solidaria y respetuosa, se permite el desarrollo de cada uno de ellos aceptándolo y apreciándolo por lo que es. Sin embargo, cuando en la familia la comunicación es confusa e irrespetuosa, los menores aprenden por imitación esa misma forma de expresarse.

Orientaciones didácticas

TODAS LAS FAMILIAS SON IMPORTANTES		
Primer ciclo (1º y 2º grados)	Segundo ciclo (3º y 4º grados)	Tercer ciclo (5º y 6º grados)
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Destaque la importancia de la protección y seguridad que ofrece la familia en diferentes situaciones. (1º) ▶ Invite al grupo a reflexionar sobre la importancia de la cooperación y el trabajo en equipo que cada integrante de la familia realiza. (2º) ▶ Pida al alumnado recordar momentos especiales con su familia y relacione esos momentos con el fortalecimiento de la convivencia familiar. (2º) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Comente que existe una diversidad de familias y repase algunos tipos de ellas para que cada quien reconozca la suya. (3º) ▶ Comente la importancia de que todos los integrantes de la familia colaboren en las actividades de la casa, y cómo esto fortalece la convivencia familiar. Comente que lo mismo aplica para la escuela. (3º) ▶ Reflexione con el grupo acerca de los beneficios y responsabilidades que significa vivir en una familia. (4º) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Resalte al alumnado la importancia de valorar a todas y todos los integrantes de su familia, respetando sus derechos y cumpliendo con las responsabilidades que cada uno tiene, ya que estas reglas ayudan a mejorar la convivencia familiar. (5º) ▶ Invite a reflexionar sobre la importancia de aprender a negociar y dialogar para llegar a acuerdos con sus familias y manejar de manera adecuada los conflictos que puedan presentarse en el interior de ellas. (6º)

En esta parte del documento se proporcionan herramientas de manejo conductual para llevarlas a cabo en el salón de clases con el alumnado y con las madres y padres de familia o tutores. Recuerde que estas son solo sugerencias de trabajo, por lo que deberá aplicarlas y adaptarlas a las situaciones específicas que se presenten. Cada estrategia funciona de manera independiente.

1. Cómo lidiar con los comportamientos perjudiciales para llamar la atención

1.1 Mantener la calma

Mantenga la calma y respire profundamente cuando aparezca, de alguien, un comportamiento negativo para llamar la atención. Recuerde que entre más notoria sea su reacción, más recurrirán a esta estrategia, solicite a la alumna o al alumno tranquilizarse un poco, brinde unos minutos para verificar lo que le pasa y coménteles por qué no debe comportarse de esa manera.

1.2 Historial de elogios y retroalimentación

Llamar la atención con un comportamiento inadecuado puede contrarrestarse cuando se le brinda al alumnado un tiempo especial para ellos, por lo que se sugiere que antes de concluir el día con el grupo, dedique un espacio de la jornada para la retroalimentación. Promueva que reporten lo bueno que hicieron sus compañeras y compañeros. Cada vez que escuche un elogio o comentario positivo durante el día, añada un clip a un frasco de vidrio transparente para que el alumnado vea los efectos positivos de este comportamiento conforme el frasco se va llenando.

Esta estrategia es efectiva porque enseña al alumnado a poner atención y a hacer comentarios agradables de otros, en lugar de centrarse en las conductas negativas.

2. Cómo manejar las quejas

Las quejas son declaraciones negativas hacia las distintas situaciones que se presentan en el entorno, algunas veces el alumnado las utiliza para llamar la atención y constituyen un indicador de riesgo porque la queja constante puede ser un hábito que promueva el desarrollo de una mentalidad de victimización. Esto ocurre cuando los menores se sienten incapaces de resolver situaciones, por lo que comienzan a creer que todo lo que les sucede es malo. Tienden a quejarse de todo, dicen “no puedo” y dejan de intentar hacer las cosas. Les cuesta trabajo jugar en conjunto, dan constantes excusas negativas y señalan que a sus compañeros de clase no les agradan.

Es importante romper el patrón negativo de comportamiento para que el alumnado desarrolle confianza en ellos mismos al identificar sus fortalezas y maximizarlas. Una estrategia para lidiar con las quejas es la siguiente:

2.1 Llevar el “no puedo” al “sí puedo”

Reparta al alumnado una hoja en la que de un lado esté escrita la frase “Sí puedo” y del otro la frase “Lo que sí puedo hacer y yo creía que no”, pídeles que debajo de la primera frase escriban tres cosas que sí pueden hacer y de la segunda tres cosas que les gustaría hacer y previamente pensaron que sería imposible. Cada mes proporcione esta hoja a cada niña y niño y compare las cosas que hayan cambiado: las cosas que han logrado realizar y las que ya hayan logrado hacer. Al final del año reúna las hojas del grupo para que tengan su propia libreta titulada “Sí puedo”.

Comparta con las niñas y los niños algunos ejemplos de personas que no creyeron en la palabra “imposible” y díales que lo que estos individuos geniales tienen en común es que nunca se rindieron.

3. Cómo manejar la plática constante

3.1 *Atmósfera divertida*

Si promueve una atmósfera divertida en el salón de clases, las niñas y los niños pondrán atención y dejarán de hablar por el entusiasmo de ver lo que usted está haciendo. Por ello es importante que mantenga un buen estado de ánimo para enseñar.

3.2 *Juego de silencio*

Diga al grupo que cierren los ojos y escuchen por unos minutos; pídeles que nombren todos los sonidos que escucharon mientras estaban en silencio.

Intente incrementar el tiempo de esta práctica cada día. Es asombrosa la manera en que las niñas y los niños comienzan a identificar los sonidos que nunca habían escuchado. Este juego les enseña el valor del silencio y de estar quietos, habilidad que durará toda la vida.

3.3 *Hablar sin sonido*

Dedique un tiempo especial cada día para que las niñas y los niños se comuniquen sin palabras; es decir, que gesticulen y hagan mímica. Pueden investigar algunas características de la lengua de señas.

4. Cómo lidiar con los gritos

Los gritos se producen cuando las niñas y los niños dicen en voz alta lo que están pensando. Entre las estrategias de éxito para orientarlos, se tiene la siguiente.

4.1 *Señales con la mano*

Cuando el alumnado realmente necesite tener su atención, díales que alcen su mano con el puño cerrado. De esta manera se establece que es una emergencia, por lo que requieren

atención inmediata. Comente con el grupo en qué situaciones se justifica gritar, por ejemplo, si necesitan ayuda de algún adulto y se encuentran en un lugar poco visible, en una situación que los ponga en riesgo a ellos, o a alguna otra persona.

5. Cómo manejar las luchas de poder

Las niñas y los niños aprenden que, si mantienen una discusión por tiempo determinado, pueden obtener lo que quieren. Generalmente, esta situación se presenta en la interacción con los docentes y con sus familias.

5.1 Dos elecciones positivas

Cuando hay una lucha de poder, las y los docentes pueden ofrecer opciones. Sin embargo, la mayoría de las veces la elección está entre una opción positiva y otra negativa, lo que se convierte en amenaza. Por ejemplo: "Siéntate o no saldrás al recreo". Esto tiende a hacer a las y los menores aún más rebeldes. Si usted ofrece dos elecciones positivas, por ejemplo: "siéntate en tu lugar o acerca una silla para que te sientes", la persona generalmente se olvida de su lucha y selecciona una de las opciones planteadas. Al elegir, las niñas y los niños se sienten con poder porque todavía tienen el control de sus acciones, pero dentro de los límites que usted ha previsto.

6. Cómo manejar el enojo y el desafío de las niñas y los niños

A continuación, se describirán las etapas del enojo y algunas estrategias para lidiar con cada una.

Etapa 1. Detonante

En esta primera fase, las niñas y los niños comienzan a alterarse y sienten un tipo de emoción primaria provocada por algo que les preocupa; se ofuscan, se vuelven ansiosos, caprichosos y se confunden, por lo que no piensan con claridad. En esta etapa es fácil ayudarlos.

- **Salude y analice:** Párese a un lado de la puerta y salude a cada menor por su nombre, mientras entran al aula. Cuando salude procure observar a cada uno, de esta manera podrá detectar alguna emoción en ellos y sabrá cómo acercarse y mostrar empatía con aquellos que manifiesten alguna emoción desagradable.
- **Estado de ánimo:** Es difícil analizar a cada menor, pero detectar sus estados de ánimo es una excelente manera para saber si algo está mal. Esta estrategia requiere de tiempo para aplicarla. Sin embargo, vale la pena tomárselo. Enseguida se sugiere una actividad para dicho propósito. Necesita cuatro pequeños frascos vacíos, un abatelenguas por niña o niño y una etiqueta para cada frasco: una que diga "Feliz", otra "Triste", una más "Enojado/a" y la última "Preocupado/a". También dibuje una cara que corresponda con la palabra que escribió en cada etiqueta para que el alumnado la reconozca fácilmente.

Cada menor deberá tener su abatelenguas con su nombre. Cuando entren al salón tomarán el suyo y lo depositarán en el frasco que corresponda a su estado de ánimo.

Dicha estrategia también tiene un propósito extra. Es un método fácil para tomar asistencia. Los abatelenguas que quedan en el frasco grande están allí porque sus propietarios están ausentes, y funciona muy bien para todas las edades.

- **Los estados de ánimo son contagiosos:** El estado de ánimo del docente es contagioso, por lo que, si escuchan su voz alterada, hay mayor probabilidad de que el alumnado se enoje.
- **Reglas para el enojo:** Establezca reglas para expresar el enojo, como hacerlo sin gritar ni lastimar física o emocionalmente a otros, sino de manera asertiva. Esto puede prevenir conflictos antes de que ocurran. Acuerde dichas reglas con el alumnado en la clase y anótelas en un lugar visible en el salón.
- **Música:** La música tranquiliza el ambiente del aula y se usa para evitar que ocurran problemas. Ponga música calmada cuando el grupo entre al salón, o bien si la clase empieza a tornarse inquieta, ya que con ello el estado de ánimo cambiará en minutos.

Etapa 2. El momento de la regulación

- **Tiempo de regulación:** Cuando el enojo aún no es fuerte puede regularlo pidiendo a la niña o niño que está comenzando a perder el control que tome un tiempo breve para regular su enojo o molestia, procure que durante ese lapso de tiempo no interactúe con nadie hasta tranquilizarse.

Respirar profundamente por la nariz en forma pausada ayuda a lograr el objetivo o bien dibujar o anotar lo que lo alteró, después de este tiempo podrá conversar con tranquilidad sobre los motivos de su enojo. Una vez superado este periodo podrá acercarse a la niña o niño y permitir que exprese su molestia, siempre y cuando sea en forma tranquila y asertiva. Recuerde que puede repetir el proceso tantas veces como sea necesario hasta lograr regular el enojo.

Etapa 3. Explosiva

- **Cautela al responder:** Cuando la niña o el niño ha perdido el control porque la emoción lo rebasó, tenga cautela al responder. Este momento no es idóneo para intentar razonar con él. No le toque para calmarlo porque puede volverse contra usted y lastimarlo. Tratar de acercarse para hablar durante esta fase solo aumentará su frustración. Una vez que pueda dialogar con la niña o el niño siga los pasos del "Tiempo de regulación".

7. Cómo manejar el acoso escolar o intimidación

El acoso escolar se debe prevenir y erradicar, para lograrlo es necesario que todos los integrantes de la comunidad escolar se involucren en la solución del problema, no solamente el acosador y la víctima, sino también los testigos silenciosos. Usted debe acordar reglas en el salón de clases para promover un ambiente libre de acoso escolar, y el alumnado puede ofrecer sugerencias. Algunos ejemplos son:

- Nos tratamos con respeto.
- Intervenimos asertivamente si vemos que una persona es tratada de forma injusta.
- Aceptamos las diferencias entre las personas.
- Tratamos a los otros de la manera en que queremos ser tratados.
- Nos gusta sentirnos seguros y tranquilos.

7.1 Actos de generosidad

Explique al grupo que un acto de generosidad hace que todos se sientan bien. Mencione algunos ejemplos.

