



Skills for
Secondary
School
Success



Unit 4

Spanish Student Materials

Datos Básicos Sobre Los Círculos De Conexión

Desarrollar Relaciones Positivas

Prácticas Restauradoras

son una ciencia social emergente que estudia cómo fortalecer las relaciones entre individuos, así como las conexiones sociales dentro de las comunidades.

Reglas Básicas

- Confidencialidad
- Puedes pasar, pero volveremos a hablar contigo. No tienes que responder a la pregunta en ese momento.
- La persona que tiene la palabra recibe toda la atención.



Círculos de Conexión

son el pilar básico para el desarrollo de comunidades restaurativas. Este proceso fomenta las relaciones entre alumnos, personal escolar, padres y miembros de la comunidad. Los conflictos se reducen y las relaciones florecen cuando las personas se conocen mejor.

Clima Escolar y de Aulas

Espacio seguro, confianza e igualdad de voces.

Los Círculos Promueven la Pertenencia, el Propósito, la Esperanza y la Acción

Los círculos son poderosos símbolos de comunidad

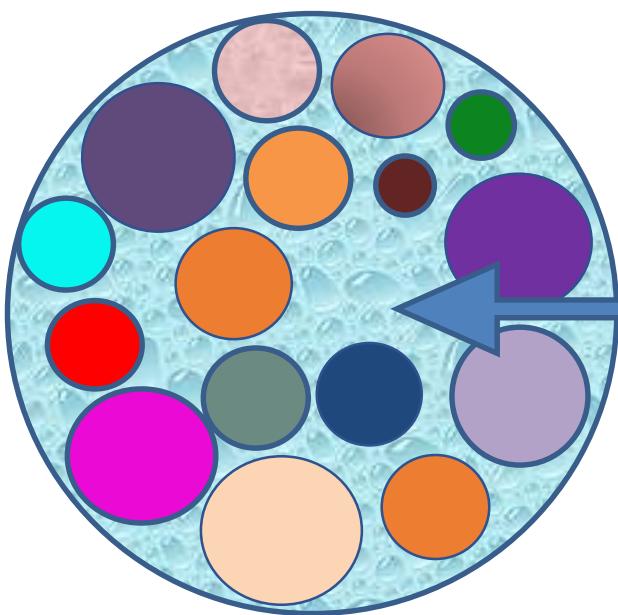
Los círculos transmiten conexión, inclusión, equidad, igualdad y plenitud. Utilizamos los círculos para crear comunidad y profundizar en las relaciones.

MI CARTA DE IDENTIDAD

Nacionalidad.....
Etnia

Idioma.....
Cultura.....
Tradiciones favoritas

Aficiones.....
Actividades Extracurriculares.....
Interés profesional.....
Asignatura favorita.....
Asignatura menos favorita.....

Mi Nombre
_____

Diario de Gratitud

Instrucciones

Enumera 3 COSAS o PERSONAS por las que estás AGRADECIDO hoy y di POR QUÉ. Hazlo dos veces por semana. Por ejemplo: *"Mi abuelo me sorprendió llevándome a casa desde la escuela para que no tuviera que caminar bajo la lluvia."*

Fecha: _____

Escenificaciones de I-Message (Mensajes de Texto)

Escena 1



Cory: Sandy, ¿qué te pasa? La semana pasada te llamé tres veces para que me prestaras el libro que leíste en clase de inglés y ni siquiera me devolviste la llamada. Pero yo siempre estoy ahí para ti cuando necesitas que te preste una pelota de baloncesto o un libro o unos dólares. Siempre te devuelvo las llamadas. Ni siquiera te molestaste en devolverme las llamadas y te limitaste a ignorarme. Se lo conté a Jamal y él también cree que eres un imbécil. Ambos estamos hartos de ti. Finalmente me prestó su libro, ¡así que no importa! Eres tan irresponsable.



Sandy: ¿De qué estás hablando? Estás haciendo un escándalo de la nada. Sólo me llamaste una vez, y yo estaba ocupado y no te devolví la llamada; ¿y qué? Siempre te pones así por las cosas, y estoy harto. ¿Y qué le importa a Jamal? No deberías haberle metido en esto, hablando así de mí a mis espaldas. Qué perdedor.

Escena 2



Cory: Sandy, ahora mismo estoy muy disgustado. La semana pasada te llamé tres veces para que me prestaras tu libro de inglés del año pasado, pero nunca me devolviste la llamada. Siento que no puedo contar contigo para que me ayudes. Pero yo me esfuerzo por estar a tu lado cuando necesitas que te preste un libro o unos dólares o algo. Finalmente conseguí el libro de Jamal. Cuando no me devuelves las llamadas, me siento muy poco respetado.



