

### Acuerdos de Convivencia

Nombre de la sesión	Acuerdos de convivencia
Habilidad general	Autoconocimiento
Habilidad específica	Autocontrol
Objetivo de la sesión	Construyen una Meta personal para el 2019 y una Meta de Curso; además, reflexionan y deciden las normas que se aplicarán en la clase, las consecuencias positivas y negativas de sus acciones en ella y de qué manera el profesor dará cuenta a sus apoderados y al resto de la comunidad educativa sus logros como estudiantes
Indicador de evaluación	Los estudiantes acuerdan al menos 3 normas a cumplir clase a clase, declarando las consecuencias positivas y negativas que tendrán sus acciones y co-construirán la manera en que el profesor comunicará sus avances y logros al resto de la comunidad.  Al final de la clase deben publicarse los acuerdos en un lugar estratégico de la sala de clases.
Duración	90 minutos
Comentarios	