

LECCIONES ADOLESCENTES



INSTITUTO DE
MEDIACIÓN PEDAGÓGICA

DIA

LECCIÓN *dia* 1

TOMA RESPONSABLE DE DECISIONES

Intención: Analizar la importancia de la toma responsable de decisiones para promover el bienestar individual y colectivo.



**Bombardeo de Odessa,
de Abel Quezada**

Tiempo: 80 minutos

Materiales

- Dos rotafolios
- Plumones
- Cinta adhesiva
- Copia de los anexos

Habilidades a desarrollar

- Reflexión
- Conciencia de sí mismo y de los otros
- Autorregulación
- Empatía

Tema: Toma responsable de decisiones

Estrategias para orientar: Dinámica “Voy”

Tiempo: 10 minutos

En este ejercicio, el grupo forma un círculo y una persona pasa al centro. Los participantes que forman el círculo deberán lanzar una pelota a la persona que se encuentra en el centro y este se la devuelve a la persona que está a la derecha del que se la lanzó. La dinámica se repite continua y consecutivamente hasta que alguien decida ocupar el lugar del centro diciendo la palabra: “voy”, y continuar la dinámica. El grupo buscará generar un ritmo estable sin que se caiga la pelota.

La expectativa es que todos los participantes puedan pasar al centro.

Presentar marco de referencia: “Por encima de la línea”.

Estrategias para Generar y Rescatar:

Tiempo: 30 minutos

- Retomar los acuerdos de convivencia
- Invitar a recordar las reglas del juego
- Invitar a los participantes a observar atentamente la imagen



Preguntas para generar:**Preguntas básicas para introducir el tema**

- Qué ves en la imagen?
- Solicitar descripciones de:
 - a. Personajes
 - b. Lugar (objetos)
 - c. Ambiente

Preguntas complementarias para:**Explorar sistemáticamente**

- ¿Cuáles son las actitudes de los personajes?
- ¿Cuáles colores predominan en la imagen?
¿Qué indica cada uno de ellos?
- ¿Qué acciones están haciendo los personajes?

Construir narraciones

- ¿Qué crees que está pasando?

Definir, aclarar y utilizar palabras

- ¿Qué es la indiferencia?
- ¿Por qué surge la indiferencia?
- ¿Cómo podemos combatir la indiferencia?

Indagar experiencias, conocimientos y opiniones

- ¿Qué harías tú o cómo reaccionarías si estuvieras ahí?

Organizador Visual:

Dividir al grupo en cuatro equipos y cada equipo tendrá que llenar las categorías con dibujos de los objetos que observaron en la imagen: ¿qué objetos son cuadrados?, ¿cuáles son triángulos?

Personajes	Actitudes	Emociones	Acciones	Concepto desarrollado

Actividad de cierre:

- Los participantes se agruparán en equipos de tres.
- El mediador leerá lo siguiente:

“Cada uno de ustedes forma parte de la tripulación de una nave espacial que iba a reunirse con la nave nodriza, en la superficie iluminada de la luna. Debido a unas dificultades mecánicas, la nave espacial tuvo que aterrizar en un lugar que dista unos 350 km del sitio donde tenía que encontrarse con la otra nave. Durante el aterrizaje, gran parte del equipaje de su nave se estropeó y puesto que la supervivencia de la tripulación, o sea de cada uno de ustedes, depende de que puedan llegar a la nave nodriza, deben seleccionar el material más importante para llevarlo y prescindir de lo menos importante”.

- A cada participante se le entregará el siguiente formato. Individualmente, ordenará los objetos por nivel de importancia, donde 1 es el más importante, 2 el que le sigue en importancia, y así sucesivamente hasta el número 15. Eso lo contestará en la columna cuyo título es “INDIV”.

Nota: Para entregar a cada participante la lista, imprimir el anexo 1 que se encuentra al final.

NASA	GRUPO	INDIV	OBJETOS
			Caja de cerillos
			Comida enlatada
			20 metros de nylon
			Tela de seda de paracaídas
			Calentador para alimentos
			Dos pistolas calibre 45
			Una caja de leche en polvo
			Dos botellas de oxígeno
			Un mapa de la constelación de la luna
			Un bote salvavidas



Actividad de cierre:

NASA	GRUPO	INDIV	OBJETOS
			Una brújula
			25 litros de agua
			Luces de bengala
			Botiquín de primeros auxilios
			Una radio (no solo receptora, sino también transmisora, de frecuencia modulada, que funciona acumulando energía al exponerla a la luz del sol)

- En los grupos conformados, los participantes reordenan los artículos tras una discusión y el resultado se anota en la columna que dice grupo.
- El mediador indica el orden propuesto por la NASA y a partir de ellos se abre una reflexión. Se destacarán las actitudes de cooperación, escucha activa, adaptabilidad y la toma responsable de decisiones.