Sandy: ¿De verdad me llamaste tres veces la semana pasada? Supongo que no estaba prestando suficiente atención. Mi madre estaba enferma y me hizo hacer recados por ella. Lo siento, debería haberte devuelto la llamada. No sabía que era tan importante para ti. Me alegro de que hayas podido conseguir el libro de Jamal.

Pasos Para la Escucha Activa: Las cuatro F

La escucha activa requiere concentración. Es posible que se sienta cansado después de un periodo de escucha activa.

Puedes recordar los pasos de la escucha activa con las cuatro F: **focus, feelings, facts, and feedback.** (concentración, sentimientos, hechos y retroalimentación.)



1. Concéntrese en el orador (Focus)

- Presta toda tu atención.
- Siéntate derecho y mira al orador.
- Ignora o elimina otras distracciones (televisión, música, otras conversaciones).
- No interrumpas. No te adelantes mentalmente para planificar tu respuesta.

2. Sentimientos (Feelings)

- Escucha los sentimientos del orador además de los hechos.
- Presta atención al lenguaje corporal del interlocutor: ¿qué está diciendo de forma no verbal?

3. Hechos (Facts)

- Fíjate en cualquier hecho que no conocías antes.

4. Retroalimentación (Feedback)

- Reflexiona sobre lo que escuchaste. Parafrasea o repite: "Lo que te oigo decir es...". O "Parece que tú..." Esto no significa que estés de acuerdo con el orador, solo que lo escuchaste.
- Comunica tu atención asintiendo con la cabeza, diciendo "eh" o "sí" si es que entiendes.
- Haz preguntas para aclarar la comprensión: "¿Quieres decir que pensabas...?"
- Resume los puntos principales del orador. A continuación, el orador afirma o corrige tu percepción según sea necesario.



Photo credits: Allison Shelley All4Ed <https://images.all4ed.org/girls-talking-in-chemistry-class/>; <https://www.flickr.com/photos/all4ed/35668669474/in/photostream/>

Consejos De Expertos Para Trabajar Juntos

Lo Que Decimos

- Di "OK" o contesta cuando alguien te habla.
- Usa una voz tranquila, agradable, de interior (en voz baja).
- No te burles de las ideas de nadie ni le tomes el pelo. No les critiques.
- Si hieres los sentimientos de otra persona o haces algo mal, pide perdón.
- Utiliza enunciados "yo" ("yo siento... yo pienso... yo no entiendo...") en lugar de enunciados "tú" o "esa gente" ("tú no sabes... esa gente piensa que...").
- No seas sarcástico ni menosprecies a otra persona, ni siquiera en broma. ¡Puedes ser gracioso sin menospreciar a los demás!
- Parafrasea lo que dice la otra persona o repite lo que oyés ("Así que piensas que ..." o "Lo que te oigo decir es que ...").
- Pide a la persona que te explique algo que no entiendas.
- No intentes tener siempre la última palabra.

Lo Que Hacemos

- Presta atención cuando habla otro miembro del grupo.
- Mira a la persona que está hablando. Intenta no distraerte con otras cosas, como la televisión, el móvil, la música, etc. Así sabrá que estás escuchando.
- Seguir trabajando.
- No interrumpas al orador.
- Si no estás de acuerdo, explica por qué no estás de acuerdo con la idea, pero no critiques a la otra persona.
- No abandones la sala si te sientes frustrado o aburrido.
- No participes en conversaciones paralelas cuando esté hablando un miembro del equipo.



Nuestros 10 Mejores Consejos Para Trabajar Juntos

Trabajando con tus compañeros de equipo, identifica los diez **mejores consejos** que los equipos pueden utilizar para **trabajar juntos** y alcanzar sus objetivos.

Lo Que Decimos

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Lo Que Hacemos

- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



La Entrevista Posterior al Partido

Lee la siguiente entrevista posterior al partido. ¿Puedes identificar las cualidades que hacen que un equipo tenga éxito?



Reportero 1: Gran partido el de hoy, entrenador. ¿Puede comentar qué le ha funcionado?

Entrenador: (Se ríe.) ¿Qué ha funcionado? Los jugadores funcionaron. El cuerpo técnico trabajó. Los vendedores de perritos calientes trabajaron. En esta organización, todo el mundo desempeña un papel importante.

Reportero 2: Pero tu mariscal se merece la mayor parte del mérito en el campo, ¿verdad?

Entrenador: Tuvo un día muy bueno pasando el balón. Además, la línea ofensiva le dio mucho tiempo para tomar buenas decisiones.

