

Programa de actualización docente en
conocimientos **pedagógicos y disciplinares**

Curso virtual

Conocimientos **pedagógicos y disciplinares para** la práctica docente

2024

Nivel de Educación Secundaria
Área de Desarrollo Personal,
Ciudadanía y Cívica

Unidad 2:
Conocimientos
pedagógicos y disciplinares del
área de Desarrollo Personal,
Ciudadanía y Cívica

Sesión 1:
La identidad
y habilidades
socioemocionales



Morgan Niccolo Quero Gaime
Ministro de Educación del Perú

María Esther Cuadros Espinoza
Viceministra de Gestión Pedagógica

Eloy Alfredo Cantoral Licla
Dirección General de Desarrollo Docente

Ismael Enrique Mañuico Ángeles
Dirección de Formación Docente en Servicio

Nombre del material: Conocimientos pedagógicos y disciplinares para la práctica docente
Nivel de Educación Secundaria – Área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica
Año de publicación: 2024

Ministerio de Educación del Perú
Calle del Comercio 193, San Borja
Lima, Perú. Teléfono 615-5800
www.minedu.gob.pe

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción de este fascículo por cualquier medio, total o parcialmente, sin la correspondiente cita.

Unidad 2

Conocimientos pedagógicos y disciplinares del área
de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica

Sesión 1

La identidad y habilidades socioemocionales



En esta primera sesión de la unidad dos identificaremos información relevante acerca de la identidad y habilidades socioemocionales y revisaremos algunos casos planteados del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica para la comprensión y aplicación de los marcos teóricos.



Reflexión de la práctica pedagógica

Partiremos del análisis del siguiente caso:

Con el propósito de promover en los estudiantes el desarrollo de su autoconocimiento, una docente ha realizado la siguiente actividad:

Pidió a los estudiantes que busquen imágenes que representen algún rasgo de su personalidad, sus pasatiempos favoritos y sus proyectos. Luego, les pidió que, con dichas imágenes, de manera individual, elaboren un collage que será compartido con sus compañeros. Después, les solicitó que se reunieran en plenaria y compartieran sus collages.

Para desarrollar la plenaria, **¿cuál de las siguientes acciones pedagógicas es pertinente para el logro del propósito?**

- Pedir a los estudiantes que señalen las características que buscaron resaltar en sus collages. Luego, pedirles que comenten por qué las imágenes seleccionadas representan dichas características.
- Pedir a los estudiantes que identifiquen los rasgos que aparecieron con mayor frecuencia en los collages. Luego, pedirles que, a partir de los rasgos identificados, comenten por qué sus rasgos representan a los adolescentes en la actualidad.
- Pedir a los estudiantes que mencionen qué les gusta de los collages de sus compañeros y que brinden algunas sugerencias de mejora. Luego, pedirles que comenten qué sugerencias incorporarán para lograr una mejor representación de sí mismos.



Fuente: Minedu (s. f.). Evaluaciones Anteriores.

<https://acortar.link/CiXBpY>

Ahora, reflexionemos:



a. A partir de tu práctica pedagógica, ¿qué alternativa tomarías en cuenta en este caso?

b. ¿Consideras que la alternativa que has elegido fortalece las competencias asociadas al área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica?, ¿por qué?



Comprensión de conocimientos y saberes

Para resolver este caso y otros que te presentaremos, analizaremos lo siguiente:

1.1. La pubertad y la adolescencia

1.2. Construcción de las identidades

La identidad y habilidades socioemocionales en la adolescencia

1.3. Desarrollo personal en la adolescencia: autoconocimiento, autoestima y autoconcepto, y autonomía

1.4 Habilidades socioemocionales: autorregulación de emociones, empatía y escucha activa

1.5 Autocuidado frente a situaciones de riesgo en la adolescencia

1.6 Ética y dilemas morales

1.1 La pubertad y la adolescencia



Güemes-Hidalgo et al. (2017) señalan las diferencias entre pubertad y adolescencia, siendo la pubertad un evento biológico y su definición obedece a criterios puramente estadísticos. Por otra parte, la adolescencia es un proceso más amplio con cambios físicos, psicosociales y emocionales que se inicia con la pubertad, pero el final no está claramente delimitado.

Rubio (2021) señala que podemos identificar tres etapas de la adolescencia: temprana, media y tardía.

Adolescencia temprana: abarca aproximadamente desde los 10 u 11 años hasta los 14 aprox. Se caracteriza fundamentalmente por el inicio de la pubertad, donde se producen los grandes cambios físicos, que afectan al crecimiento y maduración sexual.

Adolescencia media: entre los 15 y los 17 años aprox. Caracterizada, sobre todo, por los conflictos familiares, debido a la importancia que adquiere el grupo de pares en la vida del adolescente.

Adolescencia tardía: desde los 18 a los 21 años aprox. Caracterizada por la reaceptación de los valores paternos y por asumir las tareas y responsabilidades propias de la edad.

En la adolescencia se presentan cambios de comportamientos y actitudes, abandonando las propias de la infancia, e inician el proceso para constituir su propia identidad. Por esa razón, podemos decir que se trata de una etapa puente hacia la adultez, tema que será desarrollado más adelante.

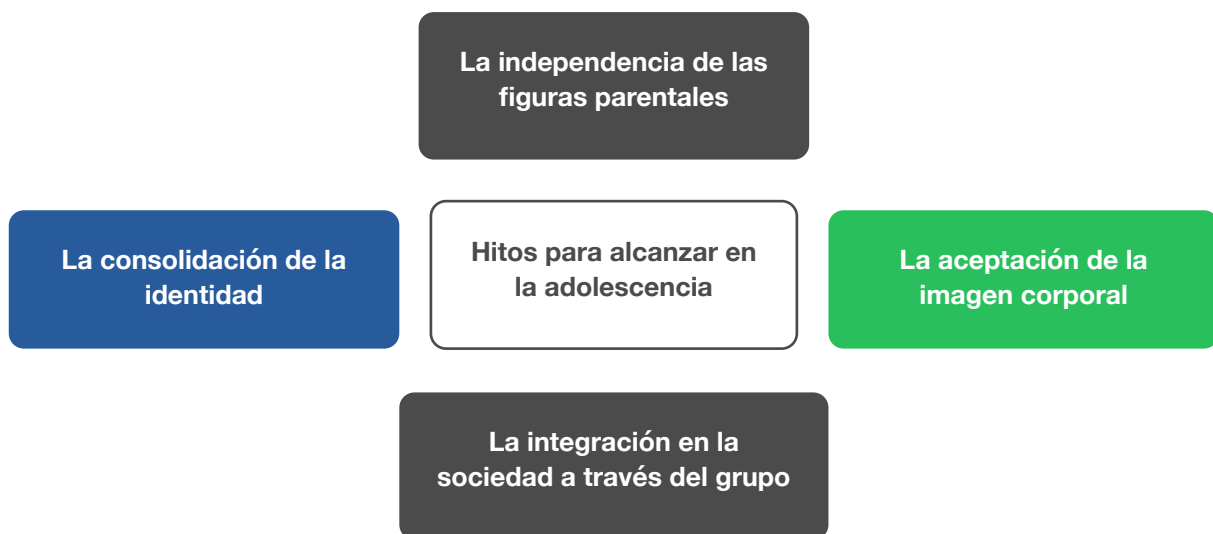
Estos cambios en el comportamiento y el humor, donde algunas veces ellos sienten un vacío emocional, puede ocasionar una disminución del rendimiento. Se preocupan por su cuerpo y los cambios. Surge en ellos un gran interés por amigas y amigos, cuyas opiniones adquieren gran importancia en detrimento de las y los padres; por ello, la presión del grupo influye mucho en la toma de decisiones. Por esa razón, es importante conocer estas características y respetarlas para mantener su autoestima y su seguridad. Asimismo, debemos motivar las interacciones que aporten valores positivos. (Güemes-Hidalgo et al.,2017)

En esta etapa mejoran las capacidades cognitivas, aparecen objetivos vocacionales idealistas e irreales como puede ser convertirse en modelos, estrellas de rock y tienen una necesidad de intimidad. Además, empiezan con la falta de control de impulsos, desafiando a la autoridad y dando lugar a conductas arriesgadas o peligrosas. (Rubio, 2021)

“La adolescencia constituye un período especial del desarrollo, del crecimiento y en la vida de cada individuo. Es una fase de transición entre un estadio, el infantil, para culminar en el adulto. Se trata de una etapa de elaboración de la identidad definitiva de cada sujeto que se plasmará en su individuación adulta” (Lillo, 2004).

De esa manera, la adolescencia es una etapa que presenta un valor y riqueza, donde se brinda las posibilidades para el aprendizaje y desarrollo de las fortalezas sean en el aula o en la vida cotidiana. En esta etapa florecen las ideas y proyectos, también el descubrimiento de sí mismo y de su entorno, por lo que el docente debe de viabilizarlo a fin de que el estudiante desarrollo y/o fortalezca su identidad. Por otro lado, es un periodo desafiante, de muchos cambios e interrogantes para los adolescentes, igualmente lo es para sus padres y adultos cercanos y el docente quien debe saber orientar estas actitudes para el bienestar de los estudiantes. Todo este proceso que vive el adolescente va a permitir transitar, aprender a tomar decisiones, aprender de sus errores, aprender hacerse cargo de sus actos o acciones que realizan. Además, a responder con libertad, ser responsables y crecer con autonomía a fin de poder a ser adultos saludables para ejercer su ciudadanía de manera responsable.

Finalmente, durante la etapa de la adolescencia la diversidad es una de las características más importantes y valiosas de los adolescentes: el sexo, la identidad de género, la edad, la procedencia, las lenguas, las culturas, la espiritualidad y el nivel económico. Por esa razón, constituye un gran reto para los docentes, porque en la interacción los adolescentes se enriquecen con la variedad de experiencias individuales y colectivas.