Tenga una caja llamada "actos de generosidad". Diga a las alumnas y alumnos que cada vez que alguien haga algo agradable para los demás, lo dibujen o anoten, y lo depositen en la caja. Una vez al día lea o muestre el contenido de esta. De este modo promoverá más actos de generosidad, así como un ambiente cordial y agradable en el salón.

7.2 Día del "Amigo nuevo"

Las niñas y los niños tienden a relacionarse con las mismas amigas y amigos una y otra vez, por lo que quienes tengan más problemas para socializar quizá se sientan excluidos y sean más vulnerables para convertirse en víctimas de acoso o aislamiento. Para impedir que esto ocurra, asegúrese de que todas y todos se conozcan entre sí, y pídale que una vez al mes interactúen con alguien con quien no hayan tenido un trato muy cercano, y al final del día comenten esta experiencia. Si la práctica no se da de modo espontáneo, forme parejas y otórgueles tiempo para que, por turnos, hablen de sus gustos y preferencias. Al terminar pida que expresen al grupo lo que escucharon de sus compañeras y compañeros.

7.3 Sea un modelo a seguir

Es importante para el alumnado que usted sea un modelo a seguir por su comportamiento positivo, particularmente para quienes usualmente intimidan a sus compañeros. Cuando las niñas y los niños ven a su docente como una persona paciente, calmada y positiva, pero al mismo tiempo firme y fuerte, tienen un referente de este comportamiento y una posibilidad de actuar de manera similar. Recuerde ser firme sin caer en el autoritarismo.

7.4 Desarrollando líderes

Las niñas y los niños que intimidan a otros son a menudo líderes naturales. Una manera de apoyarlos es que usted oriente su habilidad de liderazgo involucrándolos en actos positivos eliminando los negativos. Por ejemplo, que lo ayuden a organizar actividades grupales o eventos escolares.

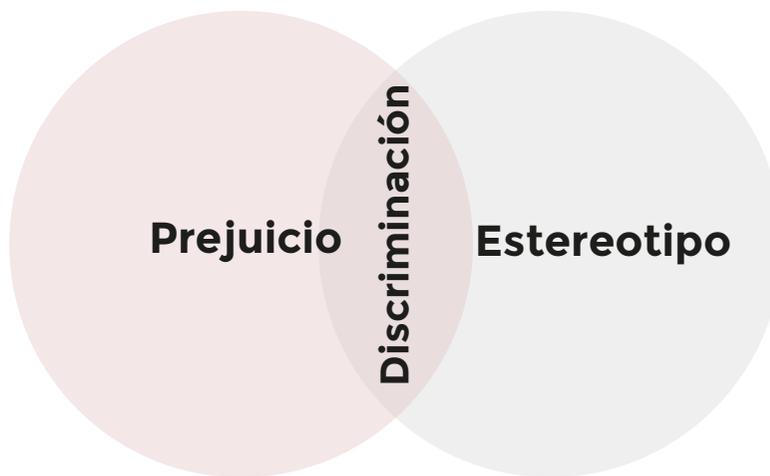
8. Estrategias para comunicarse con las madres, padres de familia o tutores.

A continuación, presentamos una serie de consejos para las entrevistas con las madres, padres de familia o tutores respecto a la conducta de sus hijas, hijos o pupilos.

- Comente primero lo positivo de la niña o el niño. Por ejemplo: "Su hija o hijo siempre llega temprano y muy presentable. Ahora veamos lo que tiene que mejorar...".
- Evite las etiquetas. Por ejemplo: "Es un flojo, nunca trae tareas" o "Es muy latosa".
- Dirija sus comentarios críticos hacia la conducta en vez de a la personalidad. Por ejemplo: "A veces no trae la tarea", "En ocasiones platica y distrae a sus compañeros", "Le cuesta trabajo seguir instrucciones".
- Evite las confrontaciones y los señalamientos directos con las madres, padres de familia o tutores, ya que generan resistencia y una actitud defensiva.
- Elija el tiempo adecuado y las condiciones discretas para hablar con las madres, padres de familia o tutores.
- Si la madre, padre de familia o tutor se defiende y lo responsabiliza, actúe de manera empática.
- Si usted opta por una actitud defensiva no habrá cooperación, sino un alejamiento del punto central de la reunión.
- Pacte una alianza con la madre, padre de familia o tutor, ya que ambos comparten la labor de educar a las niñas y a los niños.
- Haga sentir a la madre, padre de familia o tutor como un socio y no como un enemigo.
- Sea siempre amable, educado, cordial y empático.
- Siempre agradezca el apoyo.
- Reconozca la labor de la madre, padre de familia o tutor.
- Valore su punto de vista.
- Otorgue el crédito y el beneficio de la duda.
- No se justifique ni dé excusas.
- Evite expresar mensajes de superioridad.
- No ponga en tela de juicio la manera en que la madre, padre de familia o tutor educa a sus hijas, hijos o pupilos.
- Hágalos partícipes de la situación, señale el control y el poder que tienen sobre la misma.
- Nunca dé un diagnóstico como "Su hija o su hijo tiene un problema de aprendizaje". Si tiene dudas o nota ciertos síntomas, apóyese en las y los orientadores dentro de la escuela o bien con el personal directivo cuando note alguna conducta que salga de la norma o le llame la atención para su canalización a algún servicio profesional.

FOMENTO DE LA IGUALDAD DE GÉNERO

Cuando las personas se enfrentan a costumbres y valores que no son los socialmente aceptados o que son ajenos a su cultura y cotidianidad, suelen reaccionar con una opinión negativa ante las personas o grupos que son considerados “diferentes”. De esta manera, construyen un prejuicio, es decir, una valoración negativa ante lo que no se adapta a sus valores tradicionales. Los prejuicios tienen como una primera consecuencia que se busque visibilizar los aspectos negativos de una persona o grupo de personas, con lo que se construyen estereotipos, es decir, modelos estandarizados y generalmente negativos en los que se busca encasillar a una persona por sus gustos, sexo, origen, estado de salud o creencias.



Finalmente, el arraigo de los prejuicios y la estigmatización de las personas por medio de estereotipos, desencadena el fenómeno de la discriminación, que consiste en una serie de actitudes de rechazo y desprecio hacia las personas que consideramos “diferentes”, y que puede ir desde el aislamiento y la limitación de derechos fundamentales hasta las agresiones verbales o físicas hacia distintos grupos de personas. No obstante, la relación entre prejuicios, estereotipos y discriminación, no es lineal, se encuentran en el imaginario y se transfieren de manera dinámica por medio de la cultura. De acuerdo con Casas (2008) “...donde esté latente el prejuicio, los estereotipos muy rara vez quedan atrás. El prejuicio, el estereotipo y la discriminación con frecuencia se presentan juntos” (p. 151).

En el caso de los estereotipos de género, estos se enseñan desde la infancia en el ámbito familiar, a través de valores y costumbres que determinan lo que es “propio” del hombre y lo que es “propio” de la mujer; provocando que el género se convierta en motivo de discriminación y desigualdad; la diferencia anatómica entre mujeres y hombres no provoca por sí sola las actitudes y conductas distintas, es la valoración misma del género femenino por debajo del masculino, lo que introduce desequilibrio entre los derechos y las obligaciones y con ello desigualdades sociales, económicas y políticas hacia las mujeres.

En este sentido, el Programa Nacional de Convivencia Escolar (PNCE) incluye entre sus objetivos primordiales disminuir la discriminación, teniendo en cuenta que las diferencias nos

enriquecen como seres humanos. Así, este programa contribuye a construir una convivencia pacífica e inclusiva en función de los derechos humanos y la igualdad de género; busca superar prejuicios y evitar la formación de estereotipos que perpetúen situaciones de discriminación y la violencia motivada por exclusión, rechazo y desvalorización de razas, religiones, grupos étnicos, sexos o de individuos. El PNCE, transversaliza la perspectiva de género y busca que a través de sus seis ejes temáticos se fomente la igualdad entre las niñas y los niños, como a continuación se describe:

1. **Fortalecimiento de la autoestima.** En este eje se fomenta que, a partir del principio de igualdad, niñas, niños y adolescentes aprendan a valorar sus cualidades independientemente de su sexo, que reconozcan sus diferencias al mismo tiempo que aprecian los talentos que cada persona tiene, y que tengan en cuenta que las habilidades de todas y todos pueden ser útiles para trabajar en equipo, evitando el uso de estereotipos que limiten las oportunidades para su desarrollo sano e integral.
2. **Expresión y autorregulación de emociones.** Es un eje que promueve evitar el uso de estereotipos de género, reconociendo que cada persona puede sentir y expresar distintas emociones y sentimientos, que no son exclusivas de un género u otro; además de tratar de romper estereotipos como “los hombres no lloran” “las mujeres son dramáticas”. Lo anterior, a partir de favorecer la reflexión de que la autorregulación de las emociones, puede apoyar a ser respetuosos de las diferencias de género, y evitar que las personas actúen por impulso provocando daño a otros y a sí mismas.
3. **Convivencia armónica, pacífica e inclusiva.** En este eje se fomenta el reconocimiento, el respeto y el aprecio por las diferencias, con la intención de que el alumnado aprenda a distinguir las habilidades de las personas independientemente de su sexo, raza, religión, entre otras características particulares, al tiempo que se promueven actitudes de cooperación y solidaridad que favorezcan el trabajo en equipo, así como la inclusión de todas y todos en los juegos.
4. **Respeto a las reglas.** El eje fomenta la participación equitativa del alumnado en la construcción de reglas, la valoración de su cumplimiento para evitar situaciones de violencia que pongan en riesgo su salud física y emocional, además de inculcar en ellos la responsabilidad de afrontar las consecuencias de sus acciones.
5. **Manejo y resolución de conflictos.** En este eje es primordial que el alumnado reconozca que los conflictos son parte de la convivencia cotidiana, por lo que es necesario resolverlos por la vía pacífica y sin abuso de poder de un sexo hacia otro, haciendo hincapié en que todas y todos tienen derecho a expresar sus opiniones y necesidades.

6. **Comunicación y colaboración en las familias.** El eje fomenta el reconocimiento y valoración de las familias por parte del alumnado, promoviendo la participación equitativa de niñas y niños en las tareas del hogar e impulsando el respeto a las reglas del entorno familiar.

Aunado a lo anterior, propone algunos consejos que se mencionan a continuación para ayudar a promover con sus alumnas y alumnos reflexiones sobre el respeto a los demás independientemente de su sexo, lo cual significa un punto crucial para generar climas de aprendizaje incluyentes y pacíficos dentro de la escuela, que contribuyan a optimizar el desarrollo de los estudiantes.

Esta actividad es de autorreflexión, pero también puede dedicar unos minutos al día para analizar y dialogar con su grupo algunos de los 10 consejos que se enuncian. Puede guiar esta actividad haciendo preguntas como: ¿Estás de acuerdo con este consejo? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué? ¿Qué harías para que se lleve a cabo este consejo en la escuela y en tu casa? Usted puede proponer otras preguntas para que la reflexión sobre el tema de equidad de género sea una actividad plural.

