

Programa de Estudio de Educación para la Paz y la Convivencia

GUÍA



Competencias
para la **Vida**



MINISTERIO DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

GOBIERNO
DE COSTA RICA

Competencia: Competencias para la vida.

Área temática: Conocimiento del entorno.

Materiales: Pizarra, marcadores.

Qué se entiende por dinámica social:

Es el estudio de los cambios que experimenta una sociedad, así como de los procesos de desarrollo y formación de esta. (Ferreira, 1957).

PROCEDIMIENTO

Se da la bienvenida al grupo, motivando la participación y reflexión sobre la temática a desarrollar.

Por medio de una lluvia de ideas las personas estudiantes dan respuesta a la siguiente pregunta generadora: ¿qué entienden por dinámica social?

Las respuestas de las personas estudiantes sirven para que la persona docente tenga una idea de lo que conocen del tema.

INICIO

Las personas estudiantes realizan un círculo con la silla y se sientan en el espacio correspondiente para escuchar las indicaciones. Inicia de la siguiente forma:

Imaginemos que hay un marciano que es un científico renombrado en su planeta y es especialista en dinámicas sociales. Este marciano quiere saber cómo se desenvuelve este fenómeno en la Tierra, cómo son las relaciones en los centros educativos entre las personas terrícolas; además, quiere saber cómo es la interacción en las comunidades. Pero no quiere que se den cuenta de su presencia, por lo que se hace invisible, llega al centro educativo y a la comunidad. Se asoma por la ventana de las aulas, en los recreos, viaja en los buses estudiantiles, se ubica en las comunidades, plazas, zonas de recreo, sin que lo puedan ver.

Las personas estudiantes dan respuesta a la siguiente pregunta: ¿qué observa el marciano?

Escriba en la pizarra o en un cuaderno, las conclusiones a las que llegan las personas estudiantes.

El análisis debe centrarse en los aspectos comunes y diferentes que se reflejan en lo que cada persona estudiante dice que vería el marciano en su centro educativo, en el recreo, las aulas y la comunidad. Haga énfasis, en que todos somos parte de esa dinámica social, porque interactuamos y esa interacción influye en el comportamiento de los demás.

CONCLUSIÓN

Cada persona estudiante escribe un compromiso que va a asumir ante la dinámica social de su centro educativo y comunidad (ver anexo 1). Por ejemplo:

-Yo me comprometo a respetar las opiniones de mis compañeros.

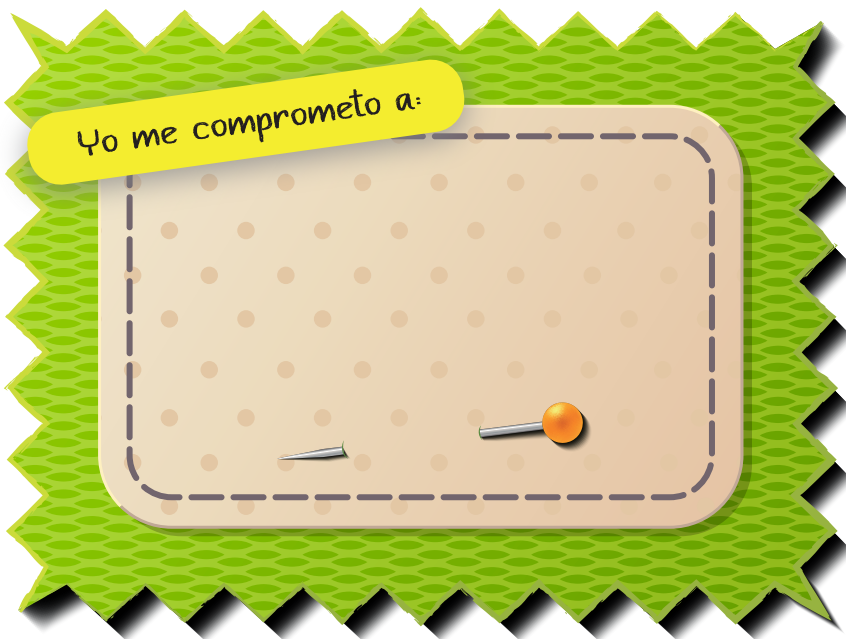
-Yo me comprometo a no decir cosas que hagan sentir mal a mis compañeros. (Anexo 1).

Estrategia adaptada o construida por el equipo redactor.

ANEXO

Recurso de apoyo para la implementación de la lección

1



LECCIÓN 2

Competencia: Competencias para la vida.

Área temática: Autoestima.

Materiales: Cartulinas, hojas, tijeras, goma, marcadores, o máscaras para personalizar.

Qué se entiende por autoestima:

Es la percepción valorativa y confiada de sí mismo, que motiva a la persona a manejarse con propiedad, manifestarse con autonomía y proyectarse satisfactoriamente en la vida. (Mézerville, 2004).

PROCEDIMIENTO

Se da la bienvenida al grupo, motivando la participación y reflexión sobre la temática a desarrollar.

Por medio de una lluvia de ideas, las personas estudiantes dan respuesta a la siguiente pregunta generadora: ¿qué entienden por fortalezas personales? ¿Qué entienden por debilidades personales?

Una vez que tenga una respuesta grupal la persona docente aclara que las debilidades personales se conocerán como áreas de mejora. Solicita que, de forma individual, cada participante escoja 4 fortalezas que lo caractericen.

INICIO

Comenta al grupo lo siguiente: las fortalezas escogidas son un "superpoder" y los representa, por ejemplo: ("soy valiente", "sé escuchar", "soy creativo").

Solicita que, de manera individual, diseñen: una máscara, capa, brazalete o cualquier otra cosa que gusten dibujar para colocar los superpoderes escogidos.

Al finalizar la construcción de las obras, se realiza una pequeña "pasarela" donde de forma individual cada persona estudiante presenta sus superpoderes al grupo de la siguiente manera.

Desfila y dice "mis superpoderes son: los menciona y muestra su obra.

En plenaria, las personas estudiantes dan respuesta a la siguiente pregunta generadora: ¿identificaron algún área de mejora?

Enfatiza en que todas las personas tienen fortalezas, estas las caracterizan y permiten alcanzar las metas que se propongan. También siempre se van a encontrar aspectos que se pueden mejorar para un adecuado desarrollo integral.

DESARROLLO

CONCLUSIÓN

Entrega a cada persona estudiante una hoja o ficha, solicita escriban cuáles son las áreas que considera debe mejorar.

Estrategia adaptada o construida por el equipo redactor.

Competencia: Competencias para la vida.

Área temática: Inteligencia emocional.

Materiales: Cartulinas, hojas.

Qué se entiende por inteligencia emocional:

Según Goleman consiste en conocer las propias emociones, manejarlas, motivarse a uno mismo, reconocer las emociones de los demás y finalmente, establecer relaciones. (Machuca, 2022).

PROCEDIMIENTO

Se da la bienvenida al grupo, motivando la participación y reflexión sobre la temática a desarrollar.

Por medio de una lluvia de ideas, las personas estudiantes dan respuesta a las siguientes preguntas generadoras: ¿saben que es una emoción? ¿Cuáles conocen? ¿Consideran que tienen facilidad para reconocer las emociones en otras personas?

Las respuestas de las personas estudiantes sirven para que la persona docente tenga una idea de lo que conocen del tema.

INICIO

DESARROLLO

Se entrega a cada persona estudiante una ficha con el nombre de una emoción: miedo, tristeza, ira, alegría, sorpresa y asco; puede repetir la emoción según la cantidad de integrantes del grupo.

Solicita que se familiaricen con la emoción dada y visualicen cómo expresarla. Coloca música de fondo e indica a las personas estudiantes que deben caminar, bailar, moverse, mientras suene la música, al dejar de sonar, deben quedarse como una estatua, expresando la emoción que se les asignó.

Al contar hasta tres, la emoción que se mencione debe quedar congelada y los restantes quedan descongelados.

Ejemplo: 1, 2, 3, miedo.

Los que están descongelados deben observar lo siguiente:

Rasgos del cuerpo y de la cara que expresa esa emoción.

¿Cómo está el cuerpo? ¿Y la cara? ¿Qué considera que le ha pasado? ¿Qué podría realizar para estar mejor?

Continúa la ronda según la cantidad de emociones dadas, al finalizar, solicita a las personas estudiantes que se ubiquen en círculo para realizar la plenaria.

Preguntas generadoras:

- ¿Lograron reconocer las emociones que expresaron sus compañeros?
- ¿Han visualizado esas emociones en la cotidianidad de las interacciones?
- ¿Por qué es importante la escucha activa para el reconocimiento de las emociones de las demás personas?

Haga énfasis en que reconocer la expresión de las emociones les permitirá conectar con más facilidad con las demás personas, generando un ambiente de respeto y apoyo mutuo, donde la base debe ser la comunicación.

CONCLUSIÓN

Cada persona estudiante anota en el cuaderno o ficha, ¿cómo reaccionaría al identificar en otras personas alguna de las emociones analizadas?

OBSERVACIONES

Realizar previamente las fichas con las emociones dadas.

Estrategia adaptada o construida por el equipo redactor.

ANEXO

Recurso de apoyo para la implementación de la lección



ALEGRÍA



TRISTEZA



MIEDO



IRA



SORPRESA



ASCO

45

LECCIÓN 4 Y 5

Competencia: Competencia para la vida.

Área temática: Toma de decisiones.

Materiales: Video, papel periódico, marcadores.

Qué se entiende por:

Toma de decisiones: Actuar proactivamente para hacer que las cosas sucedan y no dejar que ocurran por inercia, azar u otros factores externos. Es poner en práctica la capacidad para construir racional, crítica y creativamente las decisiones cotidianas de nuestra vida. (Equipo redactor).

Consentimiento: Es la exteriorización o expresión de voluntad por parte de una persona para realizar una acción determinada. No obstante, principalmente en situaciones de violencia sexual, se habla de que no existe el consentimiento o este es inválido si la forma en que este se obtuvo fue por medio de manipulación, chantaje, uso de la fuerza o la intimidación y/o en circunstancias donde la persona no tenía la capacidad cognoscitiva ni volitiva para darlo. (INAMU & UNFPA, 2021, p. 378).

PROCEDIMIENTO

Primera lección

Se da la bienvenida al grupo, motivando la participación y reflexión sobre la temática a desarrollar.

Por medio de una lluvia de ideas, las personas estudiantes dan respuesta a la siguiente pregunta generadora: ¿Qué comprenden por relaciones afectivas? ¿Qué tipos de relaciones afectivas consideran que existen?

Anota en la pizarra las respuestas que da el grupo.
Brinda una breve devolución en torno a la lista de vínculos (anexo 1).

INICIO

DESARROLLO

Divida a las personas estudiantes en subgrupos, a cada subgrupo se le entrega uno de los tipos de vínculo, según la distribución (anexo 1).

Grupo 1: vínculo romántico.
Grupo 2: vínculo familiar.
Grupo 3: vínculo fraternal.
Grupo 4: vínculo de amistad.

De acuerdo con la distribución, cada subgrupo crea un collage tipo historieta, donde se ejemplifique la vivencia del vínculo de una forma sana.

Enfatiza en la importancia de construir vínculos de manera saludable e indica que se retomará el trabajo en la próxima lección con la presentación de las historietas.

Segunda lección

Retoma el trabajo realizado en la lección anterior y cada subgrupo presenta su obra. Una vez finalizadas las presentaciones los felicita por el compromiso.

En plenaria, realiza las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Cómo se manifiestan los vínculos que no son sanos?
- ¿Cómo se pueden construir vínculos sanos?

Enfatiza en que tomar decisiones conscientes en torno a las relaciones afectivas analizadas permite un adecuado bienestar emocional, mental y físico, cuando uno de los vínculos ejemplificados en la historieta no es sano genera baja autoestima, inseguridad, ansiedad, dependencia emocional, entre otras.

Cada persona estudiante escribe en una hoja o ficha acciones que van a realizar de aquí en adelante para construir vínculos sanos con las personas más cercanas.

Este tema se debe desarrollar en dos lecciones, previamente, realiza una ficha con los vínculos.

Revisar la lección siguiente de proactividad, para que solicite a las personas estudiantes traer el material de reciclaje, según la cantidad de grupos que considere.

Estrategia adaptada o construida por el equipo redactor.

ANEXO

Recurso de apoyo para la implementación de la lección

1



Vínculo romántico

Se trata cuando se establece entre dos personas una atracción emocional, tanto física, sexual y una conexión emocional



Vínculo familiar:

Se refiere a los lazos afectivos que se establecen entre los miembros de una familia, ya sea del núcleo familiar o fuera de él.



Vínculo de amistad

Se trata de un vínculo afectivo basado en confianza e intimidad entre una o varias personas.



Vínculo fraternal

Es el vínculo afectivo entre hermanos que se da gracias a la confianza y a la conexión emocional.

Competencia: Competencias para la vida.

Área temática: Proactividad.

Materiales: Botellas desechables de 600 ml, tapas para botellas, palitos para pinchos, pajillas, goma o silicón, ligas.

Qué se entiende por proactividad:

Es la actitud de tomar la iniciativa y actuar de forma anticipada para conseguir objetivos. (Equipo redactor).

PROCEDIMIENTO

Se da la bienvenida al grupo, motivando la participación y reflexión sobre la temática a desarrollar.

Por medio de una lluvia de ideas, las personas estudiantes dan respuesta a la siguiente pregunta generadora: ¿Qué consideran que es una acción proactiva?

Las respuestas de las personas estudiantes sirven para que la persona docente tenga una idea de lo que conocen del tema. Comenta que, para esta lección, tienen una tarea en común y los motiva a participar en el reto.

INICIO

DESARROLLO

Divida el grupo de acuerdo con la cantidad de materiales aportados por las personas estudiantes o que la persona docente consiguió, según la indicación dada en la lección anterior.

Se brinda la siguiente indicación:

Una agencia está buscando un tipo de carro que tenga las siguientes características: debe ser todo terreno, capacidad para jalar, equipado para 4 pasajeros, moverse sin batería; este carro debe ser construido con los siguientes materiales de reciclaje (2 botellas desechables de 600 ml, 6 tapas para botellas, 4 palitos para pinchos, 4 pajillas, goma o silicón, 1 liga) y en un tiempo récord de 20 min. (Ver anexo 1)

En plenaria, cada subgrupo presenta su obra. Felicítelos por el trabajo realizado.

Entrega a cada subgrupo la hoja de valoración (anexo 2) del aporte realizando durante el proyecto por los integrantes del subgrupo.

Haga énfasis en lo siguiente: las personas proactivas actúan rápidamente antes de que las situaciones ocurran, tienen iniciativa, no requiere de estímulos externos para avanzar en sus proyectos. Por ejemplo, una persona estudiante proactiva es aquella que estudia varios días antes de un examen y no un día antes.

CONCLUSIÓN

Cada persona estudiante escoge una característica proactiva y la anota en un papelito (ver anexo 3). Solicita que el papelito lo peguen en el lapicero o el lápiz.

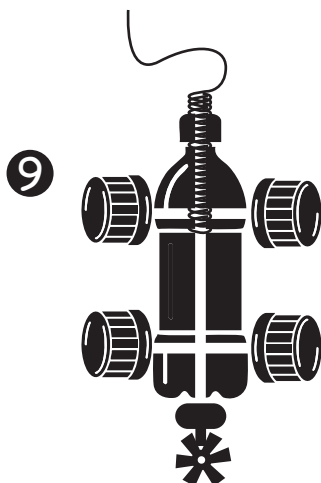
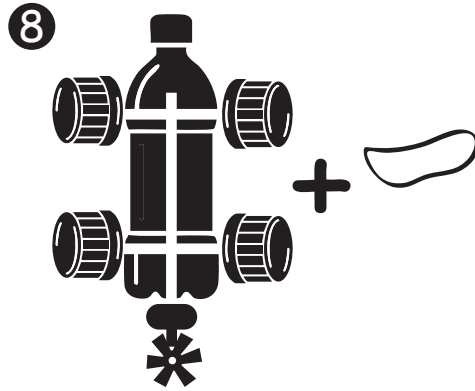
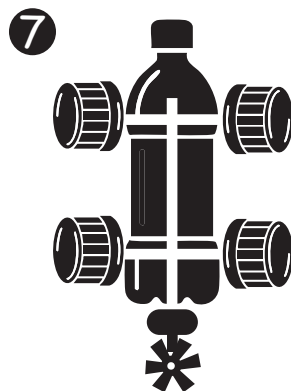
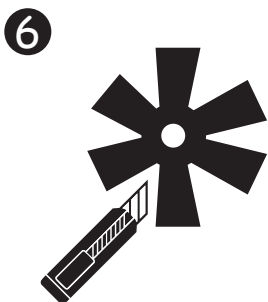
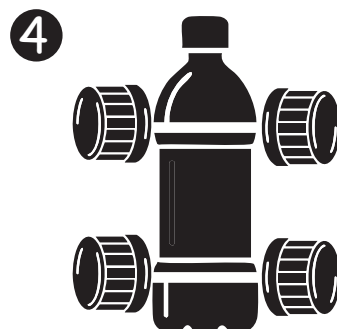
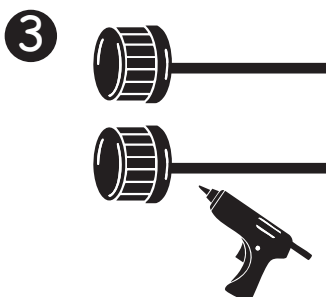
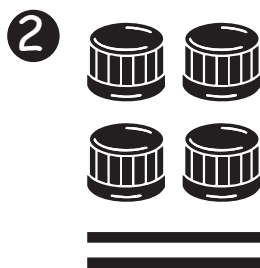
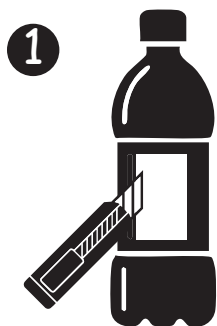
OBSERVACIONES

Estrategia adaptada o construida por el equipo redactor..

ANEXO

Recurso de apoyo para la implementación de la lección

1



De la siguiente lista marque cuáles acciones realizaron los integrantes del grupo al ejecutar el proyecto.

PROYECTO

- 1. Dinámicos y propusieron ideas**

- 2. Mostraron capacidad para tomar decisiones**

- 3. Responsables y comprometidos con la ejecución del proyecto**

- 4. Mostraron liderazgo y empatía en la construcción del proyecto**

- 5. Motivación hacia el logro del objetivo**

- 6. Perseverantes en la elaboración del proyecto**

- 7. Flexibles y con capacidad de adaptación**

- 8. Se mostraron disciplinados para lograr el objetivo**

- 9. Mostraron confianza en sí mismos**

- 10. Optimistas y visualizaron oportunidades como algo positivo**

Anote una característica de una persona proactiva



Anote una característica de una persona proactiva



Anote una característica de una persona proactiva



Anote una característica de una persona proactiva



Anote una característica de una persona proactiva



Anote una característica de una persona proactiva



Competencia: Competencias para la vida.

Área temática: Autogestión hacia la vida saludable.

Materiales: Masking, fichas, hojas.

Qué se entiende por:

Las relaciones afectivas sanas: Son conexiones emocionales que desarrollamos con otras personas, abarcando vínculos familiares, amistades y relaciones románticas. (Equipo redactor).

Relaciones afectivas violentas: Relaciones desiguales de poder: Se refiere a las relaciones donde se le asigna social, cultural, y simbólicamente a una persona o un grupo de personas, una posición de dominio, de superioridad, de mayor importancia y valor, con respecto a otras, permitiendo así que explote, oprima y violente a otras personas y/o grupos. (INAMU & UNFPA, 2021).

PROCEDIMIENTO

Se da la bienvenida al grupo, motivando la participación y reflexión sobre la temática a desarrollar.

Por medio de una lluvia de ideas, las personas estudiantes dan respuesta a la siguiente pregunta generadora: ¿cuál es la diferencia entre una relación de vínculo sano o de violencia?

Las respuestas de las personas estudiantes sirven para que la persona docente tenga una idea de lo que conocen del tema.

INICIO

DESARROLLO

Se colocan las mesas y las sillas cerca de la pared, con el objetivo de dejar el centro del aula despejada.

Divida la pizarra en dos: en una parte escriba la siguiente frase "interacciones sociales sanas", en la otra "interacciones sociales violentas" (aplica para todo tipo de vínculo y no solo el de pareja).

Al otro extremo del aula, coloca una cajita en una silla o mesa con las premisas del anexo 1.

Indica lo siguiente: de uno en uno deben ir a donde está la caja, sacar un papelito, leerlo al grupo y analizar en cuál de los dos lugares de la pizarra se debe colocar y por qué. Verificar que todas las personas estudiantes pasaron o, en su defecto, que no quede ningún papelito en la caja.

En plenaria y, mediante una lluvia de ideas, solicita que de forma voluntaria den respuesta a la siguiente pregunta: ¿Qué consejo le darían a una persona que está viviendo una relación de violencia?

Enfatice en la importancia de analizar las características que conlleva una relación saludable y una relación violenta para identificar en las interacciones sociales que hacemos, en cuál se está posicionando esto, con el objetivo de hacer las modificaciones necesarias para que estas tengan un impacto positivo en la salud física y mental.

CONCLUSIÓN

De forma individual, cada persona estudiante escribe lo siguiente en su cuaderno o en una ficha dada por la persona docente: "Si siento que estoy en una relación violenta me comprometo a..."

OBSERVACIONES

Estrategia adaptada o construida por el equipo redactor.

ANEXO

Recurso de apoyo para la implementación de la lección

1

Te cuestionan el tiempo que dedicas al deporte, amistad, compañero o pareja.

No hay dependencia emocional.

Se siente controlado o manipulado.



Reconoce los esfuerzos y logros de la otra persona.

Rompen cosas cuando se enojan, provocando miedo.

Contribución equitativa.

Usan el silencio como castigo o le ignoran para manipularle

No hay control sobre la otra persona.

Quieren decidir con quién habla, a dónde va o qué hace.

Buscan soluciones en conjunto en lugar de culparse mutuamente

No apoyan sus decisiones.

Respetan los límites físicos, emocionales y sexuales

Utilizan el chantaje emocional "si me quisieras, harías esto por mí"

Se comunican abiertamente y con respeto. .

Muestra agresividad en las
conversaciones .

Se valoran las diferencias y opiniones.

No le permite ver a familiares o amigos.

Competencia: Competencia para la vida.

Área temática: Responsabilidad social.

Materiales: Computadora, celular, papel periódico, goma, tijeras, marcadores.

Qué se entiende por:

Derecho: garantía jurídica que es reconocida por el Estado. (Equipo redactor).

Deberes: obligaciones y responsabilidades que tienen las personas. (Equipo redactor).

PROCEDIMIENTO

Primera lección

Se da la bienvenida al grupo, motivando la participación y reflexión sobre la temática a desarrollar.

Por medio de una lluvia de ideas las personas estudiantes dan respuesta a la siguiente pregunta generadora: ¿Cuáles son los derechos que conocen o han escuchado?

Anota en la pizarra los derechos mencionados por las personas estudiantes.

INICIO

DESARROLLO

Se indica a las personas estudiantes que cada derecho conlleva responsabilidades que se deben asumir en la vida cotidiana. Por lo que, la lista de derechos que en conjunto realizaron, genera responsabilidades.

Mediante una lluvia de ideas, las personas estudiantes expresan las responsabilidades que conlleva cada derecho, la construcción realizada por las personas estudiantes se anota en la pizarra a la par del derecho correspondiente.

Enfatice en la importancia de que no solo se es sujeto de derechos, sino que se tienen deberes y responsabilidades como la persona estudiante y ciudadano las cuales se deben asumir.

Divida el grupo en 3 subgrupos: a cada subgrupo le da la siguiente indicación: deben reflejar por medio de la elaboración de un video, Tik Tok, collage, mural u otro, los derechos y responsabilidades de la lista que construyeron.

Grupo 1: video o reel.

Grupo 2: Tik Tok.

Grupo 3: collage.

El tiempo que les queda de la lección lo deben dedicar a la organización y planteamiento de la información que se va a incluir en la estrategia a desarrollar, para que, en la próxima lección, se retome y presente el resultado.

DESARROLLO

Segunda lección

Da la bienvenida al grupo, realice un encuadre del trabajo realizado la semana anterior.

Se retoma lo realizado la sesión anterior e indica que deben realizar la presentación de los trabajos elaborados por cada uno de los subgrupos. Felicítelos por el trabajo realizado.

Haga énfasis en que los derechos son normas o principios que garantizan la dignidad y el bienestar de las personas dentro de una sociedad y los deberes son obligaciones, responsabilidades que las personas deben cumplir.

CONCLUSIÓN

Las personas estudiantes, en colaboración con la persona docente, buscan un espacio o los medios tecnológicos para divulgar su trabajo. (Puede ser en las redes del centro educativo).

OBSERVACIONES

Se desarrolla en dos lecciones.

Estrategia adaptada o construida por el equipo redactor.

10

LECCIÓN 10

Competencia: Competencias para la vida.

Área temática: Proyecto de vida

Materiales: Papel periódico, fichas, hojas, marcadores

Qué se entiende por:

Habilidades: son capacidades aprendidas por la población estudiantil, que utiliza para enfrentar situaciones problemáticas de la vida diaria. (MEP, 2015).

Intereses: es la inclinación que sentimos por ciertos temas o actividades que consideramos importantes y a los cuales les invertimos tiempo. (Equipo redactor).

Valores: según Ginsburg es un criterio que nos ayuda a distinguir entre las distintas alternativas y nos proporciona una base para reconocernos a nosotros mismos, en relación con el resto del mundo. (Pereira, 2004, p. 19).

PROCEDIMIENTO

Se da la bienvenida al grupo, motivando la participación y reflexión sobre la temática a desarrollar.

Por medio de una lluvia de ideas, las personas estudiantes dan respuesta a la siguiente pregunta generadora: ¿Cómo influyen sus intereses, valores y habilidades en sus decisiones y en las relaciones afectivas?

Las respuestas de las personas estudiantes sirven para que la persona docente tenga una idea de lo que conocen del tema.

INICIO

DESARROLLO

Coloca cuatro pliegos de papel periódico en diferentes puntos del aula. En cada pliego de papel periódico, pegue un caso (ver anexo 1). Enumera los pliegos de papel periódico de uno a cuatro.

Divida el grupo en cuatro subgrupos, cada subgrupo debe nombrar una persona relatora.

Solicita que el grupo 1 se coloque en el pliego de papel periódico 1, el grupo 2 en pliego de papel periódico 2; y así sucesivamente, cuando todos los subgrupos estén en el pliego de papel periódico que les corresponde, deben leer el caso y responder las preguntas que se encuentran al final.

Enfatice en que cada subgrupo debe pasar por los cuatro pliegos de papel periódico, para ello, cuando se dé la orden, deben rotar de la siguiente forma: el grupo 1 pasa al pliego de papel periódico 2, el grupo 2, al pliego de papel periódico 3; el grupo 3, al pliego de papel periódico 4 y, el grupo 4, al pliego de papel periódico 1.

La rotación debe ser aproximadamente cada 5 minutos para cumplir con el tiempo establecido.

Los casos están relacionados con:

Anexo 1: Actividad física.

Anexo 2: Relaciones afectivas.

Anexo 3: Pasatiempos.

Anexo 4: Estudio.

DESARROLLO

En plenaria, la persona relatora da lectura al pliego de papel periódico que le correspondió, felicíteles por el trabajo realizado.

La devolución hacia las personas estudiantes debe centrarse en como los valores, intereses y habilidades influyen en las decisiones y en las relaciones afectivas, porque estas guían la manera de actuar, pensar y relacionarse; de ahí, que es importante tener claridad para poder tomar decisiones responsables.

CONCLUSIÓN

De forma individual, cada persona estudiante escribe en una ficha, una experiencia en la que tomo una decisión que se vio influenciada por sus valores, intereses o habilidades. Según lo analizado en la plenaria, la persona estudiante valora si esa decisión fue correcta o no.

OBSERVACIONES

Previamente, coloque el caso en cada uno de los pliegos de papel periódico, según los casos dados y enumere cada uno, según la indicación.

ANEXO

Recurso de apoyo para la implementación de la lección

CASO 1

Un grupo de amigos del cole postea los momentos más entretenidos de sus experiencias vividas los fines de semana, entre ellas, se destacan la ida a la playa y el ciclismo. Juan y Marcos se sienten atraídos por este tipo de actividades, ya que hace unos años participaban en las competencias de ciclismo que se realizaban en su escuela, ahora que están en octavo año, quieren retomar esta actividad como pasatiempo o hobby, lo cual les permite mejorar su condición física, ya que deben retomar las rutinas de entrenamiento y mejorar sus hábitos alimenticios.

¿Será que Juan y Marcos están dispuestos a dejar la rutina del día para lograr alcanzar esta nueva meta que se proponen?

CASO 2

Silvia asistió a una fiesta en su comunidad, observó que su mejor amiga estaba en la fiesta, pero no vino a donde ella estaba; estuvo compartiendo con otras personas. Esto la molestó muchísimo y decidió que el lunes en el colegio no le hablaría.

¿Consideras que la decisión que Silvia tomó es la correcta?

¿Podrían estar influyendo los valores e intereses en la decisión de Silvia?

¿Qué le recomendarías a Silvia?

CASO 3

A María le hace feliz pasar su tiempo libre andando en bicicleta, caminando, explorando o bien pasando el tiempo en familia. Actualmente, sus amigos la invitan a fiestas para que conozca a otras personas, pero dice no sentirse cómoda al compartir con personas mayores que ella y que, a su vez, no tienen sus mismos intereses. Valorando el caso de María, qué recomendación le podrías dar para seguir disfrutando de las cosas que le gustan, sin tener que verse en la obligación de realizar actividades que no le agradan.

CASO 4

Carlos es la persona estudiante de 8° nivel, en séptimo, sus notas no fueron buenas, incluso debió ir a convocatoria; este año parece que va por el mismo camino, falta a clases, escribe muy poco y prácticamente no se ha preparado para sus exámenes. Sin embargo, manifiesta interés por estudiar medicina.

¿Los intereses de Carlos podrían afectar sus decisiones futuras, por qué?

¿Los valores de Carlos podrían estar influyendo en sus acciones?

CONCEPTO	REFERENCIA
<p>Acoso escolar (<i>bullying</i>): es una forma de discriminación de unos estudiantes hacia otro u otros por sus características o su forma de vida: orientación sexual, nacionalidad, situación migratoria, etnia, sexo, condición socioeconómica, condición de salud, discapacidad, creencias religiosas, opiniones, prácticas basadas en estigmas sociales, embarazo, entre otras. Se manifiesta en comportamientos o conductas repetidas y abusivas con la intención de infringir daño por parte de una o varias personas hacia otra, que no es capaz de defenderse a sí misma. La situación de <i>bullying</i> es presenciado por observadores o testigos. Puede ser violencia de tipo verbal, físico, psicológica, de índole sexual, material, o cibernética. (p. 6).</p>	<p>Ministerio de Educación Pública (2015). <i>Protocolo de actuación en situaciones de bullying</i>. San José: MEP.</p>
<p>Acoso y hostigamiento sexual: toda conducta con un contenido sexual, que se realice aislada o reiteradamente, escrita o verbal, gestual o física, indeseada para quien la recibe, que provoca una interferencia substancial en el desempeño de las labores de un servidor o en el proceso de enseñanza-aprendizaje, creando un ambiente de trabajo o de estudio hostil, intimidante o discriminatorio. (Art. 4).</p>	<p>Ministerio de Educación Pública. (4 julio de 1997). <i>Decreto 26180-MEP. Reglamento para prevenir, investigar y sancionar el Hostigamiento Sexual en el Ministerio de Educación Pública</i>.</p>
<p>Amenazas: circunstancia o condiciones favorables que lleva a una persona a lograr un objetivo o alcanzar algún tipo de mejora.</p>	<p>Elaborado por el equipo redactor.</p>
<p>Amor: acto libre y voluntario que busca el bien del otro.</p>	<p>López, A. (2009). <i>El amor humano</i>. San José: Promesa.</p>
<p>Autoestima: es la percepción valorativa y confiada de sí mismo, que motiva a la persona a manejarse con propiedad, manifestarse con autonomía y proyectarse satisfactoriamente en la vida.</p>	<p>Mézerville, G. (2004). <i>Ejes de Salud Mental. Los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés</i>. Ciudad de México: Trillas.</p>

<p>Consentimiento: exteriorización o expresión de voluntad por parte de una persona para realizar una acción determinada. No obstante, principalmente en situaciones de violencia sexual, se habla de que no existe el consentimiento o este es inválido si la forma en que este se obtuvo fue por medio de manipulación, chantaje, uso de la fuerza o la intimidación y/o en circunstancias donde la persona no tenía la capacidad cognoscitiva ni volitiva para darlo. (Ej. una persona bajo los efectos de drogas). (p. 378).</p>	<p>Instituto Nacional de las Mujeres & Fondo de Población de las Naciones Unidas. (2021). <i>Caja de Herramientas para la prevención del embarazo en la adolescencia y la violencia contra las mujeres</i>. San José: INAMU.</p>
<p>Deber: obligaciones y responsabilidades que tienen las personas.</p>	<p>Elaborado por el equipo redactor.</p>
<p>Derecho: garantía jurídica que es reconocida por el Estado.</p>	<p>Elaborado por el equipo redactor.</p>
<p>Desarrollo integral de la sexualidad: El desarrollo integral de la sexualidad fomenta una vivencia de la sexualidad plena, en sus dimensiones física, emocional y espiritual, una vivencia consciente, ética y respetuosa, garantizando el ejercicio de los derechos de cada persona.</p>	<p>Elaborado por el equipo redactor.</p>
<p>Dinámica social: Es el estudio de los cambios que experimenta una sociedad, así como de los procesos de desarrollo y formación de esta.</p>	<p>Ferreira, L. (1957). Visión panorámica de dinámica social. <i>Revista Mexicana de Sociología</i>, 19 (1), 209-222.</p>
<p>Embarazo adolescente: Se denomina embarazo en adolescentes al que ocurre durante la adolescencia de la madre. Para la legislación costarricense específicamente en el Código de Niñez y Adolescencia, la niñez va de los 0 años a los 12 cumplidos y adolescencia comprende el lapso de edad que va de los 12 años a los 18 años. (p. 7).</p>	<p>Ministerio de Educación Pública. (2019). <i>Manual de atención del embarazo y maternidad en población de menores de edad insertas en el sistema educativo</i>. San José: MEP.</p>
<p>Emociones: vivencia subjetiva que posee una cierta intensidad, carácter puntual y manifestaciones fisiológicas patentes. (p. 120).</p>	<p>Burgos Velasco, J. (2009). <i>Antropología: una guía para la existencia</i>. 4.a ed. Madrid: Palabra.</p>
<p>Familia: constituye una comunidad de amor y solidaridad, además de ser la unidad jurídica, social y educativa que facilita la formación de valores. En su carácter de institución social, la familia tiene por objeto la vida en común, la sensibilidad y el mutuo apoyo. (p. 17).</p>	<p>Ministerio de Educación Pública. (2009). <i>Políticas de Educación Integral de la Expresión de la Sexualidad Humana</i>. San José: MEP.</p>

<p>Fortalezas: Características positivas reflejadas en pensamientos, sentimientos y comportamientos que pueden contribuir al buen desarrollo de los individuos.</p>	<p>Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. (2004). Strengths of character and well-being. <i>Journal of Social and Clinical Psychology</i>, 23 (5), 603-619.</p>
<p>Habilidades: son capacidades aprendidas por la población estudiantil, que utiliza para enfrentar situaciones problemáticas de la vida diaria.</p>	<p>Ministerio de Educación Pública. (2015). Fundamentación pedagógica de la transformación curricular. San José.</p>
<p>Hábitos saludables: llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.</p>	<p>Gobierno de Navarra (s.f.). <i>Hábitos de vida</i>. Salud Navarra. https://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Mi+enfermedad/Depresion/Afrontar+la+depresion/habitos+de+vida/.</p>
<p>Inteligencia emocional: según Goleman consiste en conocer las propias emociones, manejarlas, motivarse a uno mismo, reconocer las emociones de los demás y finalmente, establecer relaciones.</p>	<p>Machuca Sole, C. (2 de marzo del 2022). <i>4 autores que hablan sobre inteligencia emocional</i>. FLICH. https://flich.org/autores-que-hablan-sobre-inteligencia-emocional/.</p>
<p>Intereses: es la inclinación que sentimos por ciertos temas o actividades que consideramos importantes y a los cuales les invertimos tiempo.</p>	<p>Elaborado por el equipo redactor.</p>
<p>Maternidad y paternidad responsable: la maternidad y paternidad responsable se concibe como el compromiso de ambos padres de cuidar y criar a sus hijos de manera responsable. Implica una serie de derechos y obligaciones que se reconocen socialmente.</p>	<p>Elaborado por el equipo redactor.</p>
<p>Metas personales: objetivos que una persona se plantea para alcanzar en su vida. Pueden relacionarse con diferentes aspectos como el ámbito profesional, financiero, de relaciones personales o de estilo de vida.</p>	<p>Elaborado por el equipo redactor.</p>
<p>Oportunidades: Circunstancia o condiciones favorables que lleva a una persona a lograr un objetivo o alcanzar algún tipo de mejora.</p>	<p>Elaborado por el equipo redactor.</p>
<p>Persona: ser humano –considerado desde el momento de su fecundación– con sentido de trascendencia, dignidad, amor, convivencia, ternura y disposición para ejercerlas y expresarlas. (p. 17).</p>	<p>Ministerio de Educación Pública. (2009). <i>Políticas de Educación Integral de la Expresión de la Sexualidad Humana</i>. San José: MEP.</p>

<p>Problemática de entorno educativo: Problemas que afectan todos en general, dentro del contexto educativo.</p>	<p>Elaborado por el equipo redactor.</p>
<p>Proactividad: Es la actitud de tomar la iniciativa y actuar de forma anticipada para conseguir objetivos.</p>	<p>Elaborado por el equipo redactor.</p>
<p>Proyecto de vida: es la manera de planificar y organizar la vida, con la finalidad de alcanzar las metas a corto, mediano y largo plazo, relacionadas con las diferentes dimensiones del desarrollo humano. (p. 136).</p>	<p>Ministerio Educación Pública. (2017). <i>Programas de Estudio de Orientación Primero, Segundo y Tercer Ciclos de la Educación General Básica y Educación Diversificada</i>. San José: MEP.</p>
<p>Regulación emocional: La regulación emocional es la capacidad de manejar las emociones de forma adecuada, tomando conciencia de la relación entre el plano emocional, el cognitivo y el conductual.</p>	<p>Bisquerra, R. (s.f.). <i>Regulación emocional</i>. Rafael Bisquerra.</p>
<p>Relaciones afectivas: son conexiones emocionales que desarrollamos con otras personas, abarcando vínculos familiares, amistades y relaciones románticas.</p>	<p>Saavedra, V. (s.f.). <i>Relaciones afectivas: claves para padres y adolescentes</i>. Psicología cada día.</p>
<p>Relaciones afectivas violentas: Relaciones desiguales de poder: Se refiere a las relaciones donde se le asigna social, cultural, y simbólicamente a una persona o un grupo de personas, una posición de dominio, de superioridad, de mayor importancia y valor, con respecto a otras, permitiendo así que explote, oprima y violenta a otras personas y/o grupos.</p>	<p>Instituto Nacional de las Mujeres & Fondo de Población de las Naciones Unidas. (2021). <i>Caja de Herramientas para la prevención del embarazo en la adolescencia y la violencia contra las mujeres</i>. San José: INAMU.</p>
<p>Relaciones de pareja: Son relaciones sexo afectivas entre dos personas. Se dan entre personas que libremente toman la decisión de compartir la afectividad y el erotismo entre sí. Pueden ser relaciones heterosexuales u homosexuales. Hay diferentes tipos de relaciones de pareja como, por ejemplo: el noviazgo, el matrimonio, la unión libre.</p>	<p>Instituto Nacional de las Mujeres & Fondo de Población de las Naciones Unidas. (2021). <i>Caja de Herramientas para la prevención del embarazo en la adolescencia y la violencia contra las mujeres</i>. San José: INAMU.</p>
<p>Relaciones impropias: relaciones desiguales y de poder entre una persona adulta y una persona adolescente. Desde el punto de vista de los derechos humanos, resultan inconvenientes o dañinas para las personas menores de edad. (p. 7).</p>	<p>Fondo de Población de las Naciones Unidas (2017). <i>Relaciones impropias: cuando la edad sí importa Versión pedagógica de la Ley 9406</i>. (2.a ed.) San José: UNFPA.</p>

<p>Resiliencia: Capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas e inclusive, ser transformados por estas. (p. 1).</p>	<p>Organización Panamericana de la Salud. (2020). <i>Resiliencia en tiempos de pandemia</i>. Bogotá: OPS.</p>
<p>Responsabilidad social: habilidad de tomar decisiones y actuar considerando aquello que favorece el bienestar propio, de otros y del planeta, comprendiendo la profunda conexión que existe entre todos ellos.</p>	<p>Ministerio de Educación Pública. (2015). <i>Fundamentación pedagógica de la transformación curricular</i>. San José: MEP.</p>
<p>Salud reproductiva: estado general de bienestar físico, mental y social, en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo, sus funciones y procesos, que implica la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos.</p>	<p>Fondo de Población de las Naciones Unidas. (2014). <i>Informe final de resultados del pilotaje de disponibilidad y dispensación de condones femeninos en Upala y Goicoechea</i>. San José: CCSS.</p>
<p>Salud sexual: es un estado general de bienestar físico, mental y social en todos los aspectos relacionados con la vivencia de la sexualidad de las personas: sistema reproductivo (sus funciones y procesos), identidad sexual, orientación sexual y con la capacidad de tomar decisiones libres e informadas sobre temas relacionados.</p>	<p>Instituto Nacional de las Mujeres & Fondo de Población de las Naciones Unidas. (2021). <i>Caja de Herramientas para la prevención del embarazo en la adolescencia y la violencia contra las mujeres</i>. San José: INAMU.</p>
<p>Sexualidad: La sexualidad humana es un elemento básico de la personalidad, un modo propio de ser, de manifestarse, de comunicarse con los otros, de sentir, de expresarse y de vivir el amor humano y parte integrante del desarrollo de la personalidad y de su proceso educativo. (p. 17).</p>	<p>Ministerio de Educación Pública. (2009). <i>Políticas de Educación Integral de la Expresión de la Sexualidad Humana</i>. San José: MEP.</p>
<p>Sociedad: dimensión de vida comunitaria y dinámica, de renovación, de cambio y, a la vez, de estabilidad que da sentido a la identidad del ser humano; y que debe encauzarse hacia el logro de una convivencia pacífica, en un clima de libertad, tolerancia, equidad y bien común. (pp. 17-18).</p>	<p>Ministerio de Educación Pública. (2009). <i>Políticas de Educación Integral de la Expresión de la Sexualidad Humana</i>. San José: MEP.</p>
<p>Toma de decisiones: Actuar proactivamente para hacer que las cosas sucedan y no dejar que ocurran por inercia, azar u otros factores externos. Es poner en práctica la capacidad para construir racional, crítica y creativamente las decisiones cotidianas de nuestra vida.</p>	<p>Elaborada por el equipo redactor.</p>

<p>Valores: según Ginsburg es un criterio que nos ayuda a distinguir entre las distintas alternativas y nos proporciona una base para reconocernos a nosotros mismos, en relación con el resto del mundo. (p. 19).</p>	<p>Pereira García, M. (2004). <i>Orientación educativa</i>. San José: EUNED.</p>
<p>Violencia física: toda acción encaminada a lesionar la integridad física de una persona. Ejemplo de ella son: golpes, patadas, zancadillas, pellizcos, empujones, tirones de cabello, encerrar u obligar a entrar en algún sitio, entre otros.</p>	<p>Ministerio de Educación Pública. (2016). <i>Protocolo de actuación en situaciones de violencia física, psicológica, sexual, acoso y hostigamiento sexual</i>. San José: MEP.</p>
<p>Violencia psicológica: son las acciones destinadas a lesionar la integridad emocional de las personas: molestar, intimidar, humillar, excluir, o alentar la exclusión deliberada (por ejemplo de trabajos en grupo, juegos, equipos deportivos, etc.), “ley del silencio”, gestos faciales o físicos negativos, miradas amenazantes o despectivas, acoso grupal o colectivo, entre otras.</p>	<p>Ministerio de Educación Pública. (2016). <i>Protocolo de actuación en situaciones de violencia física, psicológica, sexual, acoso y hostigamiento sexual</i>. San José: MEP.</p>
<p>Violencia sexual: actos con fines sexuales contra una persona menor de edad o incapaz o la obligue a realizarlos al agente, a sí misma o a otra persona. (Art. 61).</p>	<p>Ministerio de Educación Pública. (2016). <i>Protocolo de actuación en situaciones de violencia física, psicológica, sexual, acoso y hostigamiento sexual</i>. San José: MEP.</p>

Bisquerra, R. (s.f.). Regulación emocional. Rafael Bisquerra. <https://www.rafaelbisquerra.com/regulacion-emocional/>.

Bowlby, J. (1990). El apego: un enfoque clínico. Barcelona: Paidós.

Bowlby, J. (1982). Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida. Barcelona: Paidós.

Burgos Velasco, J. (2009). Antropología: una guía para la existencia. 4.a ed. Madrid: Palabra. Ferreira, L.

(1957). Visión panorámica de dinámica social. *Revista Mexicana de Sociología*, 19 (1), 209-222.

<http://www.revistamexicanadesociologia.unam.mx/index.php/rms/article/view/59036/52223>.

Fondo de Población de las Naciones Unidas (2017). Relaciones impropias: cuando la edad sí importa

Versión pedagógica de la Ley 9406. (2.a ed.) San José: UNFPA. Disponible en:

https://costarica.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/cuaderno%20relaciones%20impropias_0.pdf.

Fondo de Población de las Naciones Unidas. (2014). Informe final de resultados del pilotaje de disponibilidad y dispensación de condones femeninos en Upala y Goicoechea. San José: CCSS.

Gobierno de Navarra (s.f.). Hábitos de vida. Salud Navarra.

https://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Mi+enfermedad/Depresion/Afrontar+la+depresion/habitos+de+vida/. Goleman, D. (1995). La inteligencia emocional. Ciudad de México: Vergara.

Instituto Nacional de las Mujeres & Fondo de Población de las Naciones Unidas. (2021). Caja de Herramientas para la prevención del embarazo en la adolescencia y la violencia contra las mujeres.

San José: INAMU. Disponible en:

<https://costarica.unfpa.org/es/publications/caja-de-herramientas-para-la-prevenci%C3%B3n-del-embarazo-en-la-adolescencia-y-la-violencia> López, A. (2009). El amor humano. San José: Promesa.

Machuca Sole, C. (2 de marzo del 2022). 4 autores que hablan sobre inteligencia emocional. FLICH.

<https://flich.org/autores-que-hablan-sobre-inteligencia-emocional/>.

Mézerville, G. (2004). Ejes de Salud Mental. Los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés. Ciudad de México: Trillas.

Ministerio de Educación Pública. (2019). Manual de atención del embarazo y maternidad en población de menores de edad insertas en el sistema educativo.

San José: MEP. Disponible en:

<https://www.mep.go.cr/sites/default/files/2022-07/protocolo-atencion-maternidad-adolescente.pdf>.

Ministerio de Educación Pública. (4 julio de 1997). Decreto 26180-MEP. Reglamento para prevenir, investigar y sancionar el Hostigamiento Sexual en el Ministerio de Educación Pública.

Ministerio de Educación Pública. (2015). Fundamentación pedagógica de la transformación curricular.

San José. Disponible en:

<https://www.mep.go.cr/sites/default/files/2022-07/transf-curricular-v-academico-vf.pdf>

Ministerio de Educación Pública. (2019). Manual de atención del embarazo y maternidad en población de menores de edad insertas en el sistema educativo. San José: MEP.

Ministerio de Educación Pública. (2009). Políticas de Educación Integral de la Expresión de la Sexualidad Humana. San José: MEP.

Ministerio Educación Pública. (2017). Programas de Estudio de Orientación Primero, Segundo y Tercer Ciclos de la Educación General Básica y Educación Diversificada. San José: MEP. Disponible en:

<https://www.mep.go.cr/sites/default/files/media/orientacion-nuevo.pdf>.

Ministerio de Educación Pública (2015). Protocolo de actuación en situaciones de bullying. San José: MEP. Disponible en:

<https://www.mep.go.cr/sites/default/files/2022-07/protocolo-actuacion-situaciones-bullying.pdf>.

Ministerio de Educación Pública. (2016). Protocolo de actuación en situaciones de violencia física, psicológica, sexual, acoso y hostigamiento sexual. San José: MEP. Disponible en:

<https://drea.mep.go.cr/sites/default/files/publicaciones-anexos-2023/Documento-Protocolo-Violencia.pdf>.

Organización Panamericana de la Salud. (2020). Resiliencia en tiempos de pandemia. Bogotá: OPS.

Disponible en:

https://www.paho.org/sites/default/files/2020-09/Cartilla_ApuntosParaReflexionar_060520_web.pdf

?token=c5khjIVz Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. (2004). Strengths of character and well-being.

Journal of Social and Clinical Psychology, 23 (5), 603-619.

<https://psycnet.apa.org/doi/10.1521/jscp.23.5.603.50748>. Pereira García, M. (2004). Orientación

educativa. San José: EUNED.

Saavedra, V. (s.f.). Relaciones afectivas: claves para padres y adolescentes. *Psicología cada día*.

<https://psicologiacadadia.com/relaciones-afectivas/>.