Reportero 1: Su defensa va camino de ser una de las mejores de la historia. ¿Algún comentario al respecto?

Entrenador: Nuestros entrenadores defensivos han estudiado a nuestros rivales cada semana. Pasan horas repasando videos del partido. Los jugadores también se lo han creído. Piensan más en el juego que el año pasado. Y en este momento, creen en sí mismos. Saben que pueden hacerlo si siguen trabajando duro.



Reportero 2: ¿Ya estás pensando en el campeonato?

Entrenador: Hemos pensando en ello desde el campo de entrenamiento. Pero estamos centrados en el próximo partido. Pero les diré que nunca he estado tan contento de entrenar a un equipo. Los jugadores y los entrenadores están motivados y saben cómo aprender y mejorar cada semana.

Discrepar Sin Ser Desagradable Tabla T

¿Cómo es y cómo suena un desacuerdo sano? Escribe tus ideas con tu equipo en el siguiente cuadro.

Discrepar Sin Ser Desagradable	
Se parece a...	Suena como...

Da 1/ Recibe 8 actividades de autocuidado (actividad cortesía de las Escuelas Públicas de Chicago)

1. Responde UNA de las preguntas de la siguiente tabla.
2. Mézclate con los demás para compartir tu actividad y escuchar las suyas. Escribe sus ideas en tu cuadrícula.
3. Observa las ideas que has recopilado. Rodea con un círculo las que más te gusten y planea incorporarlas a tu semana!

<p>¿Cómo sacas tiempo para hacer ejercicio y qué tipo de ejercicio te gusta hacer?</p>	<p>¿Qué haces durante la semana para alimentar tu salud espiritual?</p>	<p>¿Cómo sacas "tiempo para mí" en tu ajetreado día a día, y qué haces con él?</p>
<p>¿Cómo te relajas y recargas las pilas después de clase?</p>	<p>¿Cómo te cuidas cuando has tenido un día duro o estresante?</p>	<p>¿Qué estrategias utilizas para comer sano?</p>
<p>¿Qué rutina matutina le ayuda a prepararse emocionalmente para el día?</p>	<p>¿Qué haces con tus amigos o tu familia que te revitaliza?</p>	<p>Otra: ¿cuál es tu actividad favorita de cuidado personal que no encaja en ninguna de estas categorías?</p>

Mi Plan De Autocuidado

Rellena cada uno de los siguientes espacios. Esto te ayudará a identificar estrategias y recursos en los que puedes confiar para mantenerte mental y emocionalmente fuerte cuando las cosas se ponen difíciles.

Las Personas: ¿Quiénes son las personas en las que confío para que me animen y me apoyen en la vida diaria? Trata de pensar en uno o varios adultos afectuosos, así como en amigos y compañeros.

Prácticas: ¿Qué me gusta hacer para sentirme mejor en momentos de estrés? Algunos ejemplos pueden ser el ejercicio, la música, el arte, colorear, escribir poesías, llevar un diario o rezar.

Factores Estresantes: ¿Qué momentos, lugares o situaciones me estresan o ponen en peligro mi bienestar?

Estrategias: ¿Cómo puedo recurrir a los apoyos enumerados anteriormente para enfrentar los desafíos de cada uno de mis factores estresantes?

Crea Una Comunidad Solidaria: ¡Practica La Empatía!

La empatía está reconocida como una habilidad vital importante para establecer relaciones sanas. También es esencial para crear una comunidad solidaria en el aula. Pero, ¿qué es la empatía? La empatía es ser capaz de entender cómo se siente alguien porque puedes imaginar lo que es estar en su lugar. El educador y autor Bob Sornson afirma que la empatía es la base de toda inteligencia emocional. Cuando aprendemos a sentir empatía, podemos tener relaciones sólidas, preocuparnos de verdad por los demás y establecer límites adecuados en nuestras propias vidas sin enfadarnos.



Pero, ¿cómo podemos desarrollar la empatía? Sornson sugiere que aprender a calmarnos, a gestionar nuestras emociones y a concentrarnos en las cosas correctas nos da la capacidad de mirar más allá de nosotros mismos. Esto crea la empatía que hace posible una comunidad solidaria en el aula.

Aquí algunos consejos para practicar la empatía.