► Diez consejos para la igualdad de género

1. *Las niñas y niños tienen el derecho a la libertad de expresión y elección siempre y cuando ello no implique dañar a los demás. Fomente dentro de sus salones dichos derechos impulsando que todo el alumnado participe de manera equitativa; además valore cada una de sus opiniones o sentimientos, aun cuando haya que dar una orientación a estos.*
2. *Una niña arriba de un árbol es solo una niña que juega a subirse a los árboles, que se divierte y disfruta de la naturaleza. Un niño con mallas es solo un niño practicando ballet, que disfruta mover su cuerpo al ritmo de la música. La actividad que desarrolle una niña o un niño no modifica su género, ni define su orientación sexual, tampoco la hace "menos" mujer o "menos" hombre. Permita que el alumnado se integre a las actividades de su preferencia: las niñas pueden practicar fútbol y los niños danza o repostería.*
3. *Amarillo, verde, azul claro, azul fuerte, morado, negro... Hay colores bellos por todas partes, el rosa es uno más. Las niñas y los niños tienen la opción de hacer de su vida un arcoíris. Motívelos a poder reconocer la libertad de elegir con independencia de ciertas costumbres o tradiciones.*

4. *Las niñas pueden, deben y quieren preguntarlo todo, saber más, no quedarse con dudas. Invítelas a saber por qué las cosas son como son. Una mujer “calladita no se ve más bonita”. Por su parte los niños quieren sentir y expresar sus emociones libremente porque un hombre “no es más débil si llora”.*
5. *Leer promueve la imaginación, abre horizontes, derriba falsas creencias. Comparta con sus alumnas y alumnos el goce de la lectura. Permita que lean historias de cavernícolas, de amor, de suspenso, de pueblos mexicanos donde la gente camina muerta, de tierras donde hay lagos profundos con seres extraños, de mujeres valientes, de hombres románticos. No existen historias para niñas y niños, solo son historias que el alumnado sabrá apreciar.*
6. *Casarse y ser mamá es unos de los muchos destinos posibles para una niña; no es el único y no es una obligación absoluta. Ser padres y trabajar para mantener a una familia, no es obligación solo de los niños. El futuro de las niñas y niños no está predeterminado, pues tienen el derecho de moldear la vida que ellas y ellos quieran vivir. Ayúdelas a ver esto con claridad.*
7. *Que existan maestras, ingenieras, mecánicas, astronautas, boxeadoras, gobernadoras o presidentas es el resultado de muchos años de esfuerzo que hay que enaltecer. Por igual reconocer y aceptar que hay ocupaciones o profesiones que tradicionalmente se asociaron a lo femenino como: enfermería, cocina, diseño de modas o puericultura, en las cuales los hombres comienzan a incursionar por ser de su preferencia. Promueva con el alumnado la idea de que es importante que las niñas y los niños reconozcan que no hay profesiones para un determinado género, hay profesiones para determinadas vocaciones y cualidades.*
8. *Las niñas y los niños no son “muy chiquitos” para entender las cosas; a veces los adultos no sabemos cómo explicarlas. No obstante, su voz necesita ser escuchada y tienen derecho de opinar en aspectos que les competen, por tanto, los adultos debemos ser pacientes, tomarlos un tiempo con ellos y explicarles las cosas lo mejor que podamos; siempre lo agradecerán.*
9. *Recuérdelos que el sexo de cada persona es biológico: nacemos mujeres u hombres. Apoye a sus alumnas para reconocer que, como mujeres, pueden hacer valer sus derechos y sus decisiones y como alumnos, hombres, deben respetar las decisiones de sus compañeras y no dejarse presionar por lo que dicen sus compañeros.*
10. *Cuando se dirija al grupo, procure utilizar los sustantivos “niñas y niños”. Usar solamente “niños” para referirse a la totalidad del alumnado normaliza que las niñas se sientan invisibles y que los niños justifiquen la superioridad. A esto se le llama “lenguaje incluyente”.*

EL ESTRÉS LABORAL EN EL COLECTIVO DOCENTE ¿CÓMO TRABAJARLO?

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés es el “conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción”. En ocasiones el estrés es positivo porque permite a las personas adaptarse a las demandas del entorno, tales como: desarrollarse, aprender algo nuevo o cumplir metas. Cuando estas demandas superan los recursos para afrontarlas (o se perciben así) y se prolongan en el tiempo, se pueden generar estados de estrés crónico que afectan el desenvolvimiento laboral, personal, afectivo y social (citado en Leka, 2004).

Los cambios en la sociedad por condiciones económicas y políticas generan situaciones en potencia estresantes, que deben ser afrontadas en todos los ámbitos del desarrollo de una persona. En este sentido, la escuela no es la excepción y en particular las tensiones a las que está sometida la profesión docente se relacionan entre otros factores con los cambios de la sociedad, de las familias, de las alumnas y alumnos que muy probablemente van más rápido que los de la escuela y su colectivo docente, por lo que en los espacios escolares encontramos situaciones como las siguientes:

- En la cultura escolar y en el sentido común, al docente aún se le considera como el especialista que debe “saber” para enseñar; en este sentido es el depositario del conocimiento que deberá transmitir al alumnado. Si el docente no domina el contenido o carece de competencias didácticas, esto hace aún más complicado su papel y, por lo tanto, puede ser un factor generador de estrés y de conflicto con el alumnado.
- Otro tema en el que conviven viejas y nuevas concepciones es relacionado a la disciplina escolar. Por un lado, están las concepciones coercitivas y punitivas que vinculan las reglas y/o normas con la aplicación de sanciones por su incumplimiento, y por otro, las concepciones formativas de disciplina, que proponen un papel activo del alumnado en la construcción de acuerdos de convivencia, donde se adquieren compromisos entre los actores de la comunidad escolar.
- Los nuevos enfoques de enseñanza proponen a alumnas y alumnos activos en la construcción de sus aprendizajes y aún vemos a personal docente que utiliza métodos expositivos de enseñanza. El alumnado requiere dinamismo en su aprendizaje, movimiento, experimentación, manipulación, mientras que las aulas, el mobiliario, el tamaño de los grupos, los recursos didácticos de que disponen los docentes, dificultan impulsar ese tipo de trabajo.

Otros factores de estrés laboral en los docentes pueden ser:

- Los problemas que viven las niñas y niños en sus familias de origen, como la falta de límites para la convivencia o la ausencia de madres, padres de familia o tutores, provoca que en las aulas algunas veces se tenga alumnado agresivo, desmotivado, que rechaza de forma consciente o no, las actividades que las y los docentes planean.
- La violencia entre el alumnado y hacia el docente.

- Condiciones de trabajo precarias, por ejemplo, la cantidad excesiva de alumnos por grupo o la atención a muchos grupos, bajos salarios, etc.
- Problemas de relación entre la planta docente.
- La carga administrativa que significa para los docentes atender los requerimientos de información que llegan a las escuelas.
- Los turnos de trabajo y la movilidad entre diferentes escuelas.
- El clima de inseguridad y violencia que impera en muchas regiones del país.

Un docente que sufre estrés laboral probablemente se sienta cansado, enojado e incluso angustiado, lo que le puede ocasionar dificultad para concentrarse, presentar hipersensibilidad ante diferentes situaciones y en casos graves, incrementar el riesgo de hipertensión, cardiopatías, problemas gastrointestinales, entre otros (IEESA, 2012).

Conforme a Rodríguez, Guevara y Viramontes (2017), en los docentes puede existir el síndrome de Burnout, que consiste en un agotamiento emocional:

Este trastorno se presenta de diversas formas. Los síntomas más frecuentes van desde la irritabilidad a la depresión, y por lo general están acompañados de agotamiento físico. Actualmente se ha manifestado un número considerable de docentes que muestran molestia hacia la institución en la que laboran por motivos diversos, entre los que se destacan las condiciones laborales y la presión a la que están expuestos diariamente. Esta condición trae como resultado la aparición de estrés, crisis psicológicas y falta de motivación, problema que incide directamente en la calidad educativa, pues provoca menor interés por los alumnos, ausentismo y actitudes negativas con respecto a sus compañeros de trabajo. Todo esto obstaculiza el buen funcionamiento de una institución escolar (p. 3).

Por lo anterior, resulta importante que los docentes conozcan estrategias para afrontar y manejar el estrés, y así evitar que se convierta en un problema más grave, E. Kyriacou (2001, citado en Valadez, 2012). A continuación, se proponen algunas recomendaciones para el manejo del estrés:

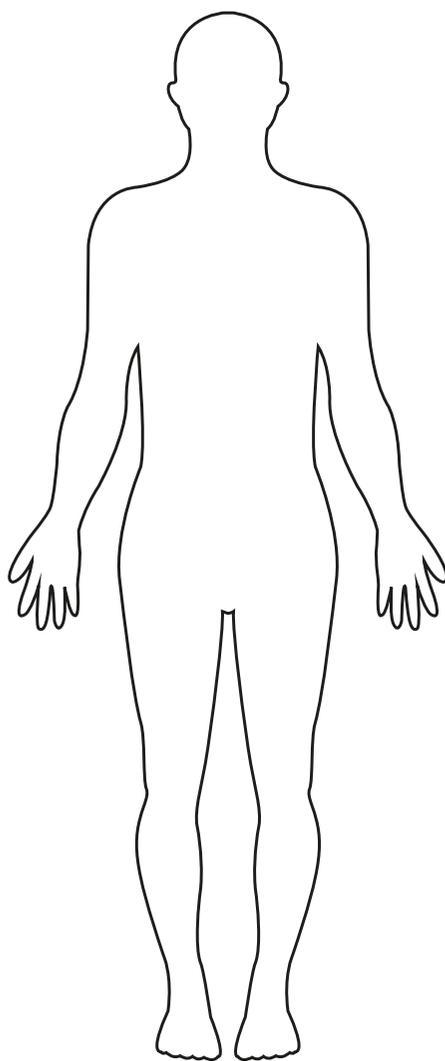
I. El primer paso para solucionar un problema es poder hacerlo consciente e identificarlo, por lo que se sugiere realizar la siguiente actividad:

I.1 En la siguiente silueta marque emociones y/o sentimientos que le genera su tarea docente:

Para ello, puede por un momento cerrar sus ojos, respirar de forma lenta y pausada, a la par de imaginarse en su salón de clases, quédese un momento en él, observe cada detalle con una mayor atención de cómo lo hace cotidianamente, traiga a la mente algunas de sus alumnas y alumnos, los que usted guste, pueden ser todos o aquéllos que tenga más presentes y vuelva a respirar de forma profunda,

concéntrese en lo que le hace sentir eso que ha traído a su imaginación. No censure ninguna sensación, emoción y/o pensamiento que venga hacia su mente o su cuerpo, solo permítase sentirla. Después de unos minutos, vuelva a abrir sus ojos y respire nuevamente de forma profunda.

Una vez que concluya el ejercicio descrito con anterioridad, anote en la silueta las emociones y/o sentimientos que vinieron a su mente y donde los sintió.



Si en su ejercicio predominan las emociones y sentimientos desagradables como: enojo, frustración, miedo, vergüenza, angustia y tristeza, le recomendamos continúe explorándose con el paso II.

II. Posteriormente, realice la siguiente autovaloración marcando con una X la frecuencia con la que se identifique en cada uno de los indicadores.

► **Autovaloración de la situación de estrés:**

No	Indicador	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Frecuentemente
1	¿Asisto con desgano a mi escuela?				
2	¿Considero que en mi trabajo hay días difíciles?				
3	¿Con qué frecuencia se presentan situaciones disruptivas por parte del alumnado en una semana de trabajo?				
4	¿Me siento angustiado o angustiada cuando tengo que enfrentar problemas de disrupción en clase?				
5	Considero que la relación con mis alumnas y alumnos no es grata.				
6	Por lo general no me gusta escuchar los problemas de mis alumnas y alumnos.				
7	En mi centro escolar no existe comunicación entre el personal docente.				
8	En mi centro escolar no existe comunicación entre el personal docente y el directivo.				
9	Las madres, padres de familia o tutores en mi escuela no se involucran con las actividades escolares de sus hijas, hijos o pupilos.				
10	Los grupos que atiendo tienen un excesivo número de alumnas y alumnos.				

Si la mayoría de sus respuestas se encuentran localizadas entre algunas veces y frecuentemente, probablemente su riesgo de presentar estrés laboral sea mayor.

Los ejercicios anteriores pueden representar una herramienta que le ayude a identificar algunos indicadores de estrés laboral, en caso de que así sea le recomendamos asistir con un médico profesional a la par de sugerirle llevar a cabo algunas acciones que podrían apoyarle a reducir su estado de estrés y aminorar la tensión ante circunstancias externas difíciles de modificar:

- Practique ejercicio de forma habitual lo que le ayudará a relajarse después de trabajar.
- Cambie pensamientos irracionales como, por ejemplo: Nada hago bien; por pensamientos racionales como: En ocasiones, las cosas no resultan de acuerdo a lo esperado, lo cual permite mantener los problemas en perspectiva.

