



HUMILDAD

PREESCOLAR

Super amigos

- ☰ La actividad busca propiciar que las niñas y los niños adviertan el valor de la humildad como una acción que implica compartir, pedir ayuda y alegrarse por el logro de un amigo.

De manera inicial la, o el docente puede proyectar un video sobre la humildad, sugeridos en el apartado de recursos. Posteriormente se reflexiona con las y los alumnos, sobre lo qué es la humildad y cuáles serían los actos humildes.

Posteriormente, se entrega a cada niña y niño (o por mesas de trabajo) un rompecabezas simple de 4 o 5 piezas, pero previamente se intercambiará una pieza (de cada niño, con la de otro compañero a propósito o de la mesa de trabajo, según se haya elegido).

Las y los niños intentarán armar su rompecabezas y se darán cuenta que les falta una pieza o que les sobra una que no encaja.

El reto será caminar por el salón, preguntando con amabilidad: ¿tú tienes mi pieza? y entregar la que ellos tienen.

Cuando el grupo termina de armar los rompecabezas, la, o el docente les pregunta cómo se sintieron y les comenta que la humildad es admitir que nos falta algo y que el otro lo tiene.

Para la actividad final realizarán una gran flor de los talentos. Para ello se entrega a cada quien un pétalo de papel y en la pared previamente la, o el docente habrá pegado el centro de una flor grande.

Las y los alumnos deberán dibujar en su pétalo algo que les guste hacer (dibujar, cantar, correr, etc.), posteriormente uno a uno, pasa a pegar su pétalo en el centro común.

La, o el docente les explica que todos los pétalos forman una bonita flor si se juntan todos los talentos, que ningún pétalo es más importante que el otro. Igual como compañeros para ser buenos amigos, es importante escuchar, compartir lo que se sabe y pedir ayuda cuando se requiere.

🕒 40 - 50 minutos.

⚙️ Video: El valor de la humildad. Explicación para niños. En: <https://youtu.be/PxxLDgQoxb4>

Video: El valor de la humildad. En: <https://youtu.be/h7QDVXuB4II>

Pétalos y el centro grande de una flor.

Colores y pegamento.





Estrellas y rayos

- Esta actividad permite reflexionar de forma divertida sobre los puntos fuertes y débiles de cada uno.

La, o el docente les explica a las y los alumnos que cada uno de nosotros tiene, tanto estrellas (cosas que se nos dan bien), como rayos (áreas que podemos mejorar). Ambos conviven en nuestro interior y son los responsables de que seamos como somos. También se introduce la idea de que es algo que puede cambiar con el tiempo y que podemos potenciar nuestras estrellas y pulir nuestros rayos.


En una tabla u otro formato, se les anima a rellenar tres estrellas y tres rayos (si se desea puede incluirse un dibujo en lugar de texto escrito). Se puede ir leyendo en el grupo y que cada quien vaya rellenando el cuadro de manera grupal o individual.


	Cómo potenciarlo
Me gusta jugar con mis compañeros	Cada día jugar a algo diferente
Se me da leer bien	Todos los días leer cuatro páginas de un cuento
Se me da bien pintar	Regalar un dibujo a los abuelos
	Cómo puedo mejorar
No me gusta ordenar los juguetes	Ir guardando a medida que dejo de jugar
Me cuesta compartir con mi hermano	Compartir todo
No obedezco a la primera	Intentar hacer más caso

Después se comenta sobre la actividad y se proponen otras cosas que se pueden hacer para potenciar o mejorar esas cualidades.

Como actividad adicional de cierre, se coloca una frase y/o mensaje pegado en la pared del salón, o en papel bond o kraft, por ejemplo: "Soy humilde y mis estrellas brillan más si ayudo a que el rayo de mi amigo se convierta en luz".

En ese mural las y los niños pegan sus estrellas y rayos integrando un gran cartel. Se les reflexiona que cuando estamos juntos, ¡el cielo es mucho más hermoso!".

 60 minutos.

 Cuadros de estrellas y rayos.

Papel bond o kraft.

Figuras de estrellas y rayos.

Pegamento.



El tesoro de los demás

- ☰ Se solicita al grupo se sienten en círculo. Se les explica que la humildad es como tener un “espejo mágico” en el corazón, que en lugar de mostrar nuestra propia cara, nos muestra las cosas hermosas que hacen los amigos”.

Luego se les pide ponerse de pie, haciendo un estiramiento hacia arriba, como símbolo de confianza, entusiasmo, entendimiento.

De pie, intercalados las niñas y niños, harán dos filas, quedando frente a frente. La, o el docente, le dice que se miren y piensen ¿qué hace mi amigo o amiga que me ayuda o me gusta? Luego les guía con frases sencillas para que completen, por ejemplo: “me gusta que [nombre] comparte sus crayolas”, “[nombre] es muy rápido recogiendo bloques”.

Después de cada comentario, se les dice que den un aplauso (pueden usar diferentes “tipos de aplausos” (aplauso de lluvia de dedos, aplauso de gigante, aplauso silencioso) para mantener la actividad divertida.

Luego para que el valor de la humildad sea tangible, la, o el docente irá mencionando hechos reales del salón (se puede decir el nombre de quien lo hace),, por ejemplo: “María ayudó a recoger los juguetes”; “Pedro con los colores”; “[...] ayudó a repartir materiales”; “[...] ayudó a recoger basura”; [...] a limpiar mesas”; “[...] compartió su lonch”; “[...] esperó turno”; “[...] dio las gracias”; “[...] fue respetuoso con [...]”.

La, o el docente les explica que no se necesita ser el mejor en todo para ser valioso y que cuando alguien hace algo bien, hace feliz a todos.

Para finalizar, se les da alguna estampa o se les solicita hagan un dibujo de un compañero haciendo “esa buena acción”.

🕒 60 minutos.

⚙️ Hojas.

Colores.

Ser humilde también es ayudar

- ☰ Para iniciar la actividad, la, o el docente, solicita dos voluntarios que actuarán; uno dirá: “¡Miren qué bien lo hice, soy el mejor!”; el otro dirá: “¿Quieres ayuda? Yo te ayudo”.