GRUPO	NASA	OBJETOS
De poca o nula utilidad ya que no hay oxígeno.	15	Caja de cerillos
Alimentación diaria necesaria.	4	Comida enlatada
Útil para arrastrar a los heridos e intentar subirlos.	6	20 metros de nylon
Para protegerse del sol.	8	Tela de seda de paracaídas
Es necesario en la parte de la luna no iluminada por el sol.	13	Calentador para alimentos
Con ella se puede tomar impulso por reacción.	11	Dos pistolas calibre 45
Alimentación útil mezclada con agua.	12	Una caja de leche en polvo
Necesarias para la respiración.	1	Dos botellas de oxígeno
Para orientarse en el espacio.	3	Un mapa de la constelación de la luna
Protección o transporte.	9	Un bote salvavidas
Inútil por ausencia de campos magnéticos.	14	Una brújula
Necesarios.	2	25 litros de agua
Útiles para hacer señales de socorro a la nave.	10	Luces de bengala
Para posibles accidentes.	7	Botiquín de primeros auxilios
Para intentar contactar con la nave.	5	Una radio (no solo receptora, sino también transmisora, de frecuencia modulada, que funciona acumulando energía al exponerla a la luz del sol)

Evidencias de aprendizaje:

- Formato de la nave nodriza
- Organizador visual
- Fotos
- Video

Adecuaciones al contexto específico:

ANEXO 1

NASA	GRUPO	INDIV	OBJETOS
			Caja de cerillos
			Comida enlatada
			20 metros de nylon
			Tela de seda de paracaídas
			Calentador para alimentos
			Dos pistolas calibre 45
			Una caja de leche en polvo
			Dos botellas de oxígeno
			Un mapa de la constelación de la luna
			Un bote salvavidas
			Una brújula
			25 litros de agua
			Luces de bengala
			Botiquín de primeros auxilios
			Una radio (no solo receptora, sino también transmisora, de frecuencia modulada, que funciona acumulando energía al exponerla a la luz del sol)

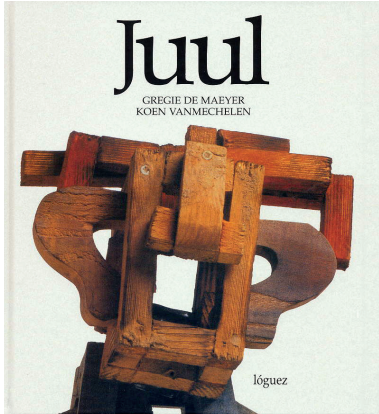
NASA	GRUPO	INDIV	OBJETOS
			Caja de cerillos
			Comida enlatada
			20 metros de nylon
			Tela de seda de paracaídas
			Calentador para alimentos
			Dos pistolas calibre 45
			Una caja de leche en polvo
			Dos botellas de oxígeno
			Un mapa de la constelación de la luna
			Un bote salvavidas
			Una brújula
			25 litros de agua
			Luces de bengala
			Botiquín de primeros auxilios
			Una radio (no solo receptora, sino también transmisora, de frecuencia modulada, que funciona acumulando energía al exponerla a la luz del sol)



LECCIÓN *dia* 2

DISCRIMINACIÓN

Intención: Nombrar situaciones sociales en las que la discriminación está presente para idear nuevas formas de interacción social.



Cuento "Juul", de Gregie de Maeyer & Koen Vanmechelen.
Traducción de Nuria G. Santos

Tiempo: 80 minutos

Materiales

- Cinco rotafolios
- Dos paquetes de *post-its*.
- Plumones para pizarrón y hojas blancas indelebles (la cantidad varía dependiendo el grupo)

Habilidades a desarrollar

- Respeto
- Empatía
- Reconocimiento a la otredad
- Capacidad de reflexión
- Autoconciencia

Tema: Discriminación

Estrategias para orientar: Voy

Tiempo: 10 minutos

- Presentar los acuerdos de convivencia: escucha activa, todos somos visibles, todos tenemos voz, todos somos corresponsables. Reto ideas, no personas.
- Permitir un espacio para que los participantes propongan más acuerdos.
- Presentar las reglas del juego.
- Escuchar con atención y respeto la opinión de mis compañeros.
- Levantar la mano para participar.
- Hablar fuerte y claro.
- Observar / Escuchar con atención.
- Argumentar mis ideas.