- Realice ejercicios de respiración junto con el alumnado en el aula.
- Analice cuál es su mayor factor de estrés para compararlo con la prioridad en su quehacer docente: contenidos académicos, disciplina en el aula, actividades administrativas o afrontar los procesos de enseñanza y aprendizaje junto con el alumnado.
- Analice la posibilidad de cambiar sus reacciones ante la indisciplina del alumnado, regulando primero sus emociones antes de realizar algún comentario o acción hacia ellos, lo que evitará confrontaciones y posibles actos de violencia de ellos hacia usted.
- Establezca periódicamente sesiones de análisis del clima en el aula con su alumnado; por medio de la conversación de cómo se sienten, cómo les gustaría sentirse y qué pueden hacer para lograrlo.
- No etiquete al alumnado que le genera problemas, trate de explorar su contexto y comprender su actitud, si actúa con enojo, castigando a esa parte del alumnado podría multiplicar los problemas, y generar actos de violencia en la escuela.
- Despréndase de la concepción de docente que todo lo sabe; recuerde que las nuevas concepciones educativas indican que el docente es un facilitador del aprendizaje, permítase explorar, experimentar, equivocarse y aprender junto con su alumnado.
- Actúe con naturalidad ante la falta de conocimiento de algún tema, investiguelo y proporcione la información a su alumnado a la brevedad posible o involucre al alumnado en la tarea de investigación.
- Favorezca el uso de la tecnología para investigar temas de estudio. Programe otras formas de trabajo en las que el alumnado tenga mayor participación y autonomía. Por ejemplo, el trabajo por proyectos.
- Prepare sesiones de debate sobre temas de interés del alumnado; por ejemplo, puede programar sesiones de cine debate en los que se analicen diferentes aspectos como valores, relaciones de pares, roles de género, relaciones familiares, etc.
- Ante una situación problemática se recomienda expresar de forma clara, directa y respetuosa las ideas y emociones que dicha situación genera e incluso tener la disposición de solicitar un diálogo posterior con la persona indicada, si la emoción es demasiado intensa para conversar en ese momento.
- Forme con compañeros de trabajo, familiares y amigos redes de apoyo para que en un momento de crisis emocional pueda acudir a ellos.
- La administración efectiva de su tiempo puede ayudarle a planear y determinar prioridades, entre las cuales debe estar su salud.
- Reconocer las limitaciones personales y buscar trabajar en ellas a través de la formación profesional y asesorías entre compañeros.

Por último, puede trabajar un método para orientarse en la resolución de aquella situación que le genere estrés. Pasos para la solución de problemas:

1. Especificar y definir el problema. Escriba en las líneas de abajo un problema que haya tenido o tenga en su casa o centro de trabajo.

Ahora dispóngase a resolverlo.

2. Hacer una lista con al menos tres soluciones alternativas.

3. Valorar las consecuencias de cada alternativa.

4. Elegir la mejor alternativa y ponerla en marcha.

5. Valorar los resultados.

6. Si la primera alternativa no aporta los resultados esperados, piense en realizar alguna de las otras.

GLOSARIO

Acuerdo. Determinar o considerar en conjunto, o por mayoría de votos, una solución que beneficia a las personas involucradas.

Afable. Agradable, dulce, suave en la conversación y el trato.

Agresión. Acción violenta, ya sea física, verbal o corporal, de una persona con la intención de causar daño a otra.

Amistad. Es un vínculo afectivo recíproco que se establece libremente entre dos o más personas que no tienen una relación ni sexual (pareja) ni, en principio, de sangre (familia), o formal (profesional). Dicho vínculo incluye cinco dimensiones fundamentales que se ofrecen de manera mutua: compartir actividades y/o circunstancias; comunicación y comprensión; afecto e interés por la otra parte; confianza y sinceridad; disponibilidad y compromiso.

Autocuidado. Capacidad de cada persona para buscar situaciones que beneficien su propia salud y que no pongan en riesgo su integridad física y psicológica.

Autoestima. Valoración que una persona tiene de sí misma.

Autoconcepto. Conjunto de percepciones, ideas u opiniones que se tiene de sí mismo.

Autosuficiente. Que se basta a sí mismo en ciertas situaciones cotidianas, ya sea emocionales o económicas.

Asamblea. Espacio donde un grupo de personas dialogan para expresar ideas, soluciones o propuestas.

Asertividad. Capacidad de expresar los sentimientos, necesidades, pensamientos y creencias, en forma honesta, respetuosa, directa y apropiada, sin violentar los derechos de los demás, ni los propios.

Acoso escolar. Maltrato físico y psicológico intencionado que recibe una niña o niño por parte de otros, que se comportan con él cruelmente para someterlo y asustarlo, y así obtener algo favorable o satisfacer la necesidad que tienen de agredir y destruir.

Bienestar. Estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica.

Capacidad. Conjunto de aptitudes que tiene una persona para desempeñar determinada tarea.

Ceder. Dejar o dar voluntariamente a otro el disfrute y beneficio de una cosa, acción o derecho.

Colaboración. Acción en la que varias personas trabajan en común para realizar una obra.

Cómplice. Persona que, sin ser autora de una acción, coopera en su ejecución con actos anteriores o simultáneos.

Comprender. Percibir y tener una idea clara de lo que se dice, hace, sucede o describe en el sentido profundo de algo.

Compromiso. Acuerdo formal establecido entre dos o más personas.

Comunicación. Transmisión de un mensaje a través de señales mediante un código común entre un emisor y un receptor.

Comunicar. Manifestar o hacer saber a alguien algo, a través de un mensaje.

Conflicto. Situación en la que se contraponen los pensamientos, las necesidades, los intereses y los valores de dos o más personas.

Consecuencia. Resultado positivo o negativo de una acción.

Convivencia. En general, la palabra convivir refiere a vivir juntos en la vida ordinaria, compartir un espacio y un objetivo común; es un proceso no acabado que se construye o modifica de manera continua, y donde los significados y las relaciones entre sus miembros se van negociando para generar un sentido de identidad.

Cualidad. Característica que distingue a las personas o a las cosas.

Desacuerdo. Discordia o disconformidad con los acuerdos propuestos.

Diálogo. Conversación entre dos o más personas que exponen sus ideas y comentarios; implica escuchar y ser escuchado, así como el respeto de tiempos, turnos y opiniones.

Dignidad. Cualidad humana innata, es el valor inherente al ser humano.

Discriminación. Trato de inferioridad, desfavorable o de desprecio hacia una persona o grupo por motivos raciales, religiosos, políticos, etcétera.

Diversidad. Diferentes características y formas de vida de las personas.

Elogiar. Decir cosas favorables de una persona o de una cosa, resaltando sus cualidades o méritos.

Emoción. Reacción de una persona ante situaciones que pueden generar felicidad, tristeza, enojo o disgusto

Emociones. Reacciones de las personas a partir de estímulos del entorno. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción del ambiente, etcétera.

Engrandecer. Exaltar, elevar a alguien o algo a grado o dignidad superior.

Estrategias. Conjunto de acciones que se implementan en un contexto determinado con el objetivo de lograr el fin propuesto.

Empatía. Sentimiento de identificación con algo o alguien.

Espacio personal. Distancia física que se establece entre dos personas y con la que ambas se sienten cómodas y respetadas.

Gratitud. Sentimiento que nos obliga a estimar el beneficio o favor que se nos ha hecho o ha querido hacer, y a corresponder a él de alguna manera.

Habilidad. Destreza o aptitud que tiene una persona para ejecutar una actividad específica de forma exitosa y que está relacionada con aquello que las personas saben hacer.

Habilidades sociales. Conjunto de aptitudes y estrategias para afrontar y resolver situaciones que favorecen la interrelación de un individuo con los demás.

Imparcial. Persona que emite un juicio u opinión de forma objetiva y sin dejarse influenciar con respecto a una situación o acto.

Impulsividad. Reacción inmediata ante una situación sin atender otras opciones presentes.

Integridad. Rectitud que demuestra una persona en su forma de actuar y pensar.

Interlocutor. Cada una de las personas que forman parte de un diálogo.

Ira. Conjunto de sentimientos que incluyen el enfado, la irritación, el enojo, entre otros, que suelen aparecer en una situación en la que no conseguimos lo que deseamos.

Jerarquía. Gradación de personas, valores o cosas intentado una escala ordenada por niveles.

Logro. Conseguir algo que se ha trabajado e intentado desde determinado tiempo y a lo que se le ha destinado esfuerzo para obtenerlo.

Mediación. Método para resolver los conflictos y disputas, basado en la confidencialidad, en la que las partes están asistidas por una tercera persona neutral, que facilita la comunicación y el diálogo.

Mediador. Persona que interviene para ayudar a buscar una solución al conflicto que hay entre dos o más personas.

Meta. Fin u objetivo al que se dirigen las acciones, planes y deseos de una persona.

Necesidades básicas: Son aquellas de las cuales es imposible sustraerse porque son fundamentales para vivir y desarrollarse (respirar, comer, descansar o beber agua). Existen diversas teorías para explicar las necesidades básicas. Abraham Maslow, psicólogo estadounidense, formula una jerarquía de necesidades humanas en una pirámide que divide en cinco niveles: en la parte inferior, están las necesidades más básicas y se van colocando otras necesidades en las capas superiores de la pirámide hasta llegar al pico, que presenta las necesidades más elevadas. Así se va de las necesidades fisiológicas a las de seguridad, afiliación, reconocimiento y autorrealización. Las necesidades de seguridad implican garantizar la seguridad física, de empleo, de una familia, de salud y de propiedad privada; de afiliación se refiere a necesidades relacionadas con el desarrollo afectivo, entre las cuales están el amor, el afecto y la amistad. Las de reconocimiento se relacionan con el autoconocimiento, la confianza y el respeto. Por último, la autorrealización se refiere a las necesidades más elevadas como la creatividad, la espontaneidad y la resolución de problemas, entre otras.

Negociación. Comunicación que se da entre dos o más personas que tienen una situación de conflicto, con la finalidad de resolverla mediante una decisión justa para ambas partes.

Plenaria. Junta general de todos los integrantes de un grupo con el objetivo de debatir los asuntos del mismo.

Presión social de pares. Influencia o represión que ejerce un grupo de personas a una en particular para alentarla a cambiar sus actitudes, valores o comportamientos.

Reflexionar. Pensar detenidamente sobre algo.

Resiliencia. Capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas.

Respeto. Consideración y valoración especial por los pensamientos y acciones de los demás aun cuando sean opuestos o distintos a los propios.

Retroalimentación. Proceso en el que se comparten observaciones, preocupaciones y sugerencias con la intención de reunir información y mejorar el funcionamiento de una persona o grupo.

Sentimiento. Estado del sujeto caracterizado por la impresión afectiva que le causa determinada persona, animal, cosa, recuerdos o situación en general.

Silueta. Dibujo que se hace siguiendo el contorno de un objeto.

Talento. Capacidad para desempeñar o ejecutar una actividad con facilidad.

Valorar. Reconocer, estimar o apreciar el valor o mérito de alguien o algo.

Valores. Cualidades positivas que se le atribuyen o posee una persona.

Violencia escolar. Todo tipo de agresiones físicas y verbales dentro del contexto escolar.

Bibliografía

- Aguilar, E. (2009). *Descubro mi inteligencia emocional*. Ciudad de México. Árbol Editorial.
- Aguirre, A. (2005). *La mediación escolar: una estrategia para abordar el conflicto*. Barcelona. Graó.
- Alzate, R. (1998). *Análisis y resolución de conflictos. Una perspectiva psicológica*. País Vasco. Universidad del País Vasco.
- Arrieta, L. y Moresco C. (1992). *Educación desde el conflicto. Chicos que molestan*. Madrid. Editorial CCS.
- Ballesteros, M. (2009). *Familia y escuela*. Almería. Asociación Procompal.
- Barocio, R. (2003). *Los temperamentos en las relaciones humanas*. Ciudad de México. Pax.
- Bazarrá, L., Casanova, O. y Ugarte, J. (2007). *Profesores, alumnos, familias. 7 pasos para un nuevo modelo de escuela*. Madrid. Narcea Ediciones.
- Beck, A. (1978). *Depression Inventory. Causes and Treatment*. Filadelfia. Center for Cognitive Therapy.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona. Ciss Praxis Educación.
- Borbolla, J. (2014). *Hijos fuertes. Estrategias de resiliencia para que tus hijos superen la adversidad*. México. Pea.
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona. Editorial Paidós.
- Bravin, C. (2004). *Escuelas, familias y mujeres*. Buenos Aires. Noveduc.
- Brunger, B. y Reimers, C. (1999). *The buzz and pixie activity-coloring book. An entertaining Way to help young children understand their behavior*. Forest Lake. Specialty Press. Inc.
- Burns, R. (1990). *El autoconcepto*. Bilbao. Egea.
- Caballo, V. (1999). *Manual de evaluación y tratamiento de las habilidades sociales*. Ciudad de México. Siglo XXI.
- Campus Partners in Learning. (1990). *Resource manual for campus-based youth mentoring programs*. Rhode Island. Universidad de Brown.
- Cardona, V. (2014). *Autoridad y libertad en la educación de los hijos*. Navarra. Universidad de Navarra.
- Casas, M. (2008). Prejuicios, estereotipos y discriminación. Reflexión ética y psicodinámica sobre la selección de sexo embrionario. *En Acta Bioethica*, vol. 14, núm. 2, pp. 148-156. Universidad de Chile, Santiago, Chile.