1.2 Construcción de las identidades

La definición de la identidad personal, según la psicología, supone el proceso mediante el cual la persona crea, con el devenir de los años, una imagen de sí misma que da respuesta a la trascendental pregunta de ¿quién soy? De esa manera, se entiende como un proceso porque se origina desde el mismo inicio de la vida y se va desarrollando a lo largo de los años. (Sanchis, 2020)

La construcción de su identidad es el mayor desafío que enfrentan los adolescentes en esta etapa, se redescubren a sí mismos, reestructuran su imagen y constituyen maneras propias frente a sí y al mundo.

MINEDU - Dirección de Formación Docente en Servicio, 2024

Los docentes debemos promover en los adolescentes la construcción de su identidad y a su vez cuidar, revisar las relaciones que establecemos con ellos ya que son condiciones importantes para orientar, acompañar y propiciar las condiciones que contribuyan a su desarrollo integral.

En la adolescencia, la búsqueda de la identidad es una necesidad básica que adquiere características especiales y pone al adolescente el desafío de tomar la decisión de convertirse en adulto o quedarse detenido en el desarrollo.

Al respecto, José Bleger (2013) dice que:



“(...) en esa búsqueda de una nueva identidad, de encontrar un ‘auténtico yo, el adolescente va a evaluarse a sí mismo para identificar los rasgos que desea mantener y los que desea desechar. Esto lo (la) llevará a un permanente proceso de autoconocimiento y evaluación personal que le permitirán determinar quién es y por contraposición también aclarar quién no quiere ser. Entonces, tendremos una adolescente al que le gustaría ser más sociable y desenvuelta frente a los chicos; por lo tanto, está desechando su actitud temerosa y su comportamiento retraído. En otras palabras, para que los adolescentes puedan determinar su yo, también tienen que estar claro en el no yo” (p. 7).

El niño prepúber se identifica a través de sus padres o los adultos de su entorno, pero el adolescente necesita desarrollar su propia identidad y ser él mismo (Ives, 2014). Ya decía la psicóloga Cánepa (2013):

“La identidad del adolescente es algo que se está cocinando, que va a tener partes crudas y partes cocidas, partes maduras y partes infantiles, que necesitan su tiempo de cocimiento y el tiempo adecuado para que se constituya en un producto más o menos acabado”.

Fuente: Minedu (2022, p. 8)

Pues bien, como docentes, a nosotros nos toca lo siguiente:

Conocer y comprender las características individuales, evolutivas y socioculturales en que se encuentran los estudiantes para poder orientarlos y acompañarlos en el proceso de construcción de su identidad

Generar espacios de encuentro entre la cultura escolar y la cultura juvenil

Abrir nuevos espacios de participación, y recoger y tomar en cuenta sus iniciativas

Instaurar en la institución educativa un ejercicio permanente de ciudadanía juvenil

Los procesos de construcción de la identidad requieren ser motivados e impulsados, por ello es importante utilizar estrategias de desarrollo personal que promuevan el vínculo consigo mismo y conocer qué los motiva, sus deseos y metas con las que van a lograr la plenitud como ser humano. Es necesario que los docentes utilicen dinámicas y ejercicios que permitan fortalecer y expresar la identidad. A continuación, dos posibles opciones para favorecer los procesos de construcción de la identidad:



Cuaderno de vida

Este cuaderno es un recurso para la expresión de las experiencias, ideas y reflexiones personales de cada estudiante. Se busca que cree un espacio personal en el cual pueda registrar sus pensamientos, emociones, sentimientos, dudas, anécdotas, compromisos, etc. de manera creativa, libre y lúdica, con sus propias palabras, dibujos, esquemas, acrósticos, cartas, collages, poesías, juegos u otras formas de expresión.



“Así soy yo”

El estudiante escoge una manera creativa de darse a conocer a otras personas. Por ejemplo, puede crear un cuento, un rap, un video, una canción, etc. Cada quien escoge a través de qué medio se da a conocer a los demás.

Refiriéndose a la identidad, el CNEB señala:

Alude al sentido de mismidad (factor de continuidad interior) y continuidad a través del tiempo, y los diversos cambios experimentados. Se desarrolla desde el nacimiento y, por lo general, se consolida hacia el final de la adolescencia y continúa su desarrollo a lo largo del ciclo vital. El logro de la identidad supone la posibilidad de sentir que seguimos siendo “la misma persona” frente a diversas situaciones que enfrentamos y que exigen comportamientos disímiles de nosotros. Es la conciencia de que una persona tiene que ser ella misma y distinta de los demás. Involucra la noción de singularidad, que hace única y diferente a cada persona, y alude, a la vez, a lo que se comparte con otros, lo que permite ubicar a una persona como parte de un grupo de referencia. La identidad se construye mediante un proceso de diferenciación de la persona con respecto a los otros, y de un proceso de integración que permite la pertenencia e identificación con un grupo. La identidad es tanto una construcción personal como una construcción social. (Minedu, 2017, p.194)

1.3 Desarrollo personal en la adolescencia: autoconocimiento, autoestima y autoconcepto, y autonomía

El autoconocimiento

La persona adquiere noción de sí misma mediante un proceso reflexivo por el cual reconoce sus cualidades y características, es el autoconocimiento, este también lleva a comprender y reconocer quiénes somos, para aprender a valorarnos y querernos como personas. Solo podemos valorarnos de forma justa y realista si sabemos quiénes somos y conocemos cuáles son nuestras fortalezas y debilidades, nuestros valores y más.

Cuando desarrollamos procesos de autoconocimiento, descubrimos cuestiones que nos gustan, pero también puede ser que conozcamos algo que dé vergüenza o nos asuste. Por ejemplo, ideas incoherentes y contradictorias respecto a lo que pensamos sobre nosotros mismos, pero que forman parte de quién somos. Si no las vemos o no queremos verlas, podríamos estar negándonos la oportunidad de mejorarlas, de desarrollarnos y crecer a nivel personal, cuando no aceptamos y rechazamos lo que consideramos negativo de nosotros mismos.

Conocerme significa percibirme completo:

“Es conocer las partes que componen el yo”



Las personas que se conocen a sí mismas a profundidad saben lo que quieren en la vida y no solo en los grandes proyectos sino también en lo cotidiano. Sabremos gestionar mejor nuestras emociones si tenemos autoconocimiento, en los momentos de mayor dificultad seremos capaces de adaptarnos a la adversidad.

Es importante para la construcción de nuestra identidad, durante la adolescencia ejercitar la introspección, mirarse a uno mismo, buscar en el propio interior, en los pensamientos y sentimientos para autoconvocarnos. De esa manera, permite poder hacer una identificación, percepción, interpretación y comprensión de nuestras emociones, pensamientos y conductas.

En el proceso de autoconocimiento el adolescente adquiere la noción de su yo y de sus propias cualidades y características por lo que el docente debe de orientar y/o fortalecer de manera adecuada el autoconocimiento en los estudiantes. Como todo proceso, puede ser desglosado en diversas fases:



Autoestima y autoconcepto

La autoestima es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros hemos ido recogiendo durante nuestra vida. Un rasgo distintivo del ser humano que tiene la capacidad de ser consciente de sí mismo. De esa manera, se desarrolla gradualmente durante toda la vida, empieza en la infancia y pasa por diversas etapas de progresiva complejidad donde es un factor muy importante en la adolescencia.

Algunas investigaciones sobre los niveles de autoestima en las diferentes etapas de la adolescencia demuestran que estos descienden durante los primeros grados de la secundaria, y luego se elevan hacia el final. Esto se da en general, por los cambios físicos y por los conflictos internos que vive el adolescente debido a las contradicciones entre sus múltiples identificaciones transitorias.

Una buena dosis de autoestima es uno de los recursos más valiosos de que puede disponer un adolescente. Por ejemplo, en el aula aprende más eficazmente, cuando desarrolla relaciones mucho más gratas, está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presenten, para trabajar de manera productiva y ser autosuficiente, posee una mayor conciencia del rumbo que sigue, para afianzar todo ello, es necesario que el docente debe de saber orientar mediante actividades pedagógicas el fortalecimiento del autoestima en los adolescentes que tiene a su cargo. Además, si el adolescente termina esta etapa de su vida con una autoestima fuerte y bien desarrollada podrá entrar en la vida adulta con cimientos necesarios para llevar una existencia productiva y satisfactoria.

Por lo tanto, la adolescencia es uno de los periodos más críticos para el desarrollo de la autoestima; es la etapa en la que la persona necesita formarse con una firme identidad. Es decir, reconocerse como individuo y ser distinto a los demás al conocer sus posibilidades, su talento y sentirse valioso como persona que avanza hacia un futuro.

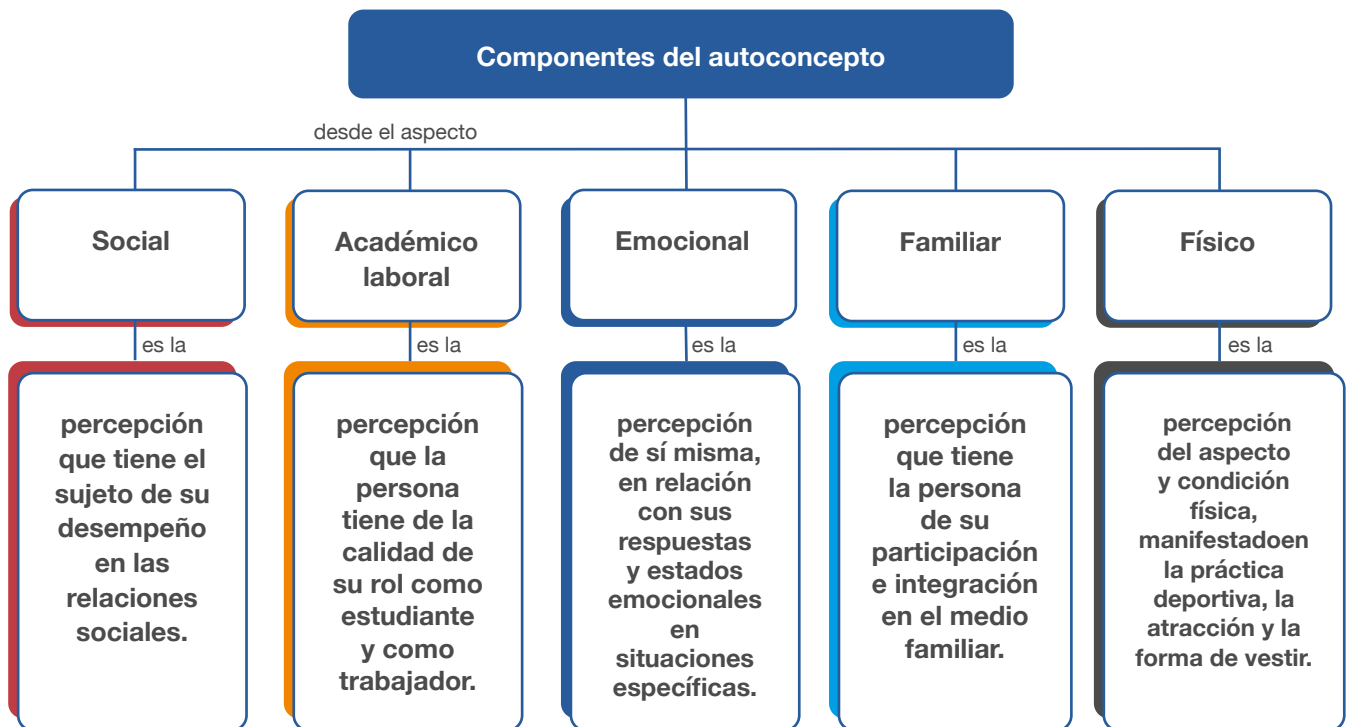
El autoconcepto es la percepción que tienes de ti mismo y de tus propias habilidades. De esa manera, favorece el sentido de la propia identidad; constituye un marco de referencia desde el cual interpretar la realidad externa y las propias experiencias; influye en el rendimiento académico; condiciona las expectativas y la motivación; y contribuye a la salud, así como al equilibrio psíquico. Con los resultados que se van obteniendo al ejercitar el autoconocimiento, poco a poco se va construyendo el autoconcepto que es fundamental durante la adolescencia.



Cabe señalar que de todos los juicios a los que se somete la persona, ninguno es tan importante como el propio, porque va a generar un autoconcepto que se verá reflejado en la autoestima. Para el adolescente es un proceso esencial para la construcción de su autoconcepto.

Una persona con buen autoconcepto confía en sí mismo, no tiene temor a separarse de las personas, se siente bien frente a cualquier cambio, no tiene miedo a las críticas y se hace responsable de sus propias acciones. Por el contrario, una persona con autoconcepto limitado de sí mismo suele sentirse incómoda con su apariencia física, tiene un deseo excesivo por complacer a los demás, se siente víctima de las circunstancias, presenta dificultad para expresar sus sentimientos, etc.

A continuación, presentamos los componentes del autoconcepto:



Fuente: Cerviño (2008)

Finalmente, es necesario resaltar que el autoconcepto y la autoestima buscan consolidar a la persona con una visión propia que permita la capacidad de pensar y tomar decisiones para la vida y de la búsqueda del bienestar de manera efectiva, por lo que el docente en el aula ayuda a orientar y fortalecer el autoconcepto y la autoestima en los estudiantes.

Autonomía

El desarrollo de la autonomía da a la persona la posibilidad de actuar por sí misma, y convierte al ser humano en protagonista de su vida. La autonomía le permite tomar decisiones y actuar según su criterio personal, gestionar la presión social, regular el comportamiento, clarificar el propósito de vida y favorecer su crecimiento personal que toma en cuenta a los demás. Además, aprender a ser una persona autónoma supone aprender a autorregularse y desenvolverse a nivel personal, profesional y social en un mundo cada vez más complejo.

La autonomía, en el marco del Currículo Nacional de la Educación Básica es concebida como la facultad de una persona para tomar decisiones y actuar según su criterio personal. Permite a las personas manejar con mayor eficacia la presión social, regular su comportamiento, clarificar su propósito de vida y favorecer su crecimiento personal tomando en cuenta también a los demás. La adquisición de la autonomía es progresiva.

La autonomía implica entonces, la libertad de acción y pensamiento, al mismo tiempo que, responsabilidad y autoconfianza. En ese sentido, ser autónoma o autónomo significa ser responsable y consecuente con los actos que se realizan desde la reflexión y la libertad. (Minedu, 2021b, p. 3)

La capacidad autorregulatoria presenta grandes implicancias en el desarrollo personal. Se manifiesta en la conducta, el aprendizaje, las emociones y acciones tanto para la consecución de objetivos como para evitar resultados no deseados, el ajuste social y el bienestar general de la persona.

En la construcción de la autonomía de los adolescentes entran en juego cuatro factores:

El deseo de autorrealización



Dentro del proceso de desarrollo de la persona, la resiliencia constituye un aspecto saludable y dinámico, en que la personalidad y la influencia del ambiente interactúan de manera recíproca. También, es la capacidad para afrontar con éxito la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas o incluso fuentes importantes de estrés, que puede ayudar a manejar los sentimientos de ansiedad e incertidumbre. En la práctica docente hay que generar espacios a través de actividades pedagógicas que ayuden a fortalecer la autonomía en los estudiantes mediante estrategias de aprendizaje autónomo en el aula como puede ser el estudio de casos, el pensamiento crítico, el aprendizaje por discusión entre otras.



1.4 Habilidades socioemocionales: autorregulación de emociones, empatía y escucha activa

Las habilidades socioemocionales son aquellas que nos posibilitan conocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones en formas que reduzcan el estrés, y que ayuden a comunicar efectivamente, empatizar con otras personas, superar desafíos y aminorar conflictos. (Goleman, 2001)

Autorregulación de emociones

La autorregulación emocional nos permite transformar una vivencia estresante y emocionalmente alterante en algo que, aunque continúe siendo desagradable, comprendemos como pasajera, impersonal y manejable. Por ello, es importante tener bien desarrollada esta capacidad, ya que nos permite enfrentarnos a todo tipo de situaciones vitales que, queramos o no, tiene implicancias en nuestro bienestar cotidiano.

A pesar de que en un día podemos experimentar diversas emociones, a veces nos resulta muy difícil identificar todas y definir las. Generalmente, tan sólo identificamos las seis emociones básicas: alegría, sorpresa, ira, miedo, tristeza y asco. Sin embargo, desconocemos que tras cada una de ellas hay asuntos pendientes que resolver, los cuales debemos aprender a identificarlos para resolverlos y sentirnos más tranquilos y livianos emocionalmente. Si no sabemos qué nombre ponerle a lo que sentimos, entonces tampoco podríamos resolverlo por lo que es necesario identificarlos.



Berger et al. (2014) indican que debemos tener presente que todas las emociones son legítimas, pues todas son necesarias y cumplen una función. Por ejemplo, el miedo puede ayudarnos a protegernos ante los peligros; la tristeza, a reservar energías y activar redes de apoyo ante las pérdidas; y la rabia, a defendernos ante situaciones que nos pueden hacer daño, que valoramos como injustas o que atentan contra los valores morales y la libertad personal. Además, señalan que la manera en que gestionamos nuestras emociones determina los efectos que van a tener sobre nuestro bienestar y el de los demás.

La autorregulación emocional, en adolescentes, es un componente fundamental que consiste en desarrollar la capacidad de gestionar las emociones, ya sean placenteras o dolorosas, sin que sean ellas las que dominen a la persona.

Por ejemplo, imaginemos que alguien nos mira con el ceño fruncido, podemos pensar que esa persona tiene algo contra nosotros e interpretar la mirada como algo hostil cuando puede que esté enfadada por algo totalmente ajeno. Hemos observado un suceso, hemos procesado e interpretado la información, y hemos llegado a una conclusión. El estado emocional previo a la aparición de esta situación hace que pensemos y la interpretemos de determinada manera.

Asimismo, la conclusión a la que llegamos genera en nosotros una emoción que varía en función de lo que hemos interpretado, por ejemplo:

“Tiene algo contra mí, quiere hacerme daño y es más fuerte que yo”. La emoción que generan nuestros pensamientos es el miedo.

“Tiene algo contra mí, quiere hacerme daño, pero soy más alto y fuerte”. La emoción que generan nuestros pensamientos es la hostilidad.

“No sé por qué me mira de esa manera. Parece enfadado conmigo, pero voy a esperar a ver qué pasa”. Generamos cierta preocupación y nos ponemos en guardia, aunque sin alarmarnos demasiado.

“Parece enfadado, pero como no lo conozco, es probable que no sea conmigo. A lo mejor está así siempre”. En este caso, la emoción generada es, más bien, de curiosidad.

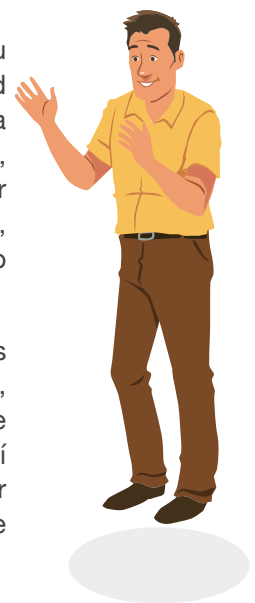


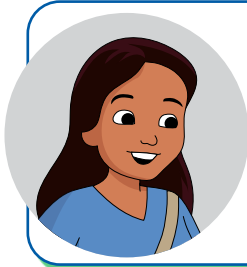
Con este ejemplo se puede ver cómo este suceso puede dar lugar a emociones muy diferentes según nuestro pensamiento. Es importante pensar de manera lógica y realista, y cuestionarnos en muchas ocasiones las interpretaciones que hacemos, para lograr tener pensamientos constructivos y libres de errores.