Actividad: La etiqueta

- A cada participante se le entregará un post-it con una palabra escrita en él ("abrázame", "dame un empujón", "dame el avión", "dime un cumplido", "acósame", "ignórame").
- Deberán colocar el post-it sobre su frente, sin averiguar lo que dice en él.
- Los participantes caminarán a través del espacio, buscando a alguna pareja y leyendo el post-it en sus frentes, deberán hacer lo que las etiquetas de sus pares indiquen. Repetirán lo anterior varias veces.
- En plenaria compartirán cómo se sintieron durante el ejercicio.

Estrategias para Generar y Rescatar

Tiempo: 40 minutos

- A continuación, dar lectura al cuento titulado "Juul", de los autores Gregie de Maeyer y Koen Vanmechelen. La traducción al castellano es de Nuria G. Santos.
- Durante el tiempo que dedicarán a esta sesión, invitarlos a practicar la escucha activa y a mantener la mente, la voluntad y el corazón abiertos.
- Mostrar a la audiencia la portada del libro y preguntar: ¿de qué creen que tratará el cuento?



Preguntas para generar:		
Definir o aclarar palabras: <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuáles son las causas que detonan la discriminación? ¿Qué es la discriminación*? 	Crear imágenes sensoriales:	Realizar predicciones: <ul style="list-style-type: none"> ¿De qué creen que tratará el cuento?
Interpretar el significado de frases o palabras: <ul style="list-style-type: none"> ¿A qué crees que se refiere Juul cuando dice que le gustaría “volar y no volver nunca”? ¿A qué te remite la expresión “quedarse sin lengua”? 	Identificar emociones y sentimientos: <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuál es la causa que mueve a Juul para que decida cortar sus rizos? Pensando en el momento en el que Juul corta sus rizos, ¿cómo creen que él se siente? ¿Cómo se siente no tener voz? 	Compartir conocimientos y experiencias: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué situaciones te han conducido a pensar en “volar y no volver nunca”? Pensando en esta historia que estamos compartiendo: ¿cuáles dirías que son los motivos que conducen a Juul a cortar sus rizos, arrancarse las orejas y quemar su lengua?
Organizador Visual: Al terminar la lectura, rescatar:		
1. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">Personajes</div> <div style="text-align: center;">Acciones</div> <div style="text-align: center;">Emociones</div> </div>		
2. Mapa conceptual sobre la <i>discriminación</i> .		

* “Para los efectos de la Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación se entenderá por discriminación toda distinción, exclusión, restricción o preferencia que, por acción u omisión, con intención o sin ella, no sea objetiva, racional ni proporcional y tenga por objeto o resultado obstaculizar, restringir, impedir, menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos y libertades, cuando se base en uno o más de los siguientes motivos: el origen étnico o nacional, el color de piel, la cultura, el sexo, el género, la edad, las discapacidades, la condición social, económica, de salud o jurídica, la religión, la apariencia física, las características genéticas, la situación migratoria, el embarazo, la lengua, las opiniones, las preferencias sexuales, la identidad o filiación política, el estado civil, la situación familiar, las responsabilidades familiares, el idioma, los antecedentes penales o cualquier otro motivo”. (CONAPRED, 2019).

Actividad de cierre: Mi voz libre de discriminación**Tiempo:** 30 minutos

- Entregar una hoja blanca a los participantes.
- Los participantes doblarán por la mitad la hoja de papel.
- De manera individual, cada uno de los participantes redactará en una mitad de la hoja, alguna circunstancia en la que considere que ha sido Juul.
- En la otra mitad de la hoja, redactará alguna circunstancia en la que considere que ha sido “los otros”.

Nota: el ejercicio es individual. Recordar que están en un ambiente seguro y que lo que redacten es totalmente personal y que no será compartido con los demás.

Cerrar y Trascender:

- Entregar a los participantes una segunda hoja en blanco.
- Pedir a los participantes que piensen en el personaje de Nora y se visualicen en los zapatos de ella.
- Solicitar a los participantes que redacten un momento significativo de sus vidas en el que han sido Nora. Para esto tendrán cinco minutos.
- Pedir a los participantes que compartan en parejas aquel momento en que han sido Nora (3 minutos).
- Entregar un post-it por participante y pedir que escriban en él una acción concreta con la que se comprometen para ser como Nora dentro de sus propios espacios.
- Pedir a los participantes que peguen los post-its en el rotafolio: “Mi manera de contribuir”.