Luego se cuestiona al grupo: ¿cuál amigo fue más amable?, ¿cómo debemos tratar a los demás?

🕒 40 - 50 minutos.

⚙️ Video: La hormiguita y el elefante. Valor de la humildad. En: <https://youtu.be/GYVuRqL-pEA>



Para recordar la importancia del valor de la humildad, puede proyectarse el video sugerido *La hormiguita y el elefante*, luego se cuestiona para propiciar la reflexión, por ejemplo ¿qué hizo el elefante cuando la hormiguita le pidió permiso?, ¿qué le pasó al elefante cuando llegó la gran tormenta?, ¿por qué los otros animales no querían ayudar a Tambo?, ¿quién sí le ayudó, a pesar de que él fue grosero?, ¿qué sintió el elefante cuando Lía lo salvó?, ¿qué significa ser humilde?, si vemos a alguien en problemas, ¿debemos ayudarlo aunque antes no haya sido amable con nosotros?

Si no es posible proyectar el video, se les narra un cuento breve: *La tortuga que ayudaba a todos*: “La tortuga caminaba despacio, pero siempre ayudaba a sus amigos. Un día el conejo se burló de ella por ser lenta. Después el conejo quedó atrapado en un hoyo y la tortuga lo ayudó. El conejo aprendió que ser humilde y ayudar es más importante que presumir”.

Posteriormente se cuestiona y propicia la reflexión entre las niñas y los niños, sobre lo que aprendió el conejo y la importancia de ayudar y ser humildes.

La, o el docente invita a las y los alumnos a sentarse en círculo y les dice que jugarán a la dinámica “gracias amiga o amigo”. Para lo cual cada uno, irá diciendo al compañero de al lado “Gracias por ayudarme en.....” (y van dando ejemplos: jugar, prestar un color, levantar algo, limpiar la mesa, etc.). Una vez que participa todo el grupo se les pregunta: ¿cómo se siente ayudar?, ¿es bueno presumir?, ¿por qué si - no?

Como conclusión la, o el docente les dice: “ser humilde es ayudar, respetar y no creer que somos mejores que los demás”.

Juntos todos repiten: “Ayudamos a nuestros amigos”.

Todos podemos aprender de los demás

☰ La, o el docente establece una conversación guiada en el grupo, les cuestiona: ¿alguien sabe hacerlo todo?, ¿alguna vez un amigo te enseñó algo?, ¿quién te ayuda cuando no sabes algo?

Escucha y retroalimenta los comentarios de las niñas y los niños. Para complementar puede mostrar algunas imágenes sobre acciones humildes de las personas. Derivando en la reflexión de que ser humilde significa aceptar que no lo sabemos todo y que podemos aprender de otras personas.

🕒 50 - 60 minutos.

⚙️ Imágenes de acciones humildes.

Hojas.

Colores.



A continuación narra un cuento corto inventado, por ejemplo: El conejo que creía saber todo. El cual refiere que había un conejo que pensaba que sabía correr, saltar y hacer todo mejor que los demás. Un día quiso trepar un árbol como un mono, nadar como un pato y volar como el pájaro.... pero no pudo. Entonces sus amigos le enseñaron cosas nuevas y el conejo entendió que todos saben cosas diferentes.

A partir de la narración cuestiona ¿el conejo sabía todo?, ¿quién lo ayudó?, ¿está bien pedir ayuda? Escucha y retroalimenta los comentarios de las niñas y los niños.

Luego les solicita que se coloquen en círculo. Cada niña y niño, pasará al frente y enseñará algo sencillo a sus compañeros, por ejemplo; un movimiento, un aplauso, un salto, una forma de bailar, etc. El resto del grupo lo imitan. La, o el docente reitera la idea de que todos podemos aprender de los demás.

Como actividad final, les dice que dibujen algo que saben hacer y algo que quisieran aprender. Posteriormente quien desee muestra su dibujo. La, o el docente va cuestionando ¿quién te puede enseñar eso?, ¿podemos aprender de nuestros amigos? Cierran con un abrazo grupal.



PRIMARIA

El valor de la humildad

☰ De manera inicial la, o el docente, cuestiona al grupo ¿qué es para ustedes la humildad? Va registrando las ideas principales. Rescatando lo medular. Luego puede plantear algunas ideas o conceptos como los siguientes:

- La humildad es un valor y virtud humana que permite que tengas conciencia de ti mismo, de tus capacidades y limitaciones y que obres en coherencia con ellas, virtud que se demuestra a través de la sencillez y la bondad con la que te acercas a los demás.
- Quien es humilde se muestra tal como es pues no necesita de apariencias que lo hagan sentir mejor, aún más, no demuestra una falsa sencillez para ganar favores de los demás, porque es honesto y transparente.

Les dice que les narrará la Fábula *El Rey Midas* (puede ser esta versión corta o la sugerida en el apartado de recursos):

“Un rey muy avaro al que no le preocupaban los problemas de sus súbditos mandó llamar al mago más importante del reino y le dijo: Quiero que con tu magia consigas que todo lo que toque se convierta en oro, y así convertirme en el rey más rico del mundo.

– El mago pensó en darle una lección, y le dijo: Te voy a conceder tu insensato deseo.

Para tu desgracia, desde este momento todo aquello que roce tu cuerpo se convertirá en oro macizo. Y lanzando una carcajada que ponía los pelos de punta, el mago desapareció como por arte de magia.

En efecto, desde ese momento todo cuanto tocaba el rey se convertía en oro; una puerta, una silla, la mesa del comedor, el vaso de agua, un pollo asado...

¡No podía beber!, ¡No podía comer!

– ¡Papá, papá! – exclamó la princesita, que se acercaba corriendo a besar a su padre. – ¡No, hijita! ¡No te acerques a mí! Pero ya era tarde. En el mismo momento en que le dio un beso la niña se convirtió en una estatua de oro purísimo.

De rodillas en su suelo de oro y llorando a lágrima viva, el rey, tremendamente arrepentido, llamó al mago. Éste vio que el rey había aprendido la lección y le quitó el desdichado don.

🕒 60 minutos.

⚙️ Cuento: El Rey Midas.
En:
<https://www.epedagogia.com.br/material/bibliotecaonline/1200/El-rey-Midas.pdf>

Definiciones del valor de la humildad.

Cuaderno, lápiz o pluma.



El rey Midas cambió completamente su manera de ser; repartió sus riquezas con la gente y así, siendo generoso, conoció la verdadera felicidad”.

Narrada la historia plantea al grupo interrogantes como las siguientes, para que en lluvia de ideas comenten y reflexionen:

- ¿Cuál crees que fue el error del Rey Midas?
- ¿Tenía humildad el Rey Midas?
- ¿Cómo se quitó el encanto el Rey Midas?
- ¿Qué ordenó el Rey después de salir de su encantamiento?
- ¿Qué moraleja te dejó la historia?
- ¿Cuáles deberían ser después los actos humildes que distinguieron al Rey Midas?
- ¿Qué opinas de la historia?

Para finalizar las y los alumnos escriben qué actos humildes pueden empezar a realizar en la escuela y/o casa.

Quien desee comparte sus propuestas.

¿Sabemos lo que es la humildad? Inventario de mí mismo

☰ La, o el docente puede iniciar cuestionando a las y los alumnos: ¿han escuchado la palabra humildad?, ¿saben qué significa? Otra opción es dejar que investiguen de tarea una definición de la misma. En clase, comparten sus expresiones y /o definiciones que trajeron.

De manera grupal construyen una definición de lo que significa el valor de la humildad.

Luego proyecta el vídeo sugerido: Educación del carácter: humildad; solicitando a las y los alumnos que registren ideas clave.

Organiza equipos para generar la reflexión.

Luego abre un debate sobre la *humildad*, la *vanidad* y los *complejos*. Las siguientes son algunas ideas para cuestionar: ¿Es posible ser muy bueno en algo (como el fútbol o las matemáticas) y ser humilde al mismo tiempo?, ¿cómo se hace?; si ayudas a alguien, ¿debe enterarse todo el mundo para que cuente, o es mejor que sea un secreto?; ¿qué es más valiente: admitir que te equivocaste o pretender que siempre tienes la razón?; si alguien saca la mejor nota, ¿está mal que lo cuente?, ¿cuándo pasa de ser alegría a ser vanidad?; ¿por qué a veces sentimos la necesidad de presumir nuestros juguetes o ropa nueva?, ¿qué buscamos conseguir con eso?; ¿por qué a veces nos sentimos mal cuando vemos que a otro niño le sale algo mejor que a nosotros?; ¿creen que las personas que se burlan de otros lo hacen porque se sienten muy seguros de sí mismos o porque tienen algún complejo?

🕒 60 minutos.

De ser necesario se trabaja la actividad en dos sesiones.

⚙️ Definiciones de humildad.

Video: Educación del carácter: humildad.
En:
<https://youtu.be/2VxogpfYHq4>

Preguntas guía.

Cuadro de inventario de sí mismo.



Después de poner en asamblea las conclusiones rescatadas, se les pide que realicen el cuadro del inventario de sí mismo. Cada alumna y alumno deberá decir una acción para potenciar una cualidad y una acción para mejorar (si es posible) cada punto débil.

Inventario de mi mismo	Puntos fuertes	Puntos débiles
Aspecto físico (altura, peso, piel, etc.).		
Cómo me relaciono con los demás (habilidades o déficits con familiares, amigos, etc.).		
Personalidad (responsable, tímido, inseguro, alegre, amable, etc.).		
Cómo me ven los demás (indeciso, fuerte, positivo, independiente, pesimista, etc.).		

Quien desea comparte algún aspecto rescatado. Se solicita al grupo ser respetuoso de las expresiones de sus compañeras y compañeros.

Reconocer nuestros errores, nos ayuda a ser mejores

☰ Se recuerda al grupo la importancia del valor de la humildad y que ser humilde también implica reconocer errores y pedir disculpas.

Luego la, o el docente narra una pequeña historia: “un niño perdió en un juego y comenzó a decir que el juego estaba mal, que los demás hicieron trampa y que él era el mejor”.

A partir de la narración cuestiona al grupo: ¿actuó con humildad ese niño?, ¿sí, no?, ¿por qué?, ¿qué pudo haber hecho diferente?

Para la actividad siguiente organizados en equipos la, o el docente, entrega o lee situaciones como las siguientes:

- Te equivocas al leer en voz alta y tus compañeros se ríen.
- Pierdes en un juego en el recreo.
- Rompes accidentalmente el material de un compañero.
- Un compañero sabe más que tú sobre un tema.
- Llegaste tarde al salón y tus compañeros se burlan.

🕒 50 - 60 minutos.

⚙️ Tarjetas con situaciones.

Pizarrón.

Hojas o cuaderno y lápiz.



Cada equipo debe responder: ¿qué haría una persona sin humildad?, ¿qué haría una persona humilde? Luego comparten sus respuestas. La, o el docente guía la reflexión para destacar que una persona humilde acepta errores, aprende de los demás y respeta a todos.

Como actividad final las y los alumnos escriben una frase que refleje humildad, por ejemplo: “me equivoqué”, “me puedes enseñar”, “gracias por ayudarme”, “buen trabajo”.

Quien desee comparte su frase y la, o el docente exhorta al grupo a asumirlo como un compromiso, que revisarán de manera constante.

El espejo y la ventana

☰ La actividad tiene la finalidad que las y los alumnos identifiquen la humildad como reconocimiento de sus propias capacidades y la valoración de las habilidades de los demás.

La, o el docente les dice que jugarán el juego de “el sabio y el aprendiz”. Les solicita que se pongan en parejas. Uno será el “sabio” (que sabe hacer algo muy bien, como silbar, saltar, correr, escuchar, etc.) y el otro será el “aprendiz”.

El aprendiz debe pedir ayuda sincera y el sabio debe enseñarle con paciencia. Posteriormente cambian los roles.

Realizado el intercambio de roles se cuestiona al grupo: ¿cómo se siente pedir ayuda?, ¿se siente mal no saber algo?, ¿cómo se siente el ayudar a una persona?

Luego se les invita a realizar la actividad creativa “mi escudo de humildad”. Cada alumna y alumno tendrá una hoja en blanco, la cual dividirán en dos; en el *lado izquierdo* (será como el espejo), *deben dibujar o escribir algo en lo que son buenos* (orgullo sano, esto es reconociendo el mérito propio sin aires de superioridad). En el *lado derecho* (la ventana) *deben escribir el nombre de un compañero y algo que admiren de él o algo que ese compañero les pueda enseñar*.

Una vez que finalicen la actividad, se propicia la reflexión en el grupo algunas interrogantes pueden ser: ¿fue más fácil identificar algo bueno en ustedes mismos o en los demás?, ¿cómo se siente reconocer en voz alta un talento propio sin sentir que es “presunción”? ¿qué se siente saber que alguien te ve como un “maestro” en algo?, ¿cómo cambia tu perspectiva del grupo al ver que todos tienen algo que enseñarte?

Como pregunta final se puede plantear ¿por qué creen que necesitamos tanto el espejo, como la ventana para crecer como equipo?, quien desee da respuesta.

🕒 50 - 60 minutos.

⚙️ Hoja blanca.

✍️ Lápiz o pluma.



La corona de la humildad

☰ Si, la o el docente considera pertinente se proyecta el video sugerido en el apartado de recursos y se establecen comentarios de lo que observaron en el mismo. Generando la reflexión que la humildad implica reconocer las cualidades propias y de los demás sin sentirse superior.

Posteriormente cuestiona al grupo ¿qué cualidades tiene una persona humilde?, ¿puede una persona humilde tener talentos?, ¿es correcto presumir o hacer menos a los demás?

Va anotando en el pizarrón palabras como: respeto, sencillez, escuchar, ayudar, disculparse, corregir errores, etc.

Luego la, o el docente les dice que realizarán una corona de cualidades, (previamente cada alumno tiene una tira de papel para realizar su corona).

Explica que en la corona cada quien escribirá tres cualidades que posea, por ejemplo: soy buen amigo, ayudo en mi casa, soy puntual, soy responsable, soy honesto, etc.

Luego deberán escribir tres cualidades de alguna compañera o compañero.

Terminadas las frases, pegan la corona y se la colocan en su cabeza y comparten en el grupo.

Como preguntas de cierre, la, o el docente les dice ¿cómo se sintieron al reconocer las cualidades de otros?, ¿por qué es importante no creernos mejores que los demás? Se concluye que todos tenemos talentos, pero nadie debe creerse mejor que otro.

🕒 60 minutos.

⚙️ Video: El valor de la humildad. Historia animada con enseñanza. En: <https://youtu.be/KV3nAqfDSWw>

Hojas de colores.

Tijeras.

Colores o plumones.

Cinta o pegamento.

SECUNDARIA

Analizando frases célebres sobre humildad

- ☰ Este trabajo contribuye a la reflexión sobre la importancia de este valor en la vida; ayuda a crecer como persona, a valorar a los demás y a construir relaciones más auténticas y significativas.

Se organiza en grupo en equipos, asigna una frase a cada uno para su abordaje y análisis:

- “Un hombre debe ser lo suficientemente grande como para admitir sus errores, lo suficientemente inteligente como para aprovecharlos y lo suficientemente fuerte para corregirlos”. Khalil Gibran.
- “La humildad consiste en callar nuestras virtudes y dejar que los demás las descubran”. Madre Teresa de Calcuta.
- “El orgullo divide a los hombres, la humildad, los une”. Sócrates.
- “Cuanto más grandes somos en humildad, tanto más cerca estamos de la grandeza”. R.Tagore.
- “La humildad salva al hombre, la soberbia lo pierde. La clave está en el corazón: el del humilde está abierto y sabe arrepentirse; el del soberbio es arrogante y cerrado”. Papa Francisco.
- Uno debe ser tan humilde como el polvo para poder descubrir la verdad”. Mahatma Gandhi.

Cada equipo realiza sus reflexiones sobre la frase que les tocó analizar. Posteriormente, a nivel grupal se presentan las conclusiones abordadas.

Como compromiso, cada equipo registra cuál será la acción para ser más humilde durante la semana. Acción que se le dará seguimiento para valorar logros.

🕒 60 minutos.

⚙️ Hojas con las frases célebres sobre la humildad, o su registro en el pizarrón.

El poder del ¿me ayudas?

- ☰ Se busca que las y los estudiantes identifiquen la humildad como la capacidad de reconocer las limitaciones propias y valorar el conocimiento ajeno para alcanzar una meta común.

Como apertura, se realizará la actividad *el nudo humano*, para ello la, o el docente les dice que formen un círculo, extiendan las manos y tomen las de dos personas distintas (que no estén a su lado). La finalidad es desenredarse sin soltarse hasta formar un círculo limpio.

🕒 60 minutos.

⚙️ Espacio amplio.

Hojas de retos, tantas como integrantes del grupo.



A mitad del caos, les dice, que solo pueden hablar para pedir ayuda específica, por ejemplo “¿me ayudas pasando por debajo de tu brazo?” (usando siempre la palabra ayuda). Una vez que el grupo ha formado un círculo limpio, la, o el docente propicia una reflexión rápida ¿qué fue más difícil, el nudo físico o admitir que no sabías hacia dónde moverte y pedir indicaciones?

Posteriormente les solicita que vayan a sus espacios y se les entrega una **hoja de retos** con cinco tareas breves pero variadas (puede hacer unos 4 o 5 juegos diferentes, para que las y los alumnos acudan a compañeros diferentes). Algunos ejemplos para el listado:

- Resolver un acertijo: si tres gatos cazan 3 ratones en tres minutos, ¿cuánto tardan los gatos en cazar 100 ratones? (respuesta que no se les dará a las y los estudiantes: tres minutos).
- Hacer un avión complejo de papel.
- Menciona los tres países más grandes del mundo por extensión territorial.
- Recordar la capital de un país lejano.
- Explicar una regla de gramática.
- Hacer un truco de equilibrio.
- Un padre y un hijo tienen un accidente. Llevan al hijo al hospital y el cirujano dice: “No puedo operarlo, es mi hijo”. ¿Quién es el cirujano? (respuesta que no se les dará a las y los estudiantes: su madre).
- Explica en 15 segundos la diferencia entre “hay”, “ahí” y “ay”.

Con la lista de las cinco tareas trabajarán el **mercado de ayuda**, donde nadie puede hacer todo solo. Deben caminar por el salón, buscando a alguien que sea “experto”, en lo que no saben.

La regla de oro, para recibir ayuda, deben acercarse y decir: “reconozco que no sé hacer esto, ¿me ayudas?” El otro debe enseñar, no solo hacerlo por ellos.

Para finalizar se cuestiona al grupo cómo cambia una situación cuando dices o alguien te dice ¿me ayudas con esto?

La, o el docente cierra con esta frase: La humildad es la llave del aprendizaje. Quien cree que ya lo sabe todo, ha dejado de crecer.



Mente abierta, error admitido

- ☰ La actividad tiene la finalidad de practicar la humildad intelectual a través de la escucha activa y la aceptación del error.

Para dar inicio a la actividad, la, o el docente, explica algo complejo (puede ser relacionado con el contenido académico) con un error evidente y deliberado.

Estos son ejemplos de errores que se les puede narrar:

- Como todos saben, para viajar por tierra de México a Argentina, es obligatorio cruzar el Océano Índico, que es el que separa a estos dos países vecinos. (El error: el Océano Índico está al otro lado del mundo y estos países no son vecinos inmediatos).
- Es vital que respiremos profundamente porque el oxígeno viaja por la sangre hasta llegar a nuestro páncreas, que es el órgano encargado de bombear la sangre a todo el cuerpo para que podamos correr. (El error: es el corazón, no el páncreas).

Si nadie lo corrige por “respeto” o miedo, se debate por qué nos cuesta admitir que algo no está bien o que no sabemos algo.

En la actividad siguiente se divide a la clase en dos grandes grupos, para lo cual, la, o el docente sugerirá un tema polémico pero ligero sobre el cual deban debatir, por ejemplo: ¿es mejor el libro o la película?, ¿las redes sociales son más dañinas que beneficiosas?, ¿es ético testar productos en animales?, ¿debería ser obligatorio reciclar?, etc.

Durante cinco minutos cada subgrupo, en orden, debe debatir sobre el tema. Transcurridos los cinco minutos, se les pide que intercambien roles. Ahora deben defender la postura contraria con argumentos reales que escucharon de sus compañeros. Esto requiere la humildad de admitir que la otra parte también tiene puntos válidos.

A manera de reflexión se les comenta que una herramienta que les puede ayudar en su vida diaria es: antes de presumir un logro o corregir a alguien, deben preguntarse ¿esto ayuda a la situación o solo alimenta mi ego?

Finalizan escribiendo un compromiso personal sobre en qué momento de su semana aplicarán la escucha humilde.

🕒 50 - 60 minutos.

⚙️ Casos con errores.

Selección de tema polémico para debate.

Cuaderno y pluma.



Tener la razón sin perder al amigo (Parte 1)

☰ La, o el docente plantea este escenario: “imagina que en un trabajo en equipo tú tenías la idea correcta, nadie te hizo caso, el proyecto falló y al final se demostró que tú tenías la razón”. Tienes dos opciones:

1. Decir: “Se los dije, son unos tontos por no escucharme”.
2. Decir: “Fue un error de todos, la próxima vez hay que analizar mejor todas las ideas”.

Una vez que las y los estudiantes han optado por una respuesta, la, o el docente, les cuestiona: ¿cuál de las dos opciones te hace mejor líder?, ¿con quién preferirían volver a trabajar?

Posteriormente se les solicita que dibujen un semáforo en su cuaderno. Haciendo hincapié en algunos simbolismos de sus colores, por ejemplo el *rojo*, cierra puertas, puede crear algún conflicto, incluso peligro; el *amarillo*, puede dejar cosas inconclusas, precaución, reflexiona, puedes detenerte; *verde*, abre puertas, avance, seguridad.

Luego, se les dice que por cada color del semáforo escriban tres frases que a veces se usan de manera indistinta (se les puede comentar que puede ser algunas que han escuchado, evitando con ello resistencias). Algunas frases que pueden ser útiles como ejemplo son:

- *Rojo* (*arrogancia, burla*): “Es obvio”; “Cualquiera lo sabría”; “Te lo dije”; “Claramente no sabes de qué estás hablando”; “En serio hasta un niño de primaria sabe eso”; “¡Que oso! ¿de verdad dirás esa tontería?”, etc.
- *Amarillo* (*duda, “a veces indirectas”*): “Creo te equivocas”; “Yo lo veo distinto”; “Te escucho pero me parece que te falta información”; “Dudo mucho que esto funcione como tú dices”.
- *Verde* (*humildad, colaboración, madurez*): “Entiendo tu punto, pero mira esto...”; “Me pasó lo mismo la primera vez, pero luego descubrí que..”; “Valoro mucho tu opinión, aunque en este punto creo que podríamos mejorar sí..”; “Veo por qué lo dices así; de hecho, yo pensaba igual antes de ver esos datos”.

Terminadas las frases, se solicitan voluntarios para que lean sus frases una en rojo y otra en verde.

Después de cada lectura, se cuestiona al resto del grupo: si alguien te dice eso en el pasillo, ¿qué sientes?, ¿ganas de acercarte o alejarte? (la idea que que las y los alumnos identifiquen que el rojo puede generar rechazo mientras que el verde genera apertura). Si alguien no quiere participar se respeta la decisión.

Para cerrar la sesión se les dice que las frases en verde, no significa “dejarse” o ser débil, sino ser inteligente. El que habla en verde suele conseguir que los demás hagan lo que él quiere, sin pelear.

Se les comenta que en una sesión posterior jugarán y practicarán cómo pasar de una frase roja a una verde.

🕒 50 - 60 minutos.

⚙️ Libreta, pluma o lápiz.



Tener la razón sin perder al amigo (Parte 2)

- De manera inicial, a manera de recordatorio, puede proyectarse el video sugerido sobre lo que significa el valor de la humildad. Estableciendo reflexiones con las y los estudiantes al finalizar el mismo.

Luego la, o el docente les recuerda la actividad que con antelación realizaron, respecto a las frases elaboradas y que se clasificaron de acuerdo a los colores del semáforo.


Les refiere que en esta sesión probarán a transformar algunas frases en rojo que se escuchan seguido, a una versión en verde para ver cómo cambiaría el impacto. (Si desea puede comentar que a veces para ellos el *rojo* puede sonarles como burla, el *amarillo* a una indirecta y el *verde* a un estilo mas maduro, por lo que se trata de fortalecer los lazos de la amistad con actos de humildad).


Por tal motivo jugarán a una especie de traductor de conflictos, el reto será cambiar frases de rojo a verde.

Se divide al grupo en pequeños equipos (también puede realizarse en forma grupal). Para ello la, o el docente lanzará situaciones diversas en versión roja y las y los alumnos inventarán la versión verde (como las enlistadas en el cuadro siguiente):

Situación (El conflicto)	Versión rojo (Lo que se dice sin pensar)	Versión verde (La frase asertiva)
Trabajo en equipo: alguien no hizo su parte.	Eres un flojo. Por tu culpa vamos a reprobar todos.	Oye, nos falta tu parte para terminar. ¿Tuviste un problema o cómo te ayudamos?
En el recreo: Alguien te dio un empujón sin querer.	¿Qué te pasa?, ¿Estás ciego o qué?	¡Aguas! Casi me tiras. Ten más cuidado, porfa.
Opinión distinta: No te gusta la música que puso un amigo.	Quita esa basura, tienes gustos horribles.	Esa canción no es mucho mi estilo ¿qué tal si ponemos una de (artista)?
Préstamo: Te regresaron un cuaderno maltratado.	¡Qué asco! Eres un descuidado, no te vuelvo a prestar nada.	Me dolió ver mi cuaderno así porque lo cuidó mucho. La próxima ten más cuidado ¿va?

Para finalizar, cada estudiante debe crear “una frase de salida elegante” para cuando ganen una discusión o un juego. Por ejemplo: “fue un buen debate, aprendí mucho de tus argumentos”. Quien desee puede compartir su frase. Se les dice que es un compromiso a asumir.

 50 - 60 minutos.

 Video: El valor de la humildad. Historia animada con enseñanza. En <https://youtu.be/KV3nAqfDSWw>

Ejemplos de situaciones color rojo (como las de cuadro de la actividad).

Libreta, pluma o lápiz.



ACTIVIDADES

“Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz” (06)

PREESCOLAR

¡Pingüinos... la nevada!

☰ Se comenzará la actividad preguntando a las y los niños ¿cómo se sienten cuando los abraza y los protege una persona que quieren y a la que le tienen confianza? Decirles que a todos nos gusta sentirnos queridos y respetados, y que este cariño y respeto lo debemos de extender a todas las personas a nuestro alrededor, pero también a los animales, las plantas y espacios a nuestro alrededor para que podamos vivir en paz.

Posteriormente, organizar al grupo en dos equipos mixtos, con la misma cantidad de participantes y entregar una tela a todos los participantes de un equipo.

Dar la instrucción que, cuando la, o el docente diga: “¡Pingüinos a nadar!” todos se desplazarán por el espacio (puede ser corriendo, saltando, gateando, marchando, etc.) y cuando la, o el docente diga “¡Pingüinos la nevada!” deben buscar a una compañera o compañero que tenga una tela sin ocupante para buscar resguardo.

Después de jugar por varias rondas, comenzar a quitarle las telas a algunos de las y los alumnos, para que más de ellos comiencen a experimentar cómo se siente quedarse sin resguardo. Explicarles que cuando los pingüinos en la naturaleza no encuentran resguardo antes de una nevada se quedan congelados y lo mismo sucederá cuando ellos no encuentran resguardo. Reiterarles que si la tela ya está ocupada tienen que esperar hasta el siguiente turno.

Finalmente, integrar a las y los niños en un círculo para reflexionar sobre ¿cómo se sintieron cuando fueron resguardados por sus compañeros?, ¿cómo se sintieron cuando se quedaron sin refugio?, ¿en qué momento se sintieron más tranquilos y felices?

**Retomada del Fichero*

🕒 15 - 20 minutos.

⚙️ Telas de aproximadamente 1 metro x 60 centímetros; o paliacates o bufandas. (considerar una tela por cada 2 niñas o niños).

Espacio amplio y libre de obstáculos.



Olimpiadas de la amistad: jugando por la paz

- ☰ En asamblea, la, o el docente les cuestiona ¿a qué juegan en casa?, ¿cómo se sienten cuando juegan con amigos?

Luego muestra imágenes de atletas ayudándose entre sí (no solo ganando), solicita a las y los niños comenten qué ven y luego les explica, que el deporte ayuda a que nuestro el cuerpo esté fuerte y a que aprendamos a llevarnos bien.

Previamente la, o el docente puede organizar estaciones donde sea imposible avanzar solos, y les dice que harán un juego de desafíos compartidos en el cual trabajarán de manera cooperativa.

Algunas estaciones pueden ser:

- *El puente humano*: cruzar un camino “de lava” (sobre colchonetas o un recuadro pintado en piso).
- *La pelota flotante*: transportar una pelota entre dos, usando solo sus espaldas.
- *El trenecito ciego*: formar filas de 3 o 4 niñas y niños que se sujetarán de los hombros. Solo el último niño de la fila tiene los ojos abiertos, los demás lo llevan cerrados. El último debe dirigir el tren, tocando el hombro de quien tiene enfrente (el mensaje se transmite por toques hasta llegar al primero). Deben llegar a la estación sin chocar.
- *El paracaídas de los sueños*: todo el grupo sujeta el borde de una tela. Deben moverse hacia arriba y abajo para hacer olas. Luego colocan las pelotas encima. El objetivo es que las pelotas no caigan al suelo. Si alguna sale, todos deben trabajar juntos para atraparla con la tela de nuevo.

La, o el docente elige cuantos circuitos pueden jugar. Al finalizar la actividad cuestiona ¿pudieron llegar a la meta solos?, ¿qué se siente ayudar a una compañera o compañero? Se reflexiona sobre cómo el deporte contribuye al bienestar personal y mejora la convivencia.

Para otras sesiones, se puede trabajar el semáforo del juego en el cual niñas y niños con la dirección de la, o el docente juegan un partido de futbolito o persecución, pero con reglas “locas” que cambian (por ejemplo nadie puede correr). Se dialoga sobre la importancia de las reglas; que no son para regañar, sino para que nadie salga lastimado y todos se diviertan en paz.

También se pueden desarrollar miniolimpiadas. De manera inicial realizan desfile de banderas creadas por ellos con símbolos de paz (palomas, manos blancas, corazones, etc.). Posteriormente se llevan a cabo algunos juegos que les gusten, por ejemplo de relevos, puntería, etc. Al terminar el juego se dan un gran abrazo o un choque de manos. No se premia, se pueden entregar medallas al compañerismo, hechas con cartón o cartulina.

Como cierre, pueden inventar una “regla de oro” para el grupo, por ejemplo, si alguien se cae, todos nos detenemos a ayudar.

🕒 Dos o tres sesiones de 40 - 50 minutos.

⚙️ Dependiendo de la actividad que se elija:

Imágenes de atletas ayudándose entre sí.

Colchoneta o dibujo de un gran recuadro en el piso.

Pelotas.

Dibujos de símbolos de paz (palomas, manos, corazones) para confección de banderas.

Colores.

Medallas de cartulina o cartón.

PRIMARIA

Recolectando en paz

- Organizar al salón en parejas (que de preferencia sean mixtas) y a cada una de ellas se les entregará un paliacate con el cual se amarrará el tobillo de un compañero con el tobillo del otro, y una bandeja donde los niños recolectarán las tapas.

Posteriormente, en un espacio amplio y sin obstáculos colocar las tapas de distintos colores en el piso.

Se distribuyen las parejas alrededor del espacio y se indica que a la señal de la, o el docente se recolectarán las fichas de un color en específico. Hacer hincapié en que la actividad se debe de llevar a cabo cuidando a sus compañeros, es decir, sin jalar o empujar para que nadie se lastime, y que de igual manera se deben de respetar al resto de las parejas participantes.


Unos minutos después, parar el juego para que las parejas dialoguen sobre el método de recolección que están utilizando y cómo podrían mejorarlo, un minuto después se les indica que deben de cambiar de pareja y que el juego inicia de nuevo, pero ahora deben de recoger las tapas de otro color.


Realizar un cambio de pareja más, para que así se recojan las tapas de los tres colores. De igual manera, durante el juego pueden cambiar las instrucciones pidiéndoles por ejemplo que solo recojan las tapas con la mano izquierda, luego la mano derecha o que solo las recojan con el pulgar y el meñique, entre otras opciones.

Al terminar los cambios de pareja se solicita al grupo que se sienten en medio círculo y generar una reflexión con las siguientes preguntas ¿qué pareja creen que juntó más tapas?, ¿por qué?, ¿solo tomé las tapas del color que me solicitaron o tomé también de otro?, ¿cómo se organizaron para la recolección? A partir de las respuestas de las y los alumnos hablar sobre la importancia de establecer acuerdos para convivir, colaborar y trabajar pacíficamente, así como para trabajar en equipo ya que cuando existe este apoyo mutuo el trabajo es más fácil.

Finalmente solicitar a los alumnos que junten las tapas que faltaron por recolectar.

**Retomada del Fichero*

 20 - 30 minutos.

 Paliacates para unir los tobillos de las y los compañeros (uno por cada dos alumnos).

Tapas de distintos colores. (Entre 10 - 20 de cada color por niña o niño).

Bandejas o canastas (una por pareja).



El disco(*) de la paz (*frisbee)

☰ De manera inicial se puede proyectar el video sugerido en el apartado de recursos de las reglas básicas del “frisbee ultimate”.

La, o el docente explica las reglas básicas del juego (comúnmente conocido como frisbee ultimate), las cuales pueden estar escritas en el pizarrón:

- Movimiento del disco. Se desplaza mediante pases en cualquier dirección.
- Cuando la persona tiene posesión del disco no se puede mover.
- Hay cambio de posesión cuando: se intercepta en el aire; cuando el disco cae en el piso; cuando salga fuera de la zona de juego.
- Para anotar hay que recibir en la zona de anotación (esto es, un jugador debe atrapar el disco) dentro de la zona de anotación del equipo contrario.
- No hay contacto físico, salvo los que se producen de forma fortuita.
- Los equipos deben ser mixtos.
- Tiempo y duración. Usualmente se juegan a 15 goles (con dos goles de ventaja) o por tiempo, dividido en dos tiempos.
- El juego es auto-arbitrado. Los jugadores son responsables de velar por el cumplimiento de las normas del juego. En caso de que haya una jugada controvertida, deben dialogar y llegar a acuerdos para poder seguir jugando. Como último recurso pueden solicitar la mediación de un observador u observadora.

Posteriormente se organizan dos equipos, los cuales se integrarán de acuerdo a lo que el grupo y docente decidan.

Se delinearán en la explanada de la escuela la zona de juego y deciden cuanto tiempo jugar (aspectos que no necesariamente se ajusten a lo sugerido en el ámbito profesional).

Después de realizada la actividad se puede cuestionar al grupo: ¿cómo se demostró el respeto por el equipo contrario durante el partido?, ¿qué regla consideras que te costó más trabajo recordar durante el juego?, ¿qué habilidad física sentiste que utilizaste más?, ¿qué aprendiste hoy sobre el trabajo en equipo y sobre las normas de convivencia para vivir en paz?, ¿qué puedes seguir haciendo mejor?

🕒 50 - 60 minutos.

⚙️ Video: Reglas básicas del ultimate: 25 de marzo del 2025. En; <https://youtu.be/JrZRJJ5mZ8Y>

Disco (o plato) volador.

Espacio amplio y delineado para jugar.

SECUNDARIA

Deporte para la paz

☰ Para dar inicio a la actividad la, o el docente lanza una pregunta detonadora: ¿qué gana una comunidad cuando tiene una cancha de fútbol, además de salud física?

Posterior a las reflexiones de las y los alumnos, les puede explicar brevemente que el deporte para el desarrollo y la paz contribuye a lograr los Objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS), como la reducción de desigualdades y la paz mundial.

Luego se realiza un juego sencillo de relevos o pases de balón, pero con tres rondas de reglas diferentes que simbolizan las barreras sociales. Se organizan dos equipos, o los que la, o el docente considere pertinente, y pueden encestar. Las rondas son las siguientes:

- *Primera ronda de exclusión:* sólo podrán tocar el balón quienes tengan zapatos de cierto color (simbolizando la desigualdad económica).
- *Ronda de silencio:* no se puede hablar, solo usar señas (simboliza barreras de comunicación o discapacidad).
- *Ronda cooperativa:* el punto solo vale si todos los miembros del equipo tocan la pelota antes de anotar (simbolizando la inclusión total).

Al finalizar esta actividad, las y los estudiantes comentan lo que han aprendido.

Posteriormente trabajarán el semáforo de la convivencia, para lo cual cada estudiante debe escribir en un post-it o papel:

- *Rojo:* una conducta deportiva que genera conflicto, por ejemplo: insultar al rival; decir frases hirientes para desconcentrar al rival; no pasarle el balón a alguien porque “no juega bien” o “no le cae bien”; gritar o insultar al árbitro o profesor porque una decisión no les gusta, etc.
- *Amarillo:* una conducta que debemos vigilar, por ejemplo: la excesiva competitividad; cuando el líder del equipo intenta mandar en lugar de guiar; discutir cada pequeño detalle técnico en forma agresiva; querer hacer todas las jugadas solos (dueño del balón), etc.
- *Verde:* una acción que promueve la paz, por ejemplo: felicitar al oponente; reconocimiento de algún error; aplaudir una buena jugada, incluso si la hizo el equipo contrario; invitar a jugar a alguien que siempre se queda sentado en las gradas; usar frases positivas: buena intención, excelente casi sale, etc.

Si se tiene espacio se pegan los post-it o papelitos en una cartulina que tenga forma de semáforo. Al final de la clase, se le dice al grupo que elija una sola acción verde que todos se comprometan a cumplir en el próximo recreo.

🕒 50 - 60 minutos.

⚙️ Pelotas, o balones (o cualquier objeto para pasar).

Silbato.

Hojas de papel.

Marcadores.

Voleipaz: juguemos en armonía

☰ La, o el docente explica que van a jugar un partido de voleibol, pero con algunas reglas especiales. Les comenta que hay dos tipos de tarjetas unas que ayudan y otras que son con circunstancias desfavorables:

Ayudan:

- Un equipo puede hacer 4 toques antes de pasar el balón.
- Un participante puede hacer dos toques de balón consecutivos.
- Los puntos de una persona en concreto valen el doble.
- Un equipo tiene permitido que la pelota bote una vez en su campo sin que sea punto.

De circunstancias desfavorables:

- Uno de los equipos inicia con un marcador adverso.
- Hay una jugadora o jugador del equipo contrario que no puede pasar la pelota al campo rival.
- Se puede obligar a que una jugadora o jugador del equipo contrario no pueda desplazarse.
- Uno de los equipos juega con una persona menos.

Se organizan dos equipos con el mismo número de alumnas y alumnos.

1. Antes de empezar el partido, las y los jugadores ven todas las reglas propuestas.
2. Cada equipo tiene 2 - 3 minutos para decidir qué reglas les gustaría elegir.
3. Reúne a dos delegadas o delegados por equipo para que negocien sobre las reglas. Cada equipo debe tener mínimo una regla de cada tipo.
4. Es importante asumirse en una actitud pacífica, que promueva el diálogo y la armonía.

Se realiza el juego. Quienes son espectadores observan, si hubo consensos entre los participantes o no; los estilos de interacción, si hay diálogo, si se busca resolver los conflictos que surjan.

Al finalizar el partido, se invita a todo el grupo a una mesa de análisis, quienes fueron jugadores plantean sus experiencias y posteriormente quienes fueron espectadores, lo que observaron.

La, o el docente invita a la reflexión: ¿sintieron injusticia?, ¿cómo podemos transformar la frustración en acuerdo?, cuando se juega, ¿qué acciones contribuyen a la paz?, ¿creen que el deporte contribuye a establecer lazos de amistad?

Quien desee expone sus puntos de vista y se generan propuestas para la realización de un próximo partido, donde las acciones sean más justas, democráticas y que promuevan la paz.

Variantes: se puede realizar la misma dinámica con otro deporte (fútbol, básquetbol, etc.). En estos casos, únicamente hay que adaptar las reglas propuestas para que se adecuen a la naturaleza de la actividad a realizar.

🕒 60 minutos.
(Para una sesión adicional, se adaptan las propuestas a otro tipo de juego).

⚙️ Pelota de voleibol.

Red o malla de voleibol (o un liga o mecate que figure como red y postes donde colocarla).

Tarjetas o escritos con los dos tipos de aspectos a considerar (de ayuda y circunstancias desfavorables).