- Castilla del Pino, C. (2008). *Teoría de los sentimientos*. Barcelona. Tusquets Editores.
- Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social y Fondo de Naciones Unidas para la Infancia. *Manual de asambleas escolares*. Ciudad de México. Areagrafik Editores.
- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. 21a. ed. (2014). Ciudad de México. Fondo de Cultura Económica.
- Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social y Fondo de Naciones Unidas para la Infancia. *Manual de asambleas escolares*. Ciudad de México. Areagrafik Editores.
- Covey, S. (2007). *Los 7 hábitos de las familias altamente efectivas*. Ciudad de México. Paidós.
- Crespo, M. (1997). *Tu hijo es muy importante. Orientaciones para padres y educadores en los primeros años de la escolarización*. Madrid. Escuela Española.
- Diez, F. y Tapia G. (1999). *Herramientas para trabajar en mediación*. Barcelona. Paidós.
- Drew, N. (2012). *Dinámicas para prevenir el bullying*. Puebla. Gil Editores.
- Eljach, S. (2011). *Violencia escolar en América Latina y el Caribe. Superficie y fondo*. Plan Internacional. Panamá. Unicef.
- Estrada, L. (2012). *El ciclo vital de la familia*. Ciudad de México. De bolsillo.
- Fernández B., R. (1996). *Evaluación conductual hoy*. Madrid. Pirámide.
- Fernández, I. (2003). *Guía para la convivencia en el aula*. Barcelona. Ciss Praxis Educación.
- Fierro, C., Carbajal, P. y Martínez-Parente, R. (2010). *Ojos que sí ven. Casos para reflexionar sobre la convivencia en la escuela*. Ciudad de México. Ediciones SM.
- Freedman, M. (1993). *The kindness of strangers: adult mentors, urban youth, and the new volunteerism*. San Francisco. Jossey-Bass Publishers.
- Garaigordobil, M. y Martínez-Valderrey, V. (2011). Empatía y resolución de conflictos durante la infancia y la adolescencia. En *Revista Latinoamericana de Psicología*, vol. 42, núm. 2, pp. 255-266. Bogotá. Fundación Universitaria Konrad Lorenz.
- García, E. (2009). *Emociones positivas*. Madrid. Pirámide.
- García, E. y Palmero, F. (1999). *Emociones y adaptación*. Barcelona. Ariel.
- Gardner, H. (1983). *Inteligencias múltiples*. Madrid. Paidós.
- Gaxiola, P. (2005). *La inteligencia emocional en el aula*. Ciudad de México. SM de Ediciones.
- Gentil, M. (2008). *La importancia de la familia en el proceso educativo*. Almería. Asociación Procompal.
- Girard, K. y Koch S. (1997). *Resolución de conflictos en las escuelas*. Manual para educadores. Barcelona. Granica.

- Goldstein, A., Sprafkin, R. y Klein, P. (1999). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*. Ciudad de México. Siglo XXI.
- Goleman, D. (2000). *La inteligencia emocional*. Ciudad de México. Vergara.
- Goleman, D. (2013). *La inteligencia emocional*. Por qué es más importante que el cociente intelectual. (Trad. E. Mateo). Ciudad de México. Bolsillo
- Graczyk, P. et al. (2000). *Criteria for evaluating the quality of school-based social and emotional learning programs*. En *Handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and the workplace*. San Francisco. Jossey-Bass.
- Grotberg, E. et. al. (1999). *The International Resiliense Project*. En R. Roth (ed.). *Psychologists Pacing the Challenge Global Culture with Human Rights and Mental Health*. Oregon. Pabst.
- Heras, M. (1996). *Programa Discover*. Madrid. Junta Castilla y León.
- Huebner, D. (2006). *What to do when you grumble too much. A kid's guide to overcoming anxiety*. Connecticut. Magination Press.
- Huebner, D. (2007). *What to do when you worry too much. A kid's guide to overcoming negativity*. Connecticut. Magination Press.
- Huebner, D. (2008). *What to do when you temper flares. A kid's guide to overcoming problems with anger*. Connecticut. Magination Press.
- Ibarrola-García, S. e Iriarte Redín, C. (2012). *La convivencia escolar en positivo: mediación y resolución de conflictos*. Madrid. Pirámide.
- Instituto Nacional para la Evaluación Educativa. (2007). *Para entender la violencia en las escuelas. Percepciones de alumnos y maestros sobre violencia, disciplina y consumo de sustancias nocivas en primarias y secundarias*. Ciudad de México. INEE.
- Johnson, D. y Johnson, R. (2002). *Cómo reducir la violencia en las escuelas*. Ciudad de México. Paidós.
- Kanfer, F. (1995). *A mentor manual for adults who work with pregnant and parenting teen*. Washington D. C. Child Welfare League of America.
- Lederach, J. (2000). *El abecé de la paz y los conflictos*. Madrid. Los libros de la Catarata.
- Lederach, J. (2002). *Construyendo la paz. Reconciliación sustentable en sociedades divididas*. Nueva York. Institute of Pace press.
- López, M. (2009). *Cuentos para aumentar la autoestima y el crecimiento personal*. Ciudad de México. Gil Editores.
- Marchesi, A. (2008). *Qué será de nosotros los malos alumnos*. Madrid. Alianza.

- Martínez, F., Fernández, E. Palmero, F. (2002). *La Emoción*. En F. En Palmero, y F. Martínez (Eds). (2008), *Motivación y Emoción* (p. 27-67). Ciudad de México. Mc Graw Hill.
- Martiñá, R. (2003). *Escuela y familia: una alianza necesaria*. Buenos Aires. Troquel.
- Maslow, A. (1991). *Motivación y personalidad*. Madrid. Editorial Díaz de Santos.
- Mena, I., Jáuregui, P. y Moreno, A. (2011). *Cada quien pone su parte. Conflictos en la escuela*. Ciudad de México. Ediciones SM.
- Ministerio de Educación- División de Educación General. Unidad de Apoyo a la Transversalidad. (2006). *Conceptos clave para la resolución pacífica de conflictos en el ámbito escolar*. Santiago de Chile. Gobierno de Chile.
- Ministerio de Educación Pública de Costa Rica. (2012). *Guía para la formulación de la Estrategia de Convivencia en el Centro Educativo*. Programa Nacional de Convivencia en Centros Educativos. San José. Ministerio de Educación de Costa Rica.
- Ministerio de Educación Pública. (2010). *La convivencia en la escuela. Recursos y orientaciones para trabajo en el aula*. Buenos Aires. Ministerio de Educación Pública.
- Munné, M, y Mac-Cragh, P. (2006). *Los 10 principios de la cultura de mediación*. Graó.
- Norris, J. (1996). *Let's learn about. Helping hands*. Los Angeles. Evan-Moor corp.
- Oficina Regional de Educación de la Unesco para América Latina y el Caribe. (2008). *Convivencia democrática, inclusión y cultura de paz. Lecciones desde la práctica educativa innovadora en América Latina*. Santiago de Chile. Unesco.
- Ortega, R. et. al. (1998). *La convivencia escolar: qué es y cómo abordarla*. Andalucía. Consejería de la Educación y Ciencia. Junta de Andalucía.
- Ostrosky, F. y Vélez, A. (2013). Neurobiología de las emociones. En *Revista Neuropsicología. Neuropsiquiatría y Neurociencias*. Ciudad de México. vol.13. núm. 1. 2013. pp. 1-13.
- Palomero, J. y Fernández, M. (2001). La violencia escolar: Un punto de vista global. En *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. Zaragoza. núm. 41. agosto. 2001. pp. 19-38.
- Papadimitriou, G. y Romo, S. (2005). *Capacidades y competencias para la resolución no violenta de conflictos*. Ciudad de México. McGraw Hill.
- Peñañiel, E. y Serrano C. (2010). *Habilidades Sociales*. Madrid. Editex.
- Pérez, A. y Bazdresch, M. (2010). *Las voces del aula. Conversar en la escuela*. Ciudad de México. Ediciones SM.
- Piaget, J. (1975). *El criterio moral del niño*. Madrid. Morata.
- Poletti, R. (2010). *Cuaderno de ejercicios para aumentar la autoestima*. Barcelona. Terapias Verdes.

- Ramos, N. (2012). *Inteligencia emocional plena: Mindfulness y la gestión eficaz de las emociones*. Madrid. Editorial Kairós.
- Red Latinoamericana de Convivencia Escolar. (2008). *Construir responsabilidad en la convivencia escolar. Experiencias innovadoras en México, Costa Rica y Chile*. Santiago de Chile. Unesco.
- Reeve, J. (1994). *Motivación y emoción*. (Trad. A. M. Lastra). Madrid. McGraw-Hill.
- Rey, R. y Ortega, R. (2008). Violencia juvenil y escolar. Una aproximación conceptual a su naturaleza y prevención. *En II Jornada de Cooperación con Iberoamérica. Educación en Cultura de Paz*. Santiago de Chile. OREALC/Unesco.
- Roca, E. (2005). *Cómo mejorar tus habilidades sociales. Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional*. Valencia. Acde Ediciones.
- Rodrigo, M. y Palacios, J. (1998). *Conceptos y dimensiones en el análisis evolutivo-educativo de la familia*. Madrid. Alianza.
- Rodríguez, M. y Palacios, J. (1998). *Familia y desarrollo humano*. Madrid. Alianza Editorial.
- Roldán, E. (2013). *Cómo abordar el bullying*. Ciudad de México. Gil Editores.
- Romagnoli, C., Mena, I. y Valdés, A. M. (2007) *¿Qué son las habilidades socio afectivas y éticas?* Santiago de Chile. Ministerio de Educación.
- Romero, E., Córdoba, F., Del Rey, R. y Ortega, R. (2010). *10 ideas clave. Disciplina y gestión de la convivencia*. Barcelona. Graó.
- Romero, F. (2011). *La convivencia desde la diversidad*. Bogotá. Universidad Nacional de Colombia.
- Sánchez, C. (2009). *Siento, luego existo. Cómo educar las emociones y los valores*. Madrid. CCS.
- Sastre, G. y Moreno, M. (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional: Una perspectiva de género*. Barcelona. Gedisa.
- Savater, F. (1997). *El valor de educar*. Barcelona. Ariel.
- Secretaría de Educación Pública. (2011). *Lineamientos generales por los que se establece un marco para la Convivencia Escolar en las Escuelas de Educación Básica de la Ciudad de México*. Administración Federal de Servicios Educativos de la Ciudad de México. Taller. Ciudad de México. AFSEDF.
- Secretaría de Educación Pública. Administración Federal de Servicios Educativos de la Ciudad de México. (2011). *Marco para la Convivencia Escolar en las Escuelas de Educación Básica de la Ciudad de México*. México. AFSEDF.
- Secretaría de Educación Pública. Secretaría de Seguridad Pública. (2007). *Guía básica de prevención de la violencia en el ámbito escolar*. Ciudad de México. AFSEDF.

- Segura, M. y Arcas, M. (2007). *Educación de las emociones y los sentimientos. Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos*. Madrid. Narcea Ediciones.
- Shapiro, L. E. (1997). *La inteligencia emocional en los niños*. Una guía para padres y maestros. Bilbao. Grupo Zeta.
- Solé, I. (1998). *Las prácticas educativas familiares en psicología de la educación*. Barcelona. EDIHASA.
- Tough, P. (2014). *Cómo hacer que los niños triunfen. Determinación, curiosidad y el poder oculto del carácter*. Ciudad de México. Vergara.
- Travé, C. (2001). *El niño y sus valores. Algunas orientaciones para padres, maestros y educadores*. Bilbao. Descleé de Brouwer.
- Unesco (2008). *Convivencia democrática, inclusión y cultura de paz. Lecciones desde la práctica educativa innovadora en América Latina*. Santiago de Chile. Pehuén Editores.
- Unesco. (2005). *Directrices para la inclusión: asegurar el acceso a la educación para todos*. París. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia/Universidad de la República.
- Unidad de Apoyo a la Transversalidad/División de Educación/General Ministerio de Educación. (2006). *Conceptos clave para la resolución pacífica de conflictos en el ámbito escolar*. Santiago de Chile. Gobierno de Chile.
- Urpí, C. (2013). *Educación familiar*. Madrid. Pirámide.
- Valdez, A. Bravo, M.C., y Vaquero (2012). *Estrés laboral. Síndrome de burnout. Estrategias de afrontamiento en docentes universitarios*. México. FES Iztacala. UNAM.
- Verduzco, M.A. (1994). Validación del inventario de autoestima de Coopersmith para niños mexicanos. En *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, Vol. 7, Nº. 2, págs. 55-64.
- Vezub, L. (2013). La formación y el desarrollo profesional docente frente a los nuevos desafíos de la escolaridad. En *Revista de currículum y formación del profesorado*, vol. 11, núm.1, pp. 2-23.
- Vicente, J. (2010). *7 ideas clave. Escuelas sostenibles en convivencia*. Barcelona. Graó.
- Vivas, M., Gallego, D. y González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Caracas. Producciones Editoriales.

Referencias a páginas electrónicas

- Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. (2018). *Normas de convivencia social*. Recuperado de https://www.bcn.cl/formacioncivica/detalle_guia?h=10221.3/45668 Fecha de consulta: 30 de marzo de 2020.
- Boggino, N. (2008). Diversidad y convivencia escolar: Aportes para trabajar en el aula y la escuela. En *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, Vol. 7, Núm. 14, pp. 53-64. Recuperado de <http://www.rexe.cl/ojournal/index.php/rexe/article/view/165/170> Fecha de consulta 30 de marzo de 2020.
- Bueno, G. (2017). *Comunicación, asertividad y resolución de conflictos en la familia*. Recuperado de <https://www.portalvillamayor.com/comunicacion-asertividad-y-resolucion-de-conflictos-en-la-familia/> Fecha de consulta: 30 de marzo de 2020.
- CONEVYT (2004). *Cuando enfrentamos un delito... la justicia a nuestro alcance*. Antología. México. Modelo Educación para la vida y el trabajo. Cultura ciudadana 3ª edición. Recuperado de http://www.cursosinea.conevyt.org.mx/index.php?searchword=delito&x=0&y=0&categories=4%2C5&option=com_k2&view=itemlist&task=search&format=html&t=1589818995591&tpl=search Fecha de consulta: 18 de mayo de 2020.
- Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (2014). Recuperado de <http://www.conapred.org.mx/> Fecha de consulta 30 de marzo de 2020.
- Diccionario electrónico de conceptos, (2015). Recuperado de <http://www.deconceptos.com> Fecha de consulta: 31 de marzo de 2020.
- Diccionario electrónico significados (2015). Recuperado de <http://www.significados.com> Fecha de consulta 10 de julio de 2019.
- Fierro, M. C. (2013). Convivencia inclusiva y democrática. Una perspectiva para gestionar la seguridad escolar. Estado de México. En *Sinéctica, Revista electrónica de educación 2013*, (40). Redalyc.org. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=99827467006> Fecha de consulta: 31 de marzo de 2020.
- IEESA. (2012). *El stress laboral en los docentes*. Recuperado de <https://ieesamx.wordpress.com/2012/11/21/el-estres-laboral-en-los-docentes/> Fecha de consulta: 31 de marzo de 2020.
- Juconi comparte. (2013) *¿Cómo podemos manejar nuestras emociones y ayudar a alumnos/as a manejar las suyas?* Recuperado de <https://es.slideshare.net/nathyperez/cmo-podemos-manejar-nuestras-emociones-y-ayudar-a-alumnos> Fecha de consulta: 1 de marzo de 2020.

Lamas, Marta (2009). "El enfoque de género en las políticas públicas", en *Revista Defensor, órgano oficial de difusión de la Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal*, año VII, núm. 8, agosto de 2009. Recuperado de http://www.violenciaenlafamilia.conapo.gob.mx/en/Violencia_Familiar/Estereotipos_de_Gnero Fecha de consulta: 31 de marzo de 2020.

Equipo Ordesa (2015). *La importancia de establecer normas en los niños*. Recuperado de <https://www.clubfamilias.com/es/importancia-establecer-normas-ninos> Fecha de consulta: 18 de mayo 2020.

Leka, Stavroula (2004). *La organización del trabajo y el estrés. Estrategias sistémicas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales*. Organización Internacional del Trabajo. Recuperado de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42756/9243590472.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Fecha de consulta: 31 de marzo de 2020.

Malde, I. (2015). *Qué es la familia. La familia: el divorcio y los hijos*. Recuperado de <https://www.psicologia-online.com/la-familia-el-divorcio-y-los-hijos-2996.html> Fecha de consulta: 31 de marzo de 2020.

Mena, M.A. (2018) *¿Por qué educar lo social, afectivo y ético en las escuelas? Ficha VALORAS* Recuperado de Centro de Recursos VALORAS. <http://valoras.uc.cl/images/centro-recursos/docentes/ValoresEticaYDesarrolloSocioemocional/Fichas/Por-qu-educar-lo-social-afectivo-y-etico-en-las-escuelas-2018.pdf> Fecha de consulta: 18 de mayo de 2020.

ONU (2009). *Día de los derechos humanos. Terminar con la discriminación. Naciones Unidas Derechos Humanos. 2009*. Recuperado de <https://www.ohchr.org/SP/ABOUTUS/Pages/HumanRightsDay2009.aspx> Fecha de consulta: 31 de marzo de 2020.

Parrat, S. (1999). *Piaget pedagogo: una lectura posible*. Recuperado de <http://www.e-historia.cl/catedrapiaget/wp-content/uploads/archivosadjuntos/hemeroteca/Piaget%20Pedagogo%20-%20Una%20Lectura%20Posible.pdf> Fecha de consulta: 18 de mayo de 2020.

Real Academia Española. (2015). *Diccionario electrónico de la lengua española*. Recuperado de <http://www.rae.es/recursos/diccionarios/drae> Fecha de consulta: 31 de marzo de 2020.

Rj71 (2013). *Criterios educativos: interiorización. Escuela de Padres*. Recuperado de <https://escuelaserpadres.wordpress.com/2013/02/01/criterios-educativos-interiorizacion/> Fecha de consulta: 31 de marzo de 2020.

- Romero, A. (2014). *La mediación para resolver conflictos en las aulas. Trabajo de fin de grado de educación primaria*. Escuela Universitaria de Magisterio de Bilbao. https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/14078/TFG_Romero_Rodriguez.pdf;jsessionid=C2F1BE7139B032F28583AB5B9EBF28C4?sequence=2 Fecha de consulta: 31 de marzo de 2020.
- Sánchez, M. (2013). *Procesos psicológicos en la somatización: la emoción como proceso*. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 2013, 13 (2). Redalyc.org. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56027416009> Fecha de consulta: 31 de marzo de 2020.
- Secretaría de Educación Pública. (2011). *Manual de seguridad escolar. Recomendaciones para protegernos de la inseguridad y la violencia*. México. SEP. Recuperado de <http://www.seslp.gob.mx/pdf/Manual%20de%20Seguridad-Web%20290212.pdf> Fecha de consulta: 31 de marzo de 2020.
- Secretaría de Educación Pública. (2015). *Encuesta de Exclusión, Intolerancia y Violencia en la Educación Media Superior, 2013*. Recuperado de http://sems.gob.mx/es_mx/sems/encuesta_exclusion_intolerancia_violencia_ems_2013 Fecha de consulta: 31 de marzo de 2020.
- Tornaria, M. (2000). *Familia y educación en valores. Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura*. Recuperado de <https://www.oei.es/historico/valores2/tornaria.htm> Fecha de consulta: 31 de marzo de 2020.
- Unesco. (2001) *Declaración universal de la UNESCO sobre la diversidad cultural*. Recuperado de https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000124687_spa.page=72 Fecha de consulta: 18 de mayo de 2020.
- Universidad Autónoma de Barcelona. (2003) *¿Cómo nos relacionamos con la ciudad? Propuestas para una convivencia pacífica*. Recuperado de <http://escolapau.uab.cat/img/programas/educacion/home/educacion007.pdf> Fecha de consulta: 31 de marzo de 2020.
- Valdevino, L. (2019) *¿Cómo educar a un niño/a con buen trato?* Recuperado de <http://www.crececontigo.gob.cl/columna/como-educar-a-un-nino-a-con-buen-trato/> Fecha de consulta: 31 de marzo de 2020.
- Zaccagnini, J. (2010) *Amistad y bienestar psicológico: el papel de los "amigos c"*. Recuperado de http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/Zaccagnini%2C_J.L._%282010%29_Amistad_y_Bienestar_Psicologico._V.5%281%29_63-72.pdf Fecha de consulta: 31 de marzo de 2020.

Anexo

En esta sección encontrarás las tablas de propósitos de cada eje temático del PNCE considerando desde el tercer grado de preescolar hasta el sexto de primaria.

Tabla de propósitos y contenidos del tema 1: Autoestima

3° PREESCOLAR	1° GRADO	2° GRADO	3° GRADO	4° GRADO	5° GRADO	6° GRADO
El alumno o alumna:						
Conocerá las características físicas y las habilidades que los hacen únicos y diferentes.	Identificará las características que los hacen personas únicas, valiosas y especiales.	Comprenderá la importancia de expresar lo que le gusta de los demás y lo que pueden mejorar.	Valorará las cualidades, pensamientos, sentimientos y comportamientos que posee y descubrirá la importancia de cuidarse y conocerse.	Aprenderá que es importante proteger y cuidar su persona.	Reconocerá la importancia de tener metas a corto y largo plazo.	Valorará quién es, aquello que le rodea, así como la importancia de ayudar y reconocer lo que los demás hacen por él.
Sesión 1	Sesión 1	Sesión 1	Sesión 1	Sesión 1	Sesión 1	Sesión 1
Así es mi cuerpo	¿Cómo soy?	Aprendo a reconocer lo que me gusta	¿Quién soy?	Me cuido	Mis Logros	Aprecio lo que forma parte de mí
Nombrará las partes de su cuerpo que más le gustan.	Describirá las características físicas que lo hacen único.	Reconocerá que sus gustos son válidos e importantes.	Conocerá las características propias que le hacen único y valioso.	Reconocerá situaciones que pueden poner en peligro su seguridad.	Reconocerá los logros que ha obtenido como una forma de fortalecer su autoestima.	Apreciará quién es, lo que le rodea y forma parte de sí, haciéndolo sentir feliz.
Sesión 2	Sesión 2	Sesión 2	Sesión 2	Sesión 2	Sesión 2	Sesión 2
Me gusta lo que hago	Lo que sé hacer	Mis fortalezas	Mi estrella y tu estrella	Cuido mi cuerpo	Los caminos hacia mis metas	La importancia de retroalimentar a los demás
Reconocerá las cosas que puede hacer con su cuerpo.	Distinguirá las habilidades que tiene y le hacen especial.	Destacará sus habilidades y aprenderá que todas son válidas.	Apreciará que las características que comparte con sus amigos le permiten conocerse e identificarse con ellos.	Practicará algunos cuidados físicos para mantenerse saludable.	Identificará diferentes caminos para el logro de sus metas.	Comprenderá la importancia de expresar a los demás las características y los aspectos positivos que reconoce en ellos.
Sesión 3	Sesión 3	Sesión 3	Sesión 3	Sesión 3	Sesión 3	Sesión 3
Las diferencias me hacen único y valioso	Lo que me gusta de ti	Actividades que puedo aprender a hacer mejor	Me quiero... me cuido	Los buenos amigos	Si quiero, puedo mejorar	Agradezco a...
Reconocerá que es diferente a los demás y las características que le hacen único y valioso.	Reconocerá que sus compañeros tienen gustos que los hacen especiales.	Identificará lo que necesita hacer para mejorar sus habilidades.	Identificará que al cuidarse y protegerse fortalece su autoestima.	Identificará las cualidades que tienen sus amistades.	Reconocerá en que puede mejorar para alcanzar sus metas.	Reconocerá la importancia de lo que los demás hacen por él.
Sesión 4	Sesión 4	Sesión 4	Sesión 4	Sesión 4	Sesión 4	Sesión 4
Protegerme y cuidarme es importante	Mejoro cada día	A mí me gusta de ti, que...	Soy una persona valiosa	Tomar decisiones responsables	Nuestros logros	La importancia de ayudar
Reconocerá la importancia de cuidarse y protegerse para desarrollar una autoestima adecuada.	Reconocerá que con el paso del tiempo aprenderá a hacer cosas nuevas.	Reconocerá la importancia de expresar las cosas que le gustan de los demás.	Comprenderá que para fortalecer su autoestima es necesario cuidar su cuerpo.	Aprenderá que las decisiones que toma tienen consecuencias.	Reconocerá que, al realizar una actividad en equipo, las habilidades de cada integrante ayudarán a lograr metas que benefician a todos.	Reconocerá que ayudar a los demás fortalece su autoestima.