De esa manera, el desarrollo de las habilidades socioemocionales de los estudiantes implica desarrollar habilidades para toda la vida, para el mundo presente y futuro y para lograr no solo un rendimiento escolar exitoso, sino también para la vida en sociedad. Es indudable que favorece el fortalecimiento de la tolerancia a partir del reconocimiento del otro como una persona que hace parte del colectivo y con la cual se construye y transforma la realidad social.

El aprendizaje socioemocional está alineado a la competencia “Construye su identidad”, propuesta en el CNEB propone el desarrollo progresivo de la capacidad de autorregulación emocional de los estudiantes, entre otras capacidades. Por otra parte, el Proyecto Educativo Nacional al 2036 (Consejo Nacional de Educación, 2020) lo señala como uno de los propósitos de la educación peruana el bienestar socioemocional. Asimismo, el modelo educativo presenta una perspectiva integral, considera la educación emocional como una de sus partes, donde su mente y cuerpo se articulen para capturar el mundo externo e interpretar el interno.

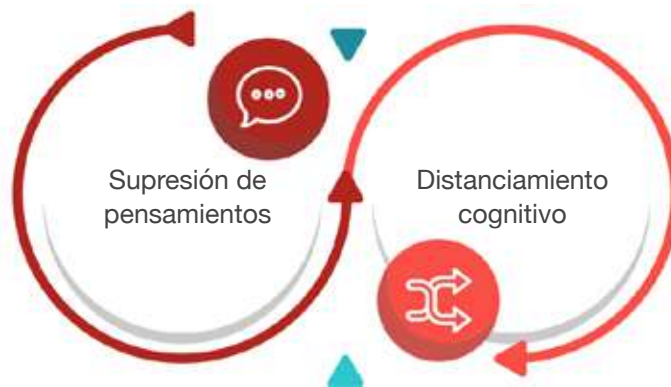
Por lo tanto, para los docentes es importante ser capaces de emplear diversas habilidades emocionales como la regulación emocional, asertividad, empatía, resolución de conflictos, etc., con el fin de hacer frente a situaciones emocionalmente difíciles, dentro del ámbito escolar y en contexto no escolar, familiar y social. Así poder convertirnos en agentes sociales de cambio, capaces de pensar y actuar propositivamente para la construcción de la sociedad democrática y participativa que soñamos.





Montagud (2020) presenta algunas estrategias para la autorregulación de emociones en el aula. Todas ellas buscan que los estudiantes sean conscientes de lo que les sucede y lo que sienten, dado que solo tomando conciencia de ello podrán darse la oportunidad de parar y reflexionar.

A continuación, algunas de ellas:



Esta estrategia consiste en suprimir los pensamientos que nos producen malestar. De esta forma se busca cambiar el estado emocional, saliendo de la situación desagradable y yendo a una, imaginada o real, que no nos produzca tanto estrés. Por ejemplo, si pensamos en un comentario negativo que nos han hecho hoy, el cual nos pone de muy mal humor, la alternativa sería intentar desenfocar la atención escuchando música o imaginando un paisaje bonito.

El distanciamiento cognitivo consiste en tomar una postura independiente y neutral frente al evento o situación emocional que nos altera, lo que se hace es reenfocar nuestro estado emocional, calmarnos y pensar de manera fríamente qué tipo de respuesta queremos dar. Básicamente, el distanciamiento cognitivo nos ayuda a evitar que tomemos malas decisiones en el calor del momento. Así somos capaces de reducir su impacto en nuestro estado mental, y es más sencillo escoger la respuesta que queremos dar, reenfocar nuestro estado emocional, calmarnos y pensar fríamente qué tipo de respuesta queremos dar tanto estrés. Por ejemplo, si pensamos en un comentario negativo que nos han hecho hoy, el cual nos pone de muy mal humor, la alternativa sería intentar desenfocar la atención escuchando música o imaginando un paisaje bonito.

Finalmente, “la autorregulación en el proceso de desarrollo de la autonomía implica que, como docentes, busquemos que el estudiante:

- Conozca cómo, dónde y cuándo aprende mejor, pues al saberlo tomará el control y dirigirá los propios procesos de pensamiento y seleccionará un ambiente propicio para el aprendizaje, al tiempo que reducen emociones que lo entorpecen.
- Conozca aplicar técnicas que permitan regular sus emociones ya que tienen una profunda conexión con el aprendizaje, procesamiento de la información y logro de las metas”.

Fuente: Minedu (2021b, p. 9)

Empatía

El desarrollo de la autonomía da a la persona la posibilidad de actuar por sí misma, y convierte al La empatía es la capacidad de reconocer y entender cómo se sienten otras personas y tomar en cuenta estas emociones antes de continuar en una interacción. Esta nos permite comprender las dinámicas que influyen en las relaciones que gestionamos tanto en la esfera familiar, la escolar y profesional.

Para que la empatía cumpla su propósito de relacionarnos mejor, es esencial que vaya de la mano con un autoconcepto sólido, bien construido y positivo.

Empatía: Reconocer y comprender las necesidades y puntos de vista de otras personas, aunque sean contrarios a los propios (empatía cognitiva), así como comprender sus emociones, sin juzgarlo y sentirlo en uno mismo, lo que motiva al deseo por ayudar (disposición empática) (SEP, 2017; Uni, 2021; National Research Council, 2012). Esta habilidad permite reconocer las emociones en otras personas y entender lo que están sintiendo con la intención de ayudar. (Minedu, 2022a, p 13)



Seguramente en muchas ocasiones nos preguntamos cómo hacemos para que los estudiantes pongan en práctica la empatía si ella está basada en la emoción y no solo en los hechos. Además, qué estrategias y/o recursos debemos utilizar para que puedan ver, escuchar o experimentar lo que le sucede a otra persona y desarrollar su empatía.

Loana (2019) indica como promovemos la empatía en el aula:

Promovemos la empatía en el aula cuando:



Promovemos el aprendizaje basado en la cooperación, es decir, juntos, de forma activa y significativa;



Desarrollamos el aprendizaje basado en servicio, ya que permite que los estudiantes se involucren en necesidades reales del entorno.



Los acompañamos a aprender a escuchar al compañero, no solo atendiendo lo que dice, sino especialmente cómo lo dice.



Utilizamos técnicas empáticas para la resolución de conflictos y desarrollamos juegos de roles.



Los involucramos a los estudiantes en la gestión del salón de clase para hacer de él un ambiente seguro y alegre.



Estimulamos la creación de un ambiente de empoderamiento y pertenencia en la escuela.



Empleamos o les pedimos que propongan programas de televisión, escenas de películas, noticias, etc. en los que puedan entrar en contacto con lo que les pasa a otras personas, así sean personajes ficticios.

El desarrollo de esta habilidad socioemocional se incrementa con su ejercicio activo, y la consciencia de los sentimientos propios y ajenos que intervienen en la convivencia. Por ello, adoptar el punto de vista de otro es un buen punto de partida para comenzar a trabajar esta habilidad en el aula.

Por último, recordemos que nosotros, los docentes, para poder acompañar a los estudiantes en el desarrollo de la empatía, también tenemos que ser empáticos, es decir, interesarnos profundamente en las situaciones personales y sociales de nuestros estudiantes. Tenemos que hablarles, pero sin olvidar escucharlos; tenemos que esforzarnos por entender cómo se sienten, tomando en cuenta no solo lo que dicen de manera verbal, sino también lo que reflejan con su comunicación gestual. Por consiguiente, necesitamos luchar contra nuestros prejuicios y buscar el lado positivo de las cosas y saber actuar demostrando empatía frente alguna situación que suscite



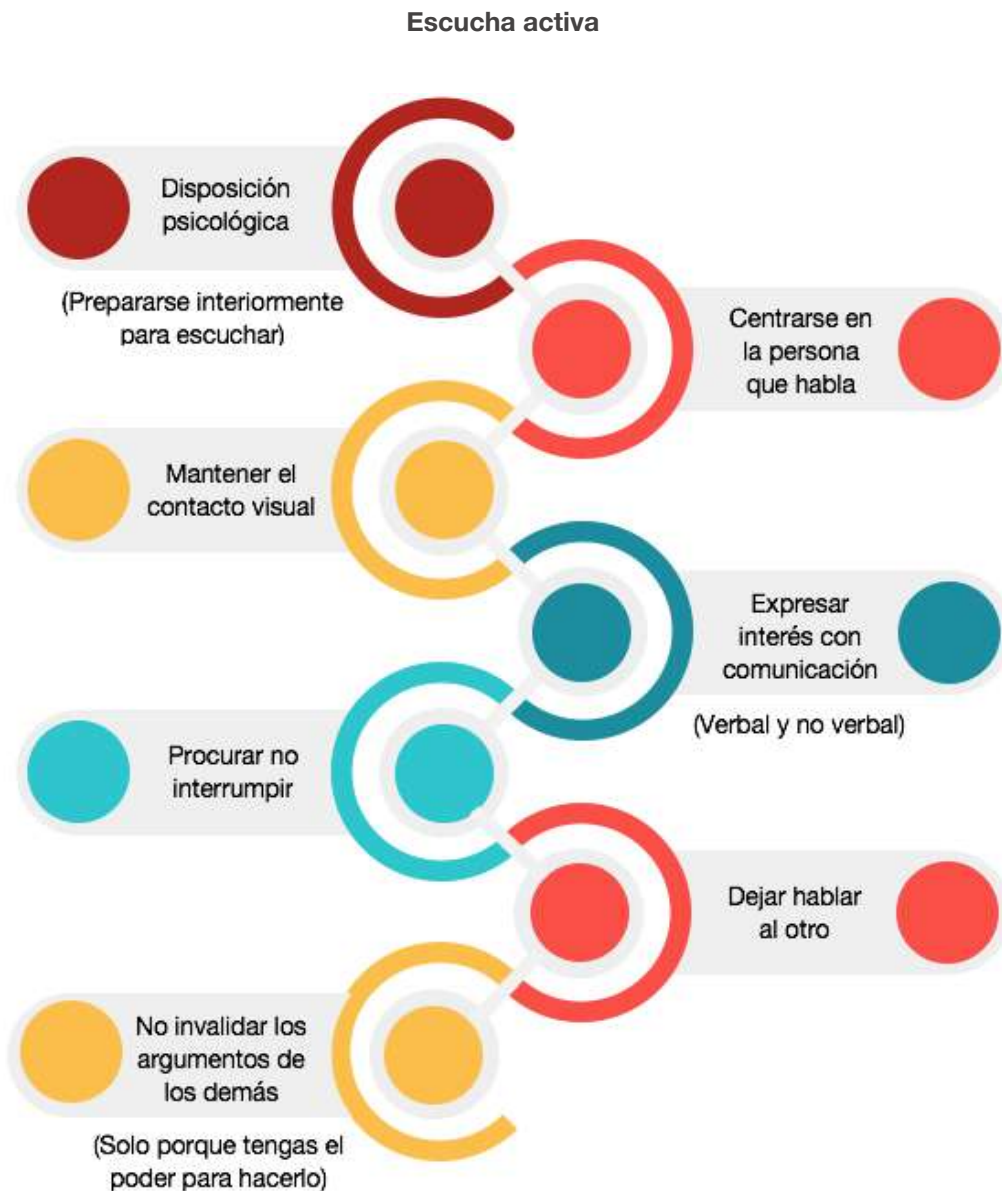
Escucha activa

La escucha activa es la capacidad de prestar atención al interlocutor, en el lenguaje verbal y no verbal, para demostrar la comprensión del mensaje. Fundamentalmente, se logra este propósito cuando nos ponemos en el lugar del otro para entender lo que expresa y siente, y descubrir cuáles son sus necesidades. Implica algo más que lograr una buena audición o decodificación de los mensajes; es decir, va más allá de la simple actividad de oír las vibraciones de sonido.



La esencia del buen escuchar es la empatía, que se consigue siendo receptivo a lo que las otras personas dicen y a cómo se expresan. Solo una actitud de escucha activa enriquece la respuesta que podemos brindar a nuestro interlocutor. Por lo tanto, escuchar nos exige **apertura, transparencia y ganas de comprender**. Sin estas tres actitudes, el diálogo se trunca.

Algunos elementos que facilitan la escucha activa, según Serrano (2022):



La escucha activa se refiere, como su nombre indica, a escuchar de manera activa y con conciencia plena. Es decir, escucha con atención, demuestra respeto e interés sin generar interrupción al interlocutor. Por otra parte, usa metodologías que requieran de escucha activa: aprendizaje cooperativo, discusión de dilemas morales, realización de proyectos con la comunidad, etc.

Estrategias para desarrollar la escucha activa en el aula

La escucha activa como su nombre lo dice es escuchar de manera activa y con plena conciencia requiere de atención, intención y también de la capacidad para no juzgar al otro. Por otra parte, la tendencia natural del oyente de evaluar al que está hablando o de aprobar o desaprobar lo que está diciendo es como una de las principales barreras en una comunicación interpersonal de éxito.



Sabemos que oír no es lo mismo que escuchar, mientras que el primero es, literalmente, “percibir con el oído los sonidos”, escuchar es “prestar atención a lo que se oye”.

Si tenemos presente que con mucha frecuencia se producen interferencias comunicativas en el proceso de escucha activa, resulta necesario conocer las causas que las originan para que así podamos autorregularlas.

Fomentar la escucha activa en clase es muy importante porque ayudarás a que tus estudiantes sean más respetuosos con los demás, fortalecerás su seguridad y harás que los estudiantes desarrollen la empatía.

Aquí tenemos algunas estrategias:

A la caza de las interferencias	Continuemos con la historia
<p>Organizamos a los estudiantes en parejas les asignamos o damos la oportunidad de que propongan un tema sobre el cual dialogar.</p> <p>Cada uno en su momento asume el rol de oyente y hablante. Una vez finalizada la conversación, les entregamos un listado con preguntas para que reconozcan si las actitudes allí descritas estuvieron presentes durante el ejercicio de escucha activa que desarrollaron.</p> <p>Podríamos establecerse que “gana” quién descubre más causas de las interferencias. En plenaria, los estudiantes comentan sus hallazgos y conclusiones.</p>	<p>Organizamos al aula en grupos.</p> <p>Cada miembro del grupo deberá salir al frente del espacio que se le asigne o escoja para comenzar una historia que contenga, de ser posible, datos y fechas.</p> <p>El resto del grupo escuchará en todo momento. Cuando termine un compañero, saldrá otro, y así continuará construyéndose la historia hasta que haya participado todo el grupo y se dé por concluida la historia.</p> <p>Después deben demostrar cuánto han escuchado y tendrán que escribir el relato completo.</p>

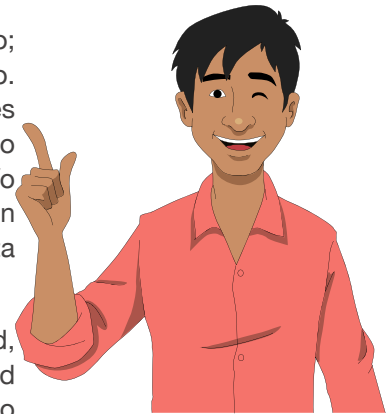
De esa manera, la escucha activa es fundamental para crear en el aula ambientes democráticos basados en la confianza, y comunidades de aprendizaje donde cada cual pueda expresarse, de manera libre y auténtica, sin tratar de imponer el conocimiento.

1.5 Autocuidado frente a situaciones de riesgo en la adolescencia

Podemos definir “El autocuidado es el conjunto de acciones que se toman para proporcionarnos salud mental, física y emocional” (Grupo Geard, 2022), lo que supone una mirada integral de la persona.

Llamamos conductas de riesgo a aquellas acciones voluntarias o involuntarias, realizadas por el individuo o comunidad, que pueden llevar a consecuencias perjudiciales. Estas conductas son múltiples y pueden ser biopsicosociales.

La adolescencia es una etapa ligada a la experimentación y el descubrimiento; y en ese contexto, es habitual que aparezcan algunas conductas de riesgo. La subestimación de los riesgos es habitual en los adolescentes en diferentes circunstancias. Será más probable cuando está en juego su imagen, cuando se han habituado a ellos mismos, cuando creen poder controlarlos y/o tienen expectativas de daños pocos significativos, cuando se relacionan con importantes ganancias personales o cuando presentan una actitud fatalista y creen que los riesgos son inevitables.



Las conductas de riesgo en adolescentes son determinantes en la salud, física y mental, siendo las principales responsables de la morbilidad en esta etapa, entre las que se mencionan el consumo de drogas, embarazo precoz, mala alimentación, infecciones de transmisión sexual, depresión y suicidio entre otras; que por lo general se asocian a familias con bajos niveles de cohesión, desapegadas, de menores ingresos, con una escasa contención emocional brindando, escaso soporte para enfrentar las tareas propias de esta etapa. Esto implican un deterioro considerable en la salud de el adolescente que afecta su calidad de vida, la inserción con igualdad de oportunidades en la sociedad y gran parte de las enfermedades crónicas.

Las investigaciones demuestran que el adolescente presenta menos conductas de riesgo cuando sus padres brindan disciplina consistente y apoyo afectivo, donde ambos elementos contribuyen a la adaptación conductual y al desarrollo psicológico positivo del adolescente.

Por último, en la práctica docente es importante transmitir a los adolescentes la importancia del autocuidado y el respeto por sí mismo, hay que darles autonomía, confiar en ellos, desarrollar la resiliencia y las habilidades socioemocionales, para evitar o superar estos riesgos que se pueden presentar en su quehacer cotidiano.

1.6 Ética y dilemas morales

Desde el punto de vista etimológico, las palabras “ética y moral” se refieren a hábitos y costumbres. Ambas disciplinas se refieren a la búsqueda del bien y, aunque en el uso cotidiano aparecen como sinónimos, no lo son. (Ortiz, 2016)

La ética puede definirse como una reflexión sobre el origen, la articulación y el fundamento de los conjuntos de normas, valores y costumbres de grupos humanos, por lo tanto, es la reflexión sobre la moral, es decir, la reflexión sobre lo que consideramos bueno y malo. Es entendida como un saber práctico, un saber actuar en una situación determinada y en un contexto específico.

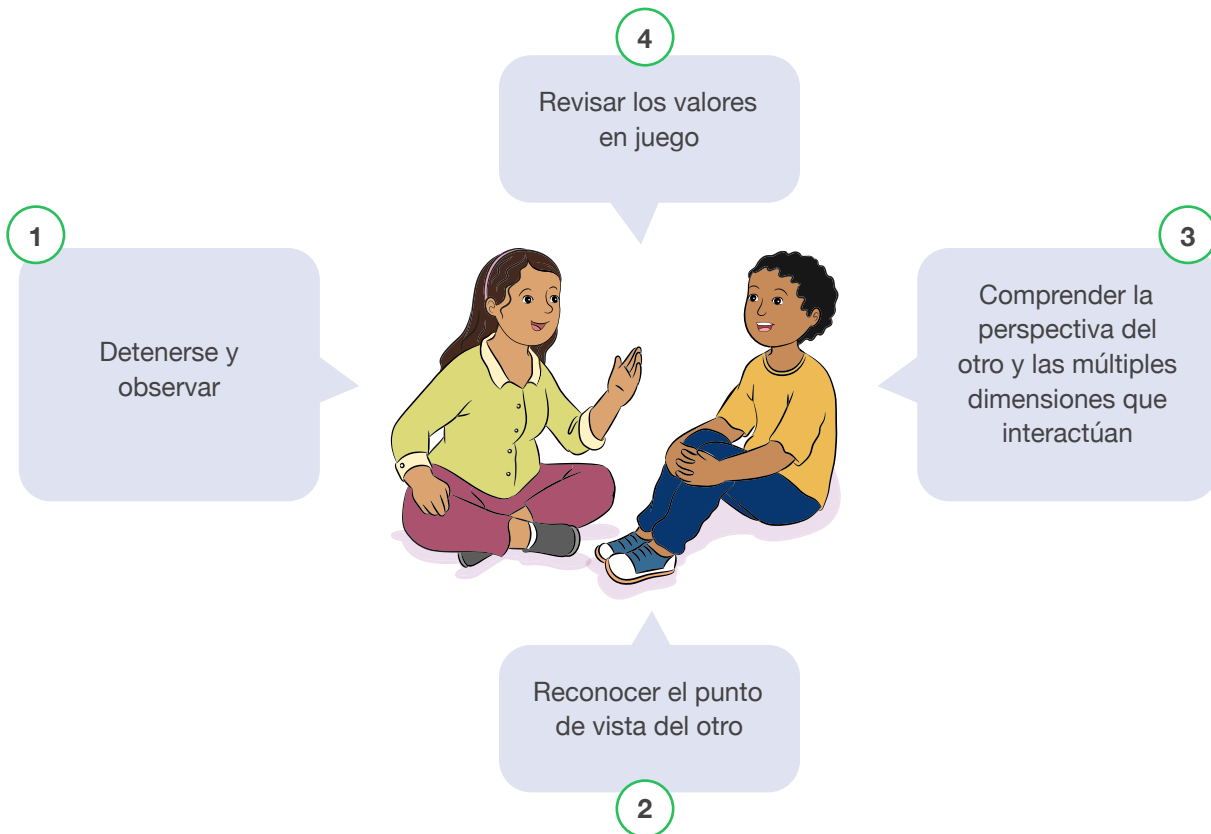
La moral de cada cultura ofrece una serie de reglas que definen lo que es apropiado. Que sea moral no necesariamente significa que sea apropiado. Por ejemplo, una persona es moral cuando obra conforme a las costumbres y valores establecidos, que eventualmente pueden ser cuestionados por la ética. Siguiendo esta definición, en una determinada sociedad pueden convivir morales diversas. En la teoría del desarrollo moral de Kohlberg se concluye que el desarrollo moral pasaba por tres niveles: preconvencional, convencional y posconvencional. (Sanfeliciano, 2015)

En el nivel convencional, se encuentran la mayoría de los adolescentes y adultos. Aquí el sujeto mantiene un acuerdo con las normas o expectativas sociales. El yo se identifica con las reglas y expectativas de los demás, especialmente conforme a la autoridad. (Rodríguez, 2016)



Una reflexión ética implica razonar desde la propia escala de valores, de acuerdo con las propias convicciones o de acuerdo con la ética que se posee para tomar una decisión. Cuando hay un dilema moral la persona tiene que reflexionar de manera ética para tomar una decisión. Esta puede darse sin que haya un dilema moral. Para resolver un dilema moral requiere de una reflexión ética.

A continuación, describimos los pasos centrales para guiar una reflexión ética, según Mena et al. (2018):

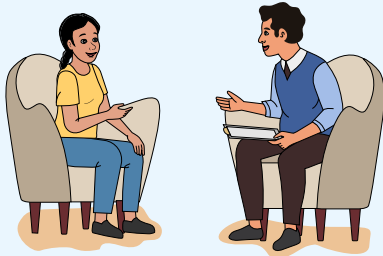
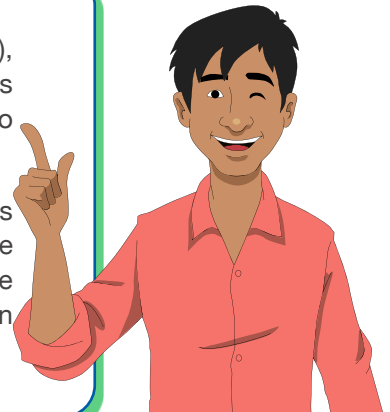


En las instituciones educativas se pueden implementar diferentes estrategias pedagógicas para promover la formación ética y ciudadana. Estas pueden elegirse de acuerdo con el énfasis temático que se pretenda tratar con los estudiantes.

Entre las estrategias para abordar la formación ética Moncada (2013) nos comparte las siguientes:

La metodología de **clarificación de valores**, creada por Raths et al. (1967), intenta ofrecernos una serie de recursos para ayudar a las y los estudiantes a ejercitarse en el proceso de valoración ética, descubriendo y tomando conciencia de aquellos aspectos que son importantes en su vida.

Este método busca facilitar la construcción o adopción de valores personales. Estimula la discusión de las razones, posturas y elecciones de valores para inducir a un cambio y progreso en la escala de valores. Este proceso de valoración consta de tres fases: selección del valor, apreciación de valores elegidos y actuación según dichos valores.



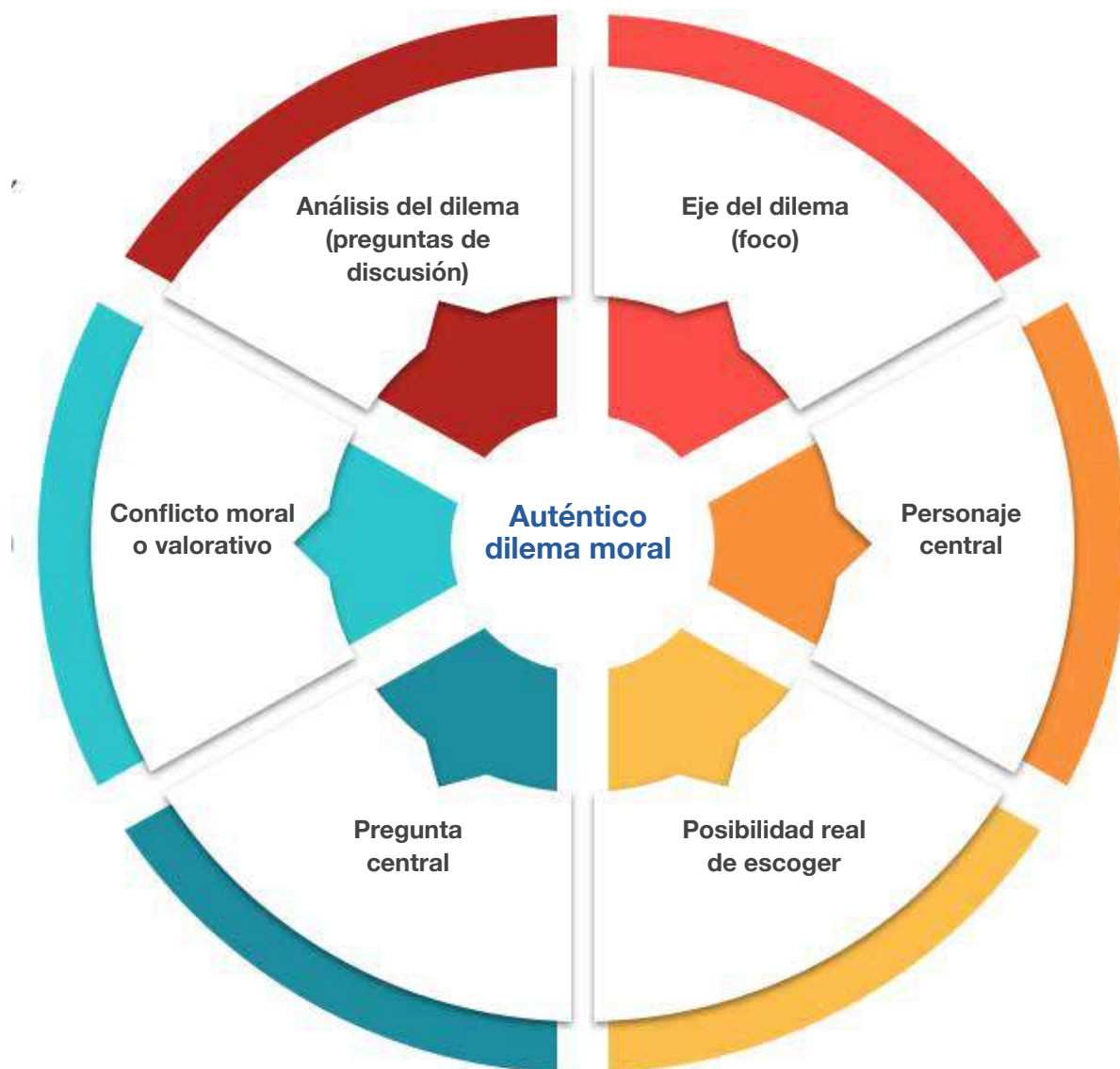
Los **dilemas morales** como estrategia pedagógica favorecen el desarrollo del juicio moral. son un excelente recurso para formar el criterio ético en los estudiantes, a la vez que les ayudan a tomar conciencia de su jerarquía de valores.

Cabe señalar que un dilema moral es una narración breve, a modo de historia, en la que se plantea una situación posible en la realidad, pero conflictiva a nivel moral. Se puede generar un dilema moral cuando, por una parte, se solicita de los sujetos una solución razonada del conflicto y, de otra parte, un análisis de la solución elegida por el agente protagonista de la historia.

Es importante mencionar que, por regla general, la situación se presenta como una elección disyuntiva: el agente protagonista se encuentra ante una situación decisiva en la cual solo existen dos (y nada más que dos) opciones, siendo ambas soluciones igualmente factibles o defendibles. Por lo que, el individuo se encuentra ante una verdadera e inevitable situación conflictiva en la que cualquiera de las dos opciones afecta a alguien.

También, puede construirse sobre casos ficticios, así como sobre situaciones reales de la vida cotidiana escolar o extraescolar de los estudiantes, situaciones que se convierten en objeto de discusión gracias a su formulación como dilema.

Para que una situación pueda plantearse como auténtico dilema moral debe tener las siguientes partes:



Emplear dilemas morales como estrategia pedagógica favorece que los estudiantes:

- conozcan su propia escala de valores, estableciendo una jerarquía entre ellos.
- desarrollen la habilidad social de la "empatía", que consiste en saber ponerse en el lugar de la otra persona.
- respeten las opiniones y conductas ajenas, desarrollando la tolerancia ante principios y valores contrarios a los nuestros.
- dialoguen e intercambien opiniones sobre distintos puntos de vista de manera razonada.
- formen su juicio moral, motivando el desarrollo de la lógica discursiva aplicada a la ética de la conducta.
- desarrollen su "inteligencia emocional", integrando razonamientos, sentimientos y emociones en la resolución de conflictos.
- razonen las conductas y opiniones propias, utilizando la razón para estudiar la complejidad de las conductas humanas.

En la práctica docente la utilización de los dilemas morales exige claridad en su naturaleza, propósito y metodología para que se logre la implicación racional, emotiva y volitiva de los estudiantes para ir más allá de una mera ejercitación del juicio moral.

Finalmente, cabe señalar que los dilemas morales como estrategia pedagógica busca desarrollar el pensamiento crítico y propicia un espacio reflexivo donde se intercambie ideas entre docentes y estudiantes. Del mismo modo, constituye una herramienta que permite a los estudiantes a razonar y poner una postura fundamentada frente a un dilema hipotético de la vida cotidiana y donde optan por brindar un valor y justificar con argumentos su opción elegida, siendo un recurso valioso para su formación ciudadana desde el lugar donde se desenvuelva.



Ideas fuerza

- Esta sesión nos ha permitido un acercamiento al desarrollo de los adolescentes, que están en una etapa en que es muy importante construir y afirmar su identidad y para ello necesita, el autoconocimiento, que los llevará al desarrollar la autoestima, así reconocerse como una persona distinta a las demás, conocer sus posibilidades, su talento y fortalecer su autoconcepto sintiéndose valioso adquiriendo la percepción de sí mismo y de sus propias habilidades.
- Es importante un acercamiento en el desarrollo de los adolescentes, que están en una etapa donde construyen y afirman su identidad y para ello necesita, el autoconocimiento, que los llevará a desarrollar la autoestima para así reconocerse como una persona distinta y única sintiéndose valioso con criterios éticos claros.
- Es importante para el desarrollo personal trabajar las habilidades emocionales que le permitan al estudiante autorregularse, aprender a escuchar activamente y acrecentar la empatía como medio que le permita un desarrollo integral.



Aplicación en la práctica

Después de haber revisado y comprendido la información recordemos el caso que planteamos en el inicio de la sesión y apliquemos lo aprendido.

Con el propósito de promover en los estudiantes el desarrollo de su autoconocimiento, una docente ha realizado la siguiente actividad:

Pidió a los estudiantes que busquen imágenes que representen algún rasgo de su personalidad, sus pasatiempos favoritos y sus proyectos. Luego, les pidió que, con dichas imágenes, de manera individual, elaboren un collage que será compartido con sus compañeros. Después, les solicitó que se reunieran en plenaria y compartieran sus collages.

Para desarrollar la plenaria, **¿cuál de las siguientes acciones pedagógicas es pertinente para el logro del propósito?**

- Pedir a los estudiantes que señalen las características que buscaron resaltar en sus collages. Luego, pedirles que comenten por qué las imágenes seleccionadas representan dichas características.
- Pedir a los estudiantes que identifiquen los rasgos que aparecieron con mayor frecuencia en los collages. Luego, pedirles que, a partir de los rasgos identificados, comenten por qué sus rasgos representan a los adolescentes en la actualidad.
- Pedir a los estudiantes que mencionen qué les gusta de los collages de sus compañeros y que brinden algunas sugerencias de mejora. Luego, pedirles que comenten qué sugerencias incorporarán para lograr una mejor representación de sí mismos.

Fuente: Minedu (s. f.). Evaluaciones Anteriores.

<https://acortar.link/CiXBpY>

Vamos a analizar el caso y sus alternativas para poder identificar la respuesta correspondiente.

- En relación con el caso presentado:**

Con el propósito de promover en los estudiantes el desarrollo de su autoconocimiento, una docente ha realizado la siguiente actividad:

Pidió a los estudiantes que busquen imágenes que representen algún rasgo de su personalidad, sus pasatiempos favoritos y sus proyectos. Luego, les pidió que, con dichas imágenes, de manera individual, elaboren un collage que será compartido con sus compañeros. Después, les solicitó que se reunieran en plenaria y compartieran sus collages.

Este caso nos permite revisar el proceso de conocimiento que cada estudiante debería hacer para avanzar en su desarrollo personal y social en la comunidad donde se mueve. En relación con ello el autoconocimiento es un proceso reflexivo por el cual la persona reconoce sus cualidades y características, adquiriendo la noción de sí misma. Este autoconocimiento le permitirá tener un autoconcepto real y una autoestima que permita un desarrollo integral como persona y es durante la adolescencia que se debe de afianzar el desarrollo de esta.

- **En relación con la pregunta o instrucción:**

Para desarrollar la plenaria, **¿cuál de las siguientes acciones pedagógicas es pertinente para el logro del propósito?**

El ítem requiere analizar cada una de las tres alternativas para determinar cuál de las acciones pedagógicas es pertinente al logro del propósito. Es decir, la pregunta nos permite reconocer cuales son las acciones que la docente logrará que los estudiantes puedan tener un autoconocimiento y así reconocer su identidad durante la etapa de la adolescencia.

- **¿Qué conocimientos debemos aplicar para responder la pregunta?**

Para identificar la alternativa correcta se requiere revisar la información acerca del autoconocimiento como proceso reflexivo por el cual se reconoce sus cualidades y características, este lleva, también a comprender y reconocer quiénes somos, para aprender a valorarnos y querernos como personas. Te invitamos a revisar el numeral 1.3. Desarrollo personal en la adolescencia: autoconocimiento, autoconcepto, autoestima, y autonomía.

- **Retroalimentación de cada una de las alternativas**

Alternativas	Retroalimentación
a. Pedir a los estudiantes que señalen las características que buscaron resaltar en sus collages. Luego, pedirles que comenten por qué las imágenes seleccionadas representan dichas características.	Bien. Es la alternativa correcta. Pedir a los estudiantes que señalen las características invita a los estudiantes a conocerse y promueve el desarrollo del autoconocimiento de sus cualidades y características a través de la reflexión.
b. Pedir a los estudiantes que identifiquen los rasgos que aparecieron con mayor frecuencia en los collages. Luego, pedirles que, a partir de los rasgos identificados, comenten por qué sus rasgos representan a los adolescentes en la actualidad.	Vuelve a intentarlo. Si bien mediante la identificación de los rasgos de las y los adolescentes, pueden identificarse y conocerse sí mismos. Pero no necesariamente la frecuencia brinda la posibilidad de una reflexión que les permitan el autoconocimiento. Recordemos que para llegar al autoconocimiento cada uno adquiere la noción de sí misma mediante un proceso reflexivo por el cual reconoce, cualidades, características, sus rasgos. También lleva a comprender y reconocer quiénes somos, para aprender a valorarnos y querernos como personas.

<p>c. Pedir a los estudiantes que mencionen qué les gusta de los collages de sus compañeros y que brinden algunas sugerencias de mejora. Luego, pedirles que comenten qué sugerencias incorporarán para lograr una mejor representación de sí mismos.</p>	<p>Vuelve a intentarlo. En esta acción no se evidencia que hay una reflexión sobre sí mismo sino sobre los collages y por tanto no hay desarrollo del autoconocimiento.</p> <p>Recordemos que la persona adquiere noción de sí misma mediante un proceso reflexivo por el cual reconoce, sus cualidades y características, de autoconocimiento. Además, lleva comprender y reconocer quienes somos con nuestras fortalezas y debilidades, nuestros valores entre otros más.</p>
---	--



¡Ahora te toca a ti!

Es momento de poner en práctica lo aprendido. Toma en cuenta los conocimientos compartidos y resuelve los siguientes casos de la práctica docente:

Caso 1:

Durante el recreo, María, notoriamente triste, se acerca a Rosa y le cuenta lo siguiente: “Me he peleado con mi hermana. Estoy acostumbrada a hacer todo con ella y ahora ya no me quiere hablar”.

¿Cuál de las siguientes posibles respuestas de Rosa evidencia empatía?

- “No te preocupes, solo debes esperar a que se le pase el mal humor a tu hermana. Luego, seguramente, las cosas entre ustedes volverán a ser como antes”.
- “Pienso que me sentiría igual que tú si yo me hubiera peleado con alguno de mis hermanos. Lamento que estés pasando por esto”.
- “Hay que hacer algo para que no te sientas así. Por ejemplo, cuando me siento mal, trato de distraerme viendo películas graciosas”.

Fuente: Minedu (s. f.). Evaluaciones Anteriores.

<https://acortar.link/CiXBpY>

Ahora vamos a analizar el caso y sus alternativas para poder identificar la respuesta correspondiente.

- **En relación con el caso presentado:**

Durante el recreo, María, notoriamente triste, se acerca a Rosa y le cuenta lo siguiente: “Me he peleado con mi hermana. Estoy acostumbrada a hacer todo con ella y ahora ya no me quiere hablar”.

El caso presentado tiene como fin el desarrollo de la competencia “Construye su identidad” Esta competencia hace alusión a tomar conciencia sobre los aspectos que lo hacen único, cuando se reconoce a partir de sus características personales, culturales y sociales durante su desarrollo. En esta situación podemos reconocer acciones de empatía, por lo que se busca establecer dar solución estableciendo acciones asertivas.

Es importante señalar que la empatía es la capacidad de comprender las emociones y los sentimientos de los demás, lo que le facilita no solo comprender el porqué del comportamiento y actitudes de otro, sino mantener una interacción sana a través del diálogo sincero y auténtico.

- **En relación con la pregunta o instrucción:**

¿Cuál de las siguientes posibles respuestas de Rosa evidencia empatía?

El ítem requiere analizar cada una de las alternativas para evidenciar cuál de ellas muestra una empatía sólida y coherente por parte de Rosa partiendo de la necesidad de María. Por lo que es necesario establecer vínculos entre el contenido con las acciones propuestas en el caso analizado. Asimismo, la empatía permite comprender las dinámicas que influyen en las relaciones que gestionamos tanto en la esfera familiar, la escolar y profesional.

- **¿Qué conocimientos debemos aplicar para responder la pregunta?**

Para identificar la alternativa correcta en relación a lo señalado por María a Rosa se requiere aplicar conocimientos acerca la empatía, siendo esta la capacidad de reconocer y entender cómo se sienten otras personas y tomar en cuenta estas emociones, a fin de crear ambientes seguros, alegres, de involucramiento de unos con los otros. Del mismo modo, te recomendamos revisar el numeral 1.4. Habilidades socioemocionales: Autorregulación de emociones, escucha activa y empatía de esta sesión.

- **Marca la alternativa que consideres adecuada:**

Alternativas	
a.	“No te preocupes, solo debes esperar a que se le pase el mal humor a tu hermana. Luego, seguramente, las cosas entre ustedes volverán a ser como antes”.
b.	“Pienso que me sentiría igual que tú si yo me hubiera peleado con alguno de mis hermanos. Lamento que estés pasando por esto”.
c.	“Hay que hacer algo para que no te sientas así. Por ejemplo, cuando me siento mal, trato de distraerme viendo películas graciosas”.

Caso 2:

Un docente presenta a los estudiantes la siguiente situación hipotética:

Carlos es muy amigo de Miguel. Hoy, luego de una prueba, Miguel le contó a Carlos que había plagiado y le pidió que no se lo contara a nadie. Carlos no sabe qué hacer, pues piensa que, si le cuenta a la docente, Miguel se podría enterar y dejaría de ser su amigo. Al mismo tiempo, Carlos piensa que, si no lo denuncia, estaría siendo cómplice de un acto deshonesto.

Para iniciar el análisis de la situación, el docente pregunta a los estudiantes por qué la situación presentada es un dilema moral.

¿Cuál de los estudiantes explica correctamente por qué la situación presentada es un dilema moral?

- Inés dice: “Es un dilema moral porque es una situación en la que solo hay una acción moralmente correcta y esta es difícil de realizar. Aquí, lo correcto es que Carlos denuncie el plagio, pero le es difícil hacerlo porque con ello se ganará la enemistad de Miguel”.
- Pablo dice: “Aquí hay un dilema moral porque, para saber qué es lo correcto, hay que pensar en los riesgos y en los beneficios. En este caso, Carlos tendría que pensar qué riesgos hay en contarle a la docente y qué opción le traería más beneficios a la larga”.
- Jesús dice: “Creo que es un dilema moral porque, para Carlos, la lealtad y la honestidad son valores importantes. Pero, como solo puede optar por una opción, esto implicará dejar de lado uno de estos valores”.

Fuente: Minedu (s. f.). Evaluaciones Anteriores.

<https://acortar.link/CiXBpY>

Ahora vamos a analizar el caso y sus alternativas para poder identificar la respuesta correspondiente.

- **En relación con el caso presentado:**

Un docente presenta a los estudiantes la siguiente situación hipotética:

Carlos es muy amigo de Miguel. Hoy, luego de una prueba, Miguel le contó a Carlos que había plagiado y le pidió que no se lo contara a nadie. Carlos no sabe qué hacer, pues piensa que, si le cuenta a la docente, Miguel se podría enterar y dejaría de ser su amigo. Al mismo tiempo, Carlos piensa que, si no lo denuncia, estaría siendo cómplice de un acto deshonesto.

El caso presentado tiene como fin el desarrollo de la competencia “Construye su identidad” esta competencia hace alusión a orientar a tomar decisiones, sustentar con argumentos razonados, una posición ética ante una situación de conflicto moral considerando principios éticos y la dignidad humana. Por lo que el estudiante, tiene que saber discernir entre las alternativas en las que hay cuestiones que tienen que ver con la moral y la justicia.

- **En relación con la pregunta o instrucción:**

Para iniciar el análisis de la situación, el docente pregunta a los estudiantes por qué la situación presentada es un dilema moral.

¿Cuál de los estudiantes explica correctamente por qué la situación presentada es un dilema moral?

El ítem requiere analizar cada alternativa para determinar cuál de los estudiantes explica con coherencia si la situación analizada es un dilema moral. Cabe precisar que un dilema moral como estrategia pedagógica favorecen el desarrollo del juicio moral.

- **¿Qué conocimientos debemos aplicar para responder la pregunta?**

Para desarrollar la pregunta debemos conocer que es la ética y la moral, y saber utilizar la estrategia pedagógica de los dilemas morales siendo esta una narración breve en la que se plantea una situación real pero conflictiva a la vez, es decir presenta un conflicto de valores y se exige un razonamiento moral sobre los mismos. Te invitamos a revisar el numeral 1.6. Ética y dilemas morales de esta sesión a fin de poder esclarecer tus conocimientos acerca del tema.

- **Marca la alternativa que consideres adecuada:**

Alternativas

- a. Inés dice: “Es un dilema moral porque es una situación en la que solo hay una acción moralmente correcta y esta es difícil de realizar. Aquí, lo correcto es que Carlos denuncie el plagio, pero le es difícil hacerlo porque con ello se ganará la enemistad de Miguel”.
- b. Pablo dice: “Aquí hay un dilema moral porque, para saber qué es lo correcto, hay que pensar en los riesgos y en los beneficios. En este caso, Carlos tendría que pensar qué riesgos hay en contarle a la docente y qué opción le traería más beneficios a la larga”.
- c. Jesús dice: “Creo que es un dilema moral porque, para Carlos, la lealtad y la honestidad son valores importantes. Pero, como solo puede optar por una opción, esto implicará dejar de lado uno de estos valores”.

Referencias

- Berger, C., Milicic, N., Alcalay, L. y Torrett, A. (2014). Programa para el Bienestar y Aprendizaje Socioemocional en estudiantes de tercero y cuarto grado: descripción y evaluación de impacto. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 46, (3).
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80533065004.pdf>
- Bleger, J. (2013). La identidad del adolescente, fundamentos y tipicidad. Área 3.
<http://www.area3.org.es/Uploads/a3-17-adolescencia.JBleger.pdf>
- Cerviño, C. (2008). Autoestima y Desarrollo Personal. *Programa de doctorado Psicología de la Educación y Desarrollo Humano*. Universidad de Valencia.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Lelibros.
<https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>
- Grupo Geard. (2022). *¿Qué es el autocuidado y por qué es importante?*
<https://grupogeard.com/blog/autocuidado-importancia/>
- Güemes-Hidalgo, M., González-Fierro, M. y H, M. (2017). Pubertad y adolescencia. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*.
- Lillo, J. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352004000200005
- Loana (2019). Enseñar empatía para obtener mejores resultados de aprendizaje. *Cypher Learning*.
<https://blog.neolms.com/teaching-empathy-for-better-learning-outcomes/>
- Mena, I., Hollowey, F., Paredes, M. y Bugueño, X. (2018). *¿Cómo incorporar la Reflexión Ética en el diálogo con nuestros estudiantes?* Valoras Uc.
- Ministerio de Educación del Perú. (2017). *Currículo Nacional de la Educación Básica*.
- Ministerio de Educación del Perú. (2021). *Desarrollo de la autonomía de los y las estudiantes*.
- Ministerio de Educación del Perú. (2022). *Programa de habilidades socioemocionales – educación secundaria ciclo VI*.
<https://repositorio.perueduca.pe/articulos/docente/consejos-orientaciones/programa-habilidades-socioemocionales/orientaciones-ciclo-vi.pdf>
- Moncada, P. (2013). Estrategias pedagógicas para la formación ética y ciudadana y el desarrollo del pensamiento. *Revista Senderos Pedagógicos*
<https://ojs.tdea.edu.co/index.php/senderos/article/download/267/259/512>
- Montagud, N. (2020). Autorregulación emocional: qué es, y estrategias para potenciarla. *Psicología y mente*.
<https://psicologiyamente.com/psicologia/autorregulacion-emocional>
- Ortiz, G. (2016). Sobre la distinción entre ética y moral. *Isonomía*(45).
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-02182016000200113

Rodríguez, L. (2016). *Psicología del desarrollo moral en la adolescencia: un modelo integrativo*. [Tesis de Doctorado en Psicología. Universidad Católica Argentina].

<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/511>

Rubio, A. (2021). La etapa de la adolescencia. *Sepeap*.

<https://sepeap.org/la-etapa-de-la-adolescencia/>

Sanchis, S. (14 de setiembre de 2020). Qué es la identidad personal, características y cómo se construye. *Psicología-Online*.

<https://www.psicologia-online.com/que-es-la-identidad-personal-caracteristicas-y-como-se-construye-5144.html>

Serrano, O. (2022). La escucha activa: características y beneficios. *Comma*.

<https://agenciacomma.com/formacion-en-comunicacion/escucha-activa/>