1. Primero sé amigo de ti mismo. Sé sincero sobre tus propios sentimientos y ponles nombre: "Me siento enfadado/frustrado/triste/feliz por ____". Esto te ayuda a entender y a relacionarte con los sentimientos de los demás.
2. Escucha atentamente sin interrumpir, juzgar u ofrecer consejos. Presta toda tu atención.
3. Presta atención al lenguaje corporal, las expresiones faciales y otras señales no verbales de las personas. Aprende qué significan estas pistas.
4. A veces nos sentimos incómodos y no sabemos exactamente qué decir. Decir "Veo tu dolor" o "Estoy aquí contigo" hace que la persona sepa que te importa y que estás presente.
5. Cuando alguien esté contento, participa de su alegría. Felícítale y pregúntale qué le ha pasado.

A medida que aprendemos a identificarnos profundamente con los sentimientos y experiencias de los demás, positivos, negativos e intermedios, podemos hacer de nuestro salón de clases un lugar donde cada persona se sienta cuidada.

Reference: Sornson, B. (2014, June 23). Developing empathy in the classroom. Leadership, Teaching Methods. Corwin Connect. Retrieved from <https://corwin-connect.com/2014/06/developing-empathy-classroom/>

Image <http://clipart-library.com/clipart/116524.htm>

Tabla T de Empatía

Se parece a	Suena como

*Photo by Allison Shelley All4Ed*

El Presidente Obama Conmemora el 50º Aniversario de la Marcha en Washington (Transcripción del video, 28 de agosto de 2013)

“Reavivar Las Brasas De La Empatía”

La Marcha sobre Washington nos enseña que no estamos atrapados por los errores de la historia; que somos dueños de nuestro destino. Pero también nos enseña que la promesa de esta nación sólo se mantendrá cuando trabajemos juntos. **Tendremos que reavivar las brasas de la empatía y el compañerismo**, la coalición de conciencia que se expresó en este lugar hace 50 años.

Y creo que ese espíritu está ahí, esa fuerza de la verdad está dentro de cada uno de nosotros. Lo veo cuando una madre blanca reconoce a su propia hija en la cara de un pobre niño negro. Lo veo cuando el joven negro piensa en su propio abuelo con los pasos dignos de un anciano blanco. Está ahí, en el nativo que reconoce ese espíritu esforzado del nuevo inmigrante; cuando la pareja interracial conecta el dolor de una pareja gay discriminada y lo entiende como propio.

De ahí viene el coraje: cuando no nos apartamos los unos de los otros, ni nos atacamos los unos a los otros, sino que nos dirigimos los unos hacia los otros, y descubrimos que no caminamos solos. De ahí viene el coraje. Y con ese coraje podemos permanecer juntos.

Nombre: _____

Fecha: _____

W ¿Qué me sorprendió? -----

O ¡En ello! Ya lo conozco. Lo estoy usando -----

W Preguntándome. Sopesándolo. No estoy seguro -

Mapa Individual De Empatía

En la cuadrícula siguiente, toma notas durante la entrevista de empatía sobre las cosas que tu compañero dice, hace, piensa o siente.

DECIR	PENSAR
HACER	SENTIR

Nombre: _____

Fecha: _____

Reflexión Personal Sobre el Mapeo de la Empatía y el Proceso de Diseño

Kiran Bir Sethi, famosa educadora y fundadora de Diseño por el Cambio, afirma: "Compartir la historia ayuda a que otros sepan que el cambio es posible y, por tanto, a que más gente se contagie del virus Yo Puedo."

Escribe lo que has aprendido hoy. Reflexiona sobre los puntos clave; revisa el objetivo y los resultados. ¿Qué te ha sorprendido? ¿Ha llegado el proceso a una conclusión satisfactoria? ¿Qué aspectos de la comunidad de aula seguirías perfeccionando?

“Yo soy, Tu eres... Nosotros somos”: ¿Quién es Alberto Biasi?

Alberto Biasi es un artista italiano que crea lo que él llama una "ópera ambiental" o una "meditación dinámica". ¿Qué significa eso? Una "ópera ambiental" significa que la obra está ocurriendo a tu alrededor: el público está inmerso en la experiencia. Una "meditación dinámica" invita a la reflexión a través del movimiento y la energía.

Qué se siente al participar en uno de los entornos artísticos de Biasi? Rayos de luz de colores en movimiento juegan sobre una superficie blanca mientras los espectadores se mueven por el espacio. Esto crea un fenómeno visual de sombras multicolores cambiantes del público. El espectador ve su propia imagen, en diferentes colores y ángulos, que se mueven a medida que se desplaza, de modo que se convierte en un participante activo en la obra de arte.



<https://www.mutualart.com/Exhibition/Alberto-Biasi--The-Visibility-of-the-Inv/ABAB870434342462>



<https://www.arshake.com/en/the-op-spaces-of-alberto-biasi/>