Tabla de propósitos y contenidos del tema 2: Reconozco y manejo mis emociones

3° PREESCOLAR	1° GRADO	2° GRADO	3° GRADO	4° GRADO	5° GRADO	6° GRADO
El alumno o alumna:						
Identificará sus emociones y cómo manejarlas de manera adecuada.	Reconocerá sus emociones y sentimientos, así como los de los demás.	Reconocerá que hay diferentes formas de expresar emociones y sentimientos de manera asertiva.	Identificará que tiene derecho a expresar lo que siente, piensa y necesita, de manera respetuosa y evitando dañar a los demás o a sí mismo.	Comprenderá que puede identificar y manejar sus emociones en diferentes situaciones que enfrenta.	Reconocerá diferentes acciones que le ayudarán a expresar y regular lo que siente.	Adquirirá habilidades que le ayudarán a expresar y regular de manera adecuada sus emociones.
Sesión 1	Sesión 1	Sesión 1	Sesión 1	Sesión 1	Sesión 1	Sesión 1
¿Qué emoción!	Mis sentimientos son válidos	¿Qué te pasa?	¿Qué estoy sintiendo?	Mi cuerpo habla	Descubro cómo expresar mis emociones	Formas de expresar mis emociones
Identificará qué emociones experimenta.	Distinguirá que todos tenemos derecho a expresar nuestras emociones y sentimientos, mientras sea de forma respetuosa.	Identificará que las emociones y los sentimientos de los demás también son importantes.	Identificará lo que siente ante algunas situaciones que experimenta en su vida cotidiana.	Conocerá cómo reacciona su cuerpo frente a diferentes emociones.	Reconocerá diferentes formas asertivas para expresar sus emociones.	Aprenderá formas de manejar sus emociones.
Sesión 2	Sesión 2	Sesión 2	Sesión 2	Sesión 2	Sesión 2	Sesión 2
¿Cómo me siento hoy?	¿Cómo te sientes?	¿Cómo decir lo que me molesta?	De mi depende ... regular lo que siento	Identifico emociones nuevas	Cada uno siente diferente	La agresión no lleva a ninguna parte
Conocerá la importancia de expresar sus emociones de manera adecuada.	Identificará la forma en que los demás expresan sus emociones.	Reconocerá que hay maneras asertivas de expresar sus sentimientos hacia los demás.	Conocerá formas de expresar algunas de sus emociones, identificando lo que sienten los demás.	Reconocerá las emociones de angustia, frustración y seguridad.	Comprenderá que cada persona siente de manera diferente ante una misma circunstancia y todas las formas de sentir son válidas.	Reconocerá que enfrentar los conflictos con agresión no conduce a solucionarlos.
Sesión 3	Sesión 3	Sesión 3	Sesión 3	Sesión 3	Sesión 3	Sesión 3
Regulo mis emociones	¿Dónde siento mis sentimientos?	¿Te digo lo que siento?	Cuando me emociono...	Pienso y siento	¿Cómo regulo mis emociones?	Mis pensamientos regulan mis sentimientos
Conocerá algunas alternativas para manejar sus emociones de manera adecuada.	Reconocerá en qué parte de su cuerpo siente las emociones.	Reconocerá que expresar de manera asertiva lo que siente por los demás favorece la convivencia.	Descubrirá que las emociones pueden expresarse con distintos niveles de intensidad.	Identificará la relación entre lo que piensa, lo que siente y cómo se manifiesta en su cuerpo.	Analizará diferentes acciones para regular lo que siente y no lastimarse ni lastimar a los demás.	Analizará cómo sus pensamientos regulan diversos sentimientos.
Sesión 4	Sesión 4	Sesión 4	Sesión 4	Sesión 4	Sesión 4	Sesión 4
¡Alto! ... Espero, antes de actuar	Todos podemos sentir	Gritar no es la solución	Las emociones de los demás	Expresar mis emociones en forma asertiva me fortalece	Entiendo a los demás	Regulo mis emociones
Conocerá la importancia de pensar antes de actuar frente a una situación de enojo.	Valorará la importancia de respetar las emociones de los demás.	Reconocerá la importancia de regular su tono de voz para favorecer el diálogo.	Aprenderá que se deben reconocer y respetar las emociones de las personas.	Expresará sus emociones en forma asertiva para su beneficio y el de los demás.	Reconocerá la importancia de la empatía en el manejo y expresión de las emociones.	Identificará que controlar sus emociones le hará sentir mejor.

Tabla de propósitos y contenidos del Tema 3: Convivo con los demás y los respeto

3° PREESCOLAR	1° GRADO	2° GRADO	3° GRADO	4° GRADO	5° GRADO	6° GRADO
El alumno o alumna:						
Reconocerá la importancia de respetar las diferencias en los demás para mejorar la convivencia.	Identificará que su opinión y cooperación mejora la convivencia y favorece el respeto por las diferencias; además, que las habilidades de las personas enriquecen el trabajo en equipo.	Identificará que el respeto es un valor que le ayuda a convivir con los demás.	Reconocerá por qué es importante favorecer la convivencia pacífica y respetar la diversidad como elementos que contribuyen a prevenir situaciones que lastimen a los demás.	Comprenderá la importancia del respeto en la convivencia diaria.	Reconocerá las habilidades sociales que favorecen la convivencia.	Aprenderá a manejar de manera adecuada la presión social para mejorar la convivencia escolar.
Sesión 1	Sesión 1	Sesión 1	Sesión 1	Sesión 1	Sesión 1	Sesión 1
Soy diferente y valioso	Las diferencias nos enriquecen	El respeto a la diversidad	Tan diversos como los colores del arcoíris	Respeto la opinión de los demás	No tan cerca	El silencio te hace cómplice
Reconocerá que sus logros lo hacen sentir bien.	Distinguirá que en su grupo hay compañeros con diversas habilidades que favorecen el trabajo en equipo.	Reconocerá que el respeto a la diversidad mejora la convivencia con los demás.	Identificará que existen diversas formas de convivir con las personas que le rodean.	Comprenderá la importancia de respetar la opinión de los demás.	Reconocerá la importancia del contacto visual y la distancia óptima como habilidades para la convivencia.	Identificará que quedarse callado ante un evento de acoso o violencia escolar lo puede convertir en cómplice.
Sesión 2	Sesión 2	Sesión 2	Sesión 2	Sesión 2	Sesión 2	Sesión 2
Aprendo a respetar	Respeto ante todo	Respeto a las personas	Respeto y valoro las diferencias	Las diferencias nos enriquecen	Te escucho	El silencio habla
Descubrirá la importancia de respetar a los demás para convivir.	Identificará el valor del respeto en la convivencia.	Reconocerá algunas actitudes para favorecer una convivencia respetuosa.	Reconocerá que la diversidad enriquece las relaciones de convivencia, porque éstas deben basarse en el respeto y la tolerancia.	Identificará que la diversidad de opiniones lo enriquece, y al respetarlas trabaja mejor en equipo.	Reconocerá la importancia de escuchar con atención a las personas que lo rodean.	Reconocerá la importancia de comunicar situaciones que le lastimen o le desagraden.
Sesión 3	Sesión 3	Sesión 3	Sesión 3	Sesión 3	Sesión 3	Sesión 3
Hoy, soy amable	¡Todos a jugar juntos!	Al convivir, nos divertimos	No se vale discriminar	¿Qué necesito para mejorar la convivencia?	Hago nuevos amigos	No dejo que la presión social me afecte
Reconocerá la importancia de ser amable con sus compañeros para convivir mejor.	Reflexionará sobre la importancia de incluir a todos en los juegos.	Se dará cuenta de que cuando convive de manera armoniosa, se divierte.	Reconocerá situaciones en las que haya actitudes de discriminación y planteará acciones que ayuden a solucionarlas.	Identificará qué habilidades y actitudes necesita para mejorar la convivencia.	Aplicará el diálogo como una forma de socializar y favorecer la convivencia.	Reconocerá cómo la presión social puede influir sobre él.
Sesión 4	Sesión 4	Sesión 4	Sesión 4	Sesión 4	Sesión 4	Sesión 4
Si aprendo a escuchar, me comunicaré mejor	Somos un equipo	Comprender al otro	Todos somos distintos, pero iguales en dignidad y derechos	Todos somos valiosos	¿Y si me rechazan?	Aprendo a no ceder para ser aceptado
Reconocerá que todos tienen derecho a ser escuchados.	Reconocerá la importancia del trabajo en equipo.	Reconocerá que ser empático favorece la convivencia.	Reconocerá que todas las personas tienen derechos y obligaciones.	Identificará que no discriminar favorece la convivencia.	Aprenderá a manejar de manera adecuada las situaciones de rechazo.	Reconocerá la importancia de manejar de forma adecuada la presión social.

Tabla de propósitos y contenidos del tema 4: Las reglas, acuerdos de convivencia

3° PREESCOLAR	1° GRADO	2° GRADO	3° GRADO	4° GRADO	5° GRADO	6° GRADO
El alumno o alumna:						
Conocerá la importancia de las reglas para lograr una convivencia armónica.	Conocerá que las reglas para la convivencia contribuyen a su cuidado y protección.	Conocerá la utilidad de participar en la elaboración y el cumplimiento de las reglas y de los acuerdos para mejorar la convivencia.	Conocerá la importancia que tiene respetar y cumplir las reglas establecidas en el grupo y la escuela para favorecer la convivencia.	Reconocerá que respetar las reglas ayuda a su protección y fomenta una adecuada convivencia con los demás.	Reconocerá a la comunicación como una herramienta que le permite participar de forma activa en la elaboración y seguimiento de reglas y acuerdos para la convivencia en su escuela.	Valorará la importancia de participar en la definición de acuerdos y reglas, así como de respetarlas para evitar la violencia.
Sesión 1	Sesión 1	Sesión 1	Sesión 1	Sesión 1	Sesión 1	Sesión 1
Cumplo con las reglas	Las reglas son mis aliadas	Las reglas de mi mundo	Un mundo donde no se siguen las reglas	¡Cooperemos todos!	Vamos a crear nuestros acuerdos	Nuestros acuerdos
Reconocerá la importancia de seguir las reglas sin que alguien le supervise.	Identificará que seguir las reglas en la escuela y en su casa favorece el cuidado y protección de todos.	Reconocerá los beneficios que le da cumplir con todo tipo de reglas en el lugar donde vive.	Reconocerá la función que tienen las reglas y cómo favorecen la convivencia.	Reconocerá que existen reglas en todos lados y que respetarlas contribuye a la convivencia en la comunidad.	Reconocerá el papel de la comunicación en el establecimiento de acuerdos para la convivencia.	Reconocerá la importancia de entender las reglas y las consecuencias de no cumplirlas.
Sesión 2	Sesión 2	Sesión 2	Sesión 2	Sesión 2	Sesión 2	Sesión 2
¿Qué pasa si no cumplo las reglas?	Reglas en la vida diaria	Para generar acuerdos	Investiguemos juntos para convivir en paz	Usar reglas nos protege	¿Cómo se crean los acuerdos?	Las consecuencias de mis actos
Identificará las consecuencias de no seguir las reglas en la escuela.	Reconocerá que hay reglas en la casa y en la escuela y que seguirlas le permite convivir de manera armónica.	Establecerá acuerdos que favorezcan la convivencia.	Identificará los problemas de convivencia en la escuela para ayudar a resolverlos.	Reconocerá cómo las reglas lo cuidan, protegen y benefician en la escuela y en la casa.	Identificará las formas en las que se generan acuerdos para la convivencia.	Comprenderá que los comportamientos inadecuados tienen consecuencias.
Sesión 3	Sesión 3	Sesión 3	Sesión 3	Sesión 3	Sesión 3	Sesión 3
Aprendo a trabajar en equipo	Aprendo las consecuencias	¿Qué pasa cuando no cumplo las reglas?	Mi voz cuenta... la de los otros también	Yo estoy bien, todos estamos bien	Reescribo las reglas	Diseño un reglamento
Reconocerá la importancia de expresar su opinión con respeto cuando trabaja en equipo.	Reconocerá que existen consecuencias de no cumplir las reglas.	Reflexionará sobre las consecuencias que existen cuando no se respetan las reglas y los acuerdos establecidos.	Comprenderá que escuchar la opinión de sus compañeros y cumplir los acuerdos mejora la convivencia en la escuela.	Comprenderá que respetar las reglas es positivo y una forma de protegerse ante algunos riesgos en la escuela.	Reconocerá que las opiniones de todos cuentan para llegar a acuerdos.	Elaborará un reglamento para prevenir la violencia y favorecer la convivencia.
Sesión 4	Sesión 4	Sesión 4	Sesión 4	Sesión 4	Sesión 4	Sesión 4
Me pongo de acuerdo	Si cumplo las reglas, convivo mejor	Cumplir las reglas me ayuda	¡Juntos nos ponemos en acción!	Opino y actúo	Las reglas son de todos	Evito la violencia en mi comunidad
Revisará los acuerdos de convivencia de su salón para mejorarlos.	Valorará la importancia de seguir las reglas y los acuerdos, ya que lo protegen y mejoran la convivencia.	Notará que cumplir las reglas y los acuerdos le ayudará a convivir mejor.	Propondrá acciones que permitan conocer y respetar las reglas para mejorar la convivencia escolar.	Analizará las reglas de su comunidad e identificará las que cumple.	Propondrá estrategias para comunicar las reglas del grupo y de la escuela.	Implementará con sus compañeros acciones que ayuden a prevenir la violencia en su comunidad y favorezcan la convivencia.

Tabla de propósitos y contenidos del tema 5: Manejo y Resolución de Conflictos

3° PREESCOLAR	1° GRADO	2° GRADO	3° GRADO	4° GRADO	5° GRADO	6° GRADO
El alumno o alumna:						
Conocerá qué es un conflicto y algunas maneras de solucionarlo sin lastimar a nadie.	Distinguirá diferentes formas adecuadas de resolver un conflicto.	Reconocerá que en todas las relaciones humanas se pueden presentar conflictos, y que estos se resuelven de forma asertiva por medio del diálogo o la mediación, entre otras estrategias.	Reconocerá que el conflicto forma parte de la convivencia y que puede resolverse de manera pacífica.	Valorará la importancia de generar ambientes pacíficos y adquirirá algunas de las herramientas para lograrlo.	Analizará la oportunidad de crecimiento que representa un conflicto manejado de forma asertiva.	Aprenderá estrategias para la resolución de conflictos sin violencia.
Sesión 1	Sesión 1	Sesión 1	Sesión 1	Sesión 1	Sesión 1	Sesión 1
Aprendo de los conflictos	Pienso y luego actúo	Buscar soluciones a los conflictos	Para entender el conflicto	Convivamos en armonía	Conflictos en los diferentes ámbitos	Resiliencia
Reconocerá que los conflictos forman parte de la vida cotidiana y que hay que aprender a manejarlos de manera adecuada.	Identificará que para resolver un conflicto hay que pensar antes de actuar.	Identificará conflictos que afectan la convivencia, así como alternativas de solución para favorecer su relación con los demás.	Reflexionará acerca del conflicto como una situación que forma parte de la convivencia.	Reconocerá la diferencia entre afrontar los conflictos de manera asertiva o con violencia.	Identificará que existen conflictos escolares, personales y familiares.	Reconocerá que es capaz de sobreponerse a situaciones adversas.
Sesión 2	Sesión 2	Sesión 2	Sesión 2	Sesión 2	Sesión 2	Sesión 2
Manejo el conflicto sin agresión	¿Cómo manejo mis pensamientos?	Los conflictos en mi escuela	¿Hay o no hay conflicto?	¿Qué otras opciones tengo?	Identificamos los elementos necesarios para solucionar un conflicto	Si negociamos, todos ganamos
Identificará diferentes maneras para manejar los conflictos sin agresión.	Identificará que sus pensamientos influyen en lo que siente y la forma como resuelve los conflictos.	Reconocerá las causas que pueden generar un conflicto en la escuela.	Aprenderá a identificar las causas de algunos conflictos y las distintas formas de solucionarlos.	Analizará las consecuencias de enfrentar los conflictos con violencia y su impacto en la convivencia.	Analizará los elementos principales para solucionar un conflicto.	Pondrá en práctica la negociación para resolver conflictos.
Sesión 3	Sesión 3	Sesión 3	Sesión 3	Sesión 3	Sesión 3	Sesión 3
Aprendo a negociar	Al hablar se solucionan los conflictos	Alguien que me ayude	¿Todos los conflictos son iguales?	El diálogo como herramienta adecuada para manejar los conflictos	Pasos para solucionar conflictos	El árbitro del partido
Identificará que el diálogo es la mejor manera de ponerse de acuerdo.	Reconocerá que el diálogo le ayuda a solucionar los conflictos.	Reconocerá la importancia de un mediador en la solución de un conflicto.	Comprenderá que en la mayoría de los casos los conflictos pueden solucionarse.	Utilizará el diálogo como herramienta para solucionar conflictos en su casa, escuela o comunidad, en un ambiente de respeto.	Conocerá los pasos para solucionar un conflicto.	Reconocerá que en ocasiones es necesaria la mediación para la resolución de conflictos.
Sesión 4	Sesión 4	Sesión 4	Sesión 4	Sesión 4	Sesión 4	Sesión 4
Busco ayuda	Expreso lo que siento de forma tranquila	Solucionar conflictos de manera asertiva	Reñí con mi amigo: ¿qué hago para reconciliarme con él?	Resuelvo el conflicto con apoyo	Al resolver los conflictos ganamos todos	Resuelvo mis conflictos
Reconocerá la importancia de apoyarse en un adulto de confianza cuando no pueda solucionar un conflicto.	Identificará que expresar lo que siente de manera asertiva favorece la solución de conflictos.	Conocerá la forma de mantenerse tranquilo para pensar de manera clara cómo solucionar un conflicto asertivamente.	Identificará que puede recurrir a alguien que le ayude a resolver sus conflictos.	Utilizará la mediación como una opción para solucionar conflictos.	Reconocerá que al resolver un conflicto crece y se fortalece.	Reconocerá las estrategias para resolver conflictos en forma asertiva y pacífica.

Tabla de propósitos y contenidos del tema 6: Familia

3° PREESCOLAR	1° GRADO	2° GRADO	3° GRADO	4° GRADO	5° GRADO	6° GRADO
El alumno o alumna:						
Reconocerá las características y el valor de su familia.	Aprenderá que su familia es importante, especial y lo cuida.	Reconocerá que lo más importante de una familia es la relación de apoyo mutuo y protección entre los integrantes que la conforman.	Reconocerá que las familias son diversas y valorará que la convivencia respetuosa y equitativa entre sus integrantes contribuye a resolver las diferencias de manera pacífica.	Comprenderá que todas las familias son valiosas.	Valorará la importancia de las reglas que existen dentro de las familias.	Comprenderá la importancia de respetar las reglas, los acuerdos y la resolución asertiva de los conflictos para favorecer la convivencia armónica en la familia.
Sesión 1	Sesión 1	Sesión 1	Sesión 1	Sesión 1	Sesión 1	Sesión 1
Reconozco a mi familia	Todas las familias son valiosas	Hacer equipo	Las familias: un tesoro	Cada familia es especial	Todos tenemos derechos y responsabilidades	Los acuerdos en casa
Reconocerá que su familia lo protege.	Reconocerá que todas las familias son valiosas.	Reconocerá la importancia de las labores que cada uno hace en familia, y que el trabajo en equipo mejora el funcionamiento de las cosas.	Identificará la diversidad de familias y cómo está conformada la suya.	Reconocerá que cada familia se conforma de manera distinta, que todas son valiosas y merecen respeto.	Entenderá la importancia de conocer sus responsabilidades en la familia.	Reconocerá que establecer acuerdos entre los integrantes de su familia favorece un ambiente armónico.
Sesión 2	Sesión 2	Sesión 2	Sesión 2	Sesión 2	Sesión 2	Sesión 2
Lo que me gusta de mi familia	El valor del respeto en mi familia	La familia se comunica	Convivimos y nos comunicamos	Lo que le gusta a mi familia	El respeto a todos es importante	Mis responsabilidades
Identificará lo que le hace sentir bien cuando está con su familia.	Reconocerá la importancia de comunicarse con su familia por medio del diálogo respetuoso.	Reconocerá la importancia de la comunicación con los integrantes de su familia.	Valorará la convivencia respetuosa en la familia.	Reconocerá lo que le gusta hacer a su familia.	Conocerá la importancia del respeto a todos los que forman parte de su familia.	Comprenderá que los acuerdos familiares generan responsabilidades y beneficios.
Sesión 3	Sesión 3	Sesión 3	Sesión 3	Sesión 3	Sesión 3	Sesión 3
¿Cómo puedo ayudar a mi familia?	Mi familia es mi escudo	Mi familia me protege	Todos colaboramos en casa	Ayudo a mi familia, me ayudo a mi	Las reglas de mi familia	Negociación y diálogo en mi familia
Describirá cómo puede apoyar a su familia.	Valorará la protección que le ofrece su familia.	Identificará las distintas formas de protección en su familia.	Identificará la importancia de que todos colaboren en las actividades de la casa como parte de la convivencia.	Identificará en qué puede colaborar con su familia.	Reconocerá que dentro de todas las familias existen reglas que fortalecen la convivencia.	Identificará las estrategias de negociación y diálogo para resolver los conflictos de manera pacífica en su familia.
Sesión 4	Sesión 4	Sesión 4	Sesión 4	Sesión 4	Sesión 4	Sesión 4
Abraza a mi familia	Mi familia es única	Momentos especiales con mi familia	Convivimos en la casa y en la escuela	Convivir con mi familia me hace feliz	Mi familia y yo	Convivencia en familia
Identificará las maneras de demostrar afecto entre los integrantes de su familia.	Reconocerá que hay diferentes tipos de familias y todas son valiosas.	Identificará el beneficio de participar en reuniones familiares.	Valorará que la convivencia tanto en su casa como en la escuela mejora si colabora con las labores que le corresponden.	Valorará la convivencia con su familia como un medio para sentirse feliz.	Identificará estrategias y acciones de convivencia armónica entre los integrantes de su familia.	Elegirá una estrategia de solución basada en ceder, negociar y dialogar para fortalecer la convivencia en familia.