

SESIÓN 1: ¿SOMOS DISTINTOS O COMPLEMENTARIOS?

OBJETIVOS:

Nombrar y valorar las diferencias individuales.

Valorar la diversidad.

DINÁMICA INICIAL: TODOS SOMOS DISTINTOS

EXPLICACIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Se les entregará a los estudiantes una cuerda y se les dirá que para hacerla más fuerte y resistente deben trenzarla o anudarla. Para ello, tomarán turnos y cada uno dirá 2 características/gustos que lo hacen diferente al resto de sus compañeros, y realizará 2 nudos a la cuerda, correspondientemente. Al finalizar la dinámica se obtendrá una cuerda más fuerte, compuesta por los nudos hechos por los estudiantes. Ello simboliza cómo las diferencias dentro del grupo contribuyen a fortalecerlo.	10'	Cuerda

PREGUNTAS Y GUÍA DE DISCUSIÓN PARA EL TUTOR(A):

¿Qué aprendí mediante la dinámica?

¿Qué tipos de diversidad conocen? ahondar en los distintos tipos de diversidad, que puede ser cultural, social, racial, sexual, neurodiversidad (trastornos del aprendizaje o del desarrollo), entre otros. Resaltar el valor de esta diversidad porque nos permite conocer otras maneras de vivir y enriquecer nuestra experiencia.

Al finalizar la sesión: ¿Cómo se ha visto enriquecida mi experiencia a través de algún intercambio con una persona diferente a mí? Comentar en grupo.

SESIÓN 2: ¿HAGO LO QUE QUIERO O LO QUE HACEN MIS AMIGOS?

OBJETIVOS:

Describir situaciones en las que uno se ha sentido presionado a hacer algo que no quería.

Valorar la reflexión como una herramienta clave para evitar actuar por presión social.

DINÁMICA INICIAL: PRESIÓN SOCIAL

EXPLICACIÓN	TIEMPO	MATERIALES
En grupos de 5, los estudiantes escenificarán una situación en la que se han sentido o se podrían sentir presionados por sus amigos a hacer algo que no desean. Luego, plantearán soluciones a esa situación.	20'	

PREGUNTAS Y GUÍA DE DISCUSIÓN PARA EL TUTOR(A):

¿Alguna vez has sentido presión por parte de tus amigos? ¿Por qué nos sentimos presionados a hacer lo que nuestros amigos quieren?

La presión social es muy común dentro de los grupos de amigos ya que muchas veces, queremos ser parte del grupo y sentimos que, si no hacemos lo que el grupo hace, vamos a dejar de serlo. ¿Por qué nos sentimos así? ¿Cómo podemos saber si es que estamos haciendo algo por nosotros mismos o por presión? Actuar por presión social es aceptar y realizar las conductas de mis amigos sin pensar antes si es que yo las quiero hacer o no. Lo importante, entonces es reflexionar antes de hacerlas. No está mal hacer lo mismo que tus amigos, sino hacerlo solo porque ellos lo dicen. Aceptar que existen diferencias en opiniones y actitudes dentro de un mismo grupo y que eso no los va a separar.

Al finalizar la sesión: compromiso de tomarse un minuto antes de hacer algo que sugieren sus amigos para pensar en si quieren hacerlo o si lo están haciendo por presión social.

SESIÓN 3: ¿CÓMO EXPRESAR UNA QUEJA?

OBJETIVOS:

Practicar ejemplos de reclamos expresados de manera asertiva.

Distinguir la importancia de la manera en la que nos comunicamos.

DINÁMICA INICIAL: QUEJAS CALIENTES

EXPLICACIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Los estudiantes se dividirán en dos grupos para facilitar la dinámica y cada grupo formará un círculo y tendrá una pelota. Mientras se pasan la pelota dentro del círculo, el estudiante que recibe la pelota tendrá 15 segundos para expresar un reclamo o injusticia de manera asertiva y pasar la pelota a otro compañero. Si se tarda más tiempo o falla en decirlo de manera adecuada, pierde y sale del círculo. Los últimos estudiantes que quedan en cada grupo ganan.	10'	2 pelotas

PREGUNTAS Y GUÍA DE DISCUSIÓN PARA EL TUTOR(A):

¿Cómo hicieron para plantear esas quejas de manera correcta? ¿Cómo podemos hacer para comunicarnos sin crear un conflicto?

Al comunicarnos podemos dejarnos llevar por lo que queremos conseguir y por nuestras emociones y crear muchos conflictos, ya que no escuchamos a los demás y no nos expresamos correctamente, logrando que los otros tampoco quieran escucharnos. No solo es importante lo que se dice, sino la forma en que se dice.

<https://www.youtube.com/watch?v=3Lazy26m1lo>

Discutir video.

Al finalizar la sesión: compromiso de cuidar la manera en que uno se comunica con los demás, tratando de ser siempre asertivo ¿cómo puedo comunicarme mejor con x persona, con la que siempre tengo conflictos?

SESIÓN 4: ¿CÓMO SER RESPONSABLE EN EL USO DE LAS REDES SOCIALES?

OBJETIVOS:

Recrear situaciones de uso responsable e irresponsable de las redes sociales.

Esbozar unas "normas" del uso responsable de las redes sociales.

DINÁMICA INICIAL: INSTASTORIES

EXPLICACIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Los estudiantes formarán grupos de 3 o 4 personas; cada grupo deberá grabar 4 "instastories" (videos cortos que se suben a Instagram y tienen una duración de 24 horas, después de las cuales desaparecen), dos donde se muestre un uso irresponsable de las redes sociales y dos donde se muestre un uso responsable. Luego, lo compartirán con sus demás compañeros para que todos puedan verlos.	15'	

PREGUNTAS Y GUÍA DE DISCUSIÓN PARA EL TUTOR(A):

¿Qué situaciones planteaste? ¿Alguna vez has sido "irresponsable" con el uso de las redes sociales, cómo así? ¿Cuáles crees que son las "normas" para un uso responsable de las redes sociales?

La tecnología ha cobrado una gran importancia en nuestro día a día, por lo que es importante reflexionar sobre cómo utilizarla. Antes, las redes sociales no existían, por lo que no hay aún unas "normas" claras de cómo deben ser usadas correctamente y debemos pensar nosotros qué significa ser "responsable" al momento de utilizarlas, puesto que, si se usa de una manera adecuada, las redes sociales pueden tener muchos beneficios. De lo contrario, pueden presentarse muchos peligros (ciberbullying, relaciones peligrosas por internet, body shaming, difamaciones, compartir imágenes privadas, etc.)

Al finalizar la sesión: ¿cómo ejerceré un uso responsable de las redes sociales?

SESIÓN 5: ¿CÓMO SER UN AGENTE DE INTEGRACIÓN DE LA PROMOCIÓN?

OBJETIVOS:

Reconocer la posibilidad de contribuir a integrar la promoción.

DINÁMICA INICIAL: GUSANITOS

EXPLICACIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Se pedirá dos voluntarios que serán las colas del gusano y se pedirá a los demás estudiantes que traten de escapar de ellos. A su vez, los dos voluntarios correrán buscando atrapar a los estudiantes para unirlos a su gusano. Una vez atrapen a uno, este se pondrá delante del voluntario, lo/la agarrará de la mano y correrán a buscar a alguien más. Cuando todos los estudiantes sean parte de uno de los gusanitos, se declarará ganador al que sea más largo.	10'	

PREGUNTAS Y GUÍA DE DISCUSIÓN PARA EL TUTOR(A):

A partir de la dinámica, ¿cómo podría contribuir a ser una agente de integración dentro de la promoción?

Es más sencillo formar grupos con las personas con las que tenemos más en común o con las que conocemos desde hace más tiempo. No obstante, el poder integrarse con otras personas dentro de la promoción es importante, ya que contribuye a que aprendamos nuevas cosas de los otros, de nosotros mismos y logremos un mejor ambiente dentro de la promoción. Así se logra una mejor convivencia entre todos y se pueden evitar conflictos y malos tratos. Como individuos, nosotros tenemos la capacidad de contribuir a esta integración, al invitar a otros compañeros a nuestro grupo y darles la oportunidad de conocernos.

Al finalizar la sesión: ¿a quién les gustaría conocer más? - compromiso grupal de intentar acercarse a otras personas fuera de su grupo cercano de amigos, sea para un trabajo en grupo, para comer durante un recreo, etc.