Evidencias de aprendizaje:

- Fotografía del grupo redactando su texto: “Mi voz libre de discriminación”
- Rotafolio con post-it: acciones concretas
- Organizador visual

Adecuaciones / Comentarios:

Bibliografía recomendada para estudio previo a la implementación de la sesión:

- Bosh, M. (2004). Cuerpo e identidad. *Théma. Revista de filosofía* (33), 111-116.
- Bordieu, P. (2002). Estructuras, habitus, prácticas. En I.d. *Peruanos, Aproximaciones teóricas, nociones de prácticas y representaciones*. Lima, Perú: Instituto de Estudios Peruanos.



LECCIÓN *dia* 3

CRISIS AMBIENTAL

Intención: Recopilar aquellas prácticas que impactan negativamente al medio ambiente para modificar nuestro estilo de vida.



Imagen *Tempestad en los llanos de Aragón*

Tiempo: 80 minutos

Materiales

- Cinco rotafolios
- Video *El hombre destruye el medio ambiente*
- Dos paquetes de *post-its*

Habilidades a desarrollar

- Conciencia
- Reflexión
- Responsabilidad
- Respeto
- Corresponsabilidad

Tema: Crisis ambiental

Estrategias para orientar: Voy

Tiempo: 10 minutos

- Invitar a los participantes a tener presentes los acuerdos de convivencia.
- Realizar un ejercicio de meditación / respiración (3 minutos).
- Los participantes observan *El hombre destruye el medio ambiente*.
- Pedir a los participantes que realicen dos respiraciones profundas.
- Invitar a los participantes a que compartan en parejas: ¿Qué me hizo sentir el corto animado? (2 minutos).
- Presentar la imagen *Tempestad en los llanos de Aragón* para comenzar el diálogo.



Preguntas para generar:

Preguntas básicas para introducir el tema

- ¿Qué observas en la imagen?
- ¿Qué colores predominan?
- ¿Qué crees que simbolizan / significan?
- A partir de lo que observas, si pudieras mencionar personajes principales y secundarios, ¿quiénes serían esos personajes?
- ¿Qué sensaciones crees que experimentan esos personajes?

Preguntas complementarias para:

Explorar sistemáticamente

- ¿De qué color es el agua?
- ¿Debería ser esa su tonalidad? ¿Por qué sí?
- ¿Por qué no?

Construir narraciones

- A partir de lo que observas, ¿en dónde crees que está ocurriendo esta escena?
- ¿Cuál es la razón de que en ese lugar se manifieste un tornado?

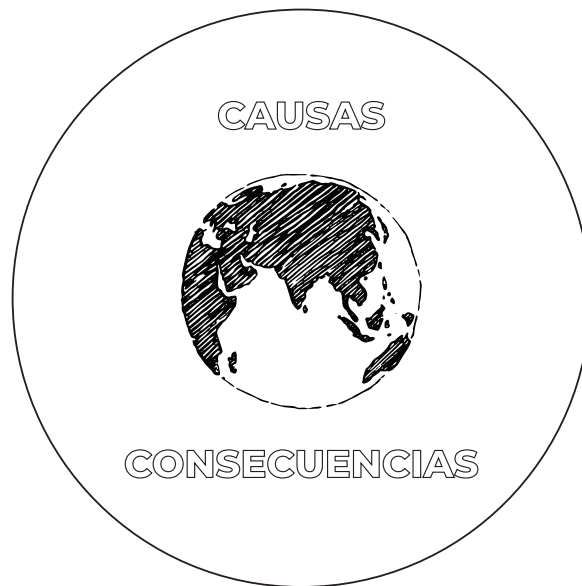
Definir, aclarar y utilizar palabras

- Exponer datos sobre el cambio climático: causas-consecuencias.

Indagar experiencias, conocimientos y opiniones

- ¿Cuál es la razón de ser de los fenómenos naturales?
- Pensemos en el cambio climático: ¿qué fenómenos naturales ocurren debido a esto?
- ¿Cuáles de nuestras prácticas cotidianas inciden en el cambio climático?

Organizador Visual:



Actividad de cierre: El tornado + Manifiesto ambientalista

- Entregar un par de post-its a los participantes.
- Invitar a cada uno de los participantes a que en ellos redacten una causa del cambio climático.
- Pedir a los participantes que coloquen sus post-its sobre el tornado de la imagen. La idea es metaforizar ese tornado, como la consecuencia de los actos humanos.

Cierre

- Invitar a los participantes a redactar en un post-it una acción a la que se comprometen para aportar a la reducción del cambio climático.
- Entre todos los participantes, analizan las acciones vertidas en los post-its.
- Deberán agruparlas y con ellas crear un Manifiesto Ambientalista que deberán redactar sobre un rotafolio.



Evidencias de aprendizaje:

- Organizadores visuales
- Manifiesto Ambientalista

Adecuaciones al contexto específico:

Bibliografía recomendada para estudio previo a la implementación de la sesión:

- Alliance, R. (2008). *Buenas prácticas para turismo sostenible*. Obtenido de Rainforest Alliance: <http://www.rainforest-alliance.org>
- Cardona, J. M. (1 de Mayo de 2012). *Turismo sostenible y sostenibilidad del turismo*. Recuperado el 6 de Septiembre de 2013, de Garrigues: <http://www.garrigues.com/es/publicaciones/articulos/Paginas/Turismo-sostenible-y-sostenibilidad-del-turismo.aspx>
- Demian, A. G. (Septiembre de 2004). *Complejidad, desarrollo sostenible y turismo. Reflexiones sobre el modelo P-E-R (Presión-Estado-Respuesta) y la necesidad de aproximaciones transdisciplinarias*. Recuperado el 5 de Septiembre de 2013, de Red de Investigadores y Centros de Investigación en Turismo (RICIT): <http://www.ricit.sectur.gob.mx/work/models/RICIT/descargas/VI%20CNIIT/UCC.Alfonso%20Gonzalez%20Damian.pdf>
- Development, U. N. (3-14 de Junio de 1992). *United Nations Conference on Environment & Development Río de Janeiro, Brazil, 3 to 14 June 1992. AGENDA 21*. Recuperado el 21 de Septiembre de 2013, de United Nations Sustainable Development Knowledge Platform: <http://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/Agenda21.pdf>
- SEMARNAT. (s.f.). *La Carta de la Tierra. México*. Recuperado diciembre de 2013, de Carta de la Tierra: <http://www.cartadelatierra.org.mx>
- Unidas, N. (2002). *Informe de la Cumbre Mundial sobre el Desarrollo Sostenible*. Johannesburgo, 26 de agosto a 4 de septiembre de 2002. [Versión PDF]. Nueva York: Naciones Unidas. Recuperado diciembre de 2013, de http://www.cinu.org.mx/prensa/eventos/unctadxi/aconf199d20&c1_sp.pdf



LECCIÓN día 4

AUTORREGULACIÓN

Intención: Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones para prevenir los efectos perjudiciales de las mismas.



Just breathe (video)

Tiempo: 80 minutos

Materiales

- Cinco rotafolios
- Dos paquetes de *post-its*
- Plumones indelebles
- Plumones para pizarrón

Habilidades a desarrollar

- Autorregulación
- Autoconocimiento
- Reflexión
- Análisis
- Asertividad

Tema: Autorregulación

Estrategias para orientar: Dinámica "Voy"

Tiempo: 10 minutos

- Presentar y guiar la implementación del termómetro de las emociones. Sociodrama.
- Asignar por equipos de cuatro una situación específica:
 - a. Jefe abusador
 - b. Pelea en el tránsito
 - c. Agresión en el transporte público
- Dos equipos compartirán cómo se sintieron y qué observaron de los otros equipos.
- Cierre de dinámica con La botella de la calma.



Preguntas para generar:

<p>Preguntas básicas para introducir el tema</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué rescatas del video? • ¿Qué te hace pensar lo que ves? 	<p>Preguntas complementarias para:</p>	
	<p>Explorar sistemáticamente</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué quiso decir con...? 	<p>Construir narraciones</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué emociones hacen que nos desbordemos? • ¿Cómo reaccionas tú ante el enojo, la tristeza, la alegría, etcétera? • ¿En dónde lo sientes?
	<p>Definir, aclarar y utilizar palabras</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la autorregulación? 	<p>Indagar experiencias, conocimientos y opiniones</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué factores favorecen la no regulación de las emociones? • ¿Cómo se manifiestan en tu cuerpo? • ¿Qué consecuencias tiene no controlar tus emociones? • ¿Tiene beneficios que tus emociones se desborden? • ¿El control de una situación depende solo de ti?

Organizador Visual:

Pensamiento	Emoción	Conducta

Actividad de cierre: Balance de decisiones

Situación vivida	¿Cómo reaccionaste?	¿Qué consecuencias tuvo?	Si tuvieras una segunda oportunidad, ¿cómo reaccionarías de manera positiva?

Evidencias de aprendizaje:

- Diagramas de recuperación visual
- Fotografías

Adecuaciones al contexto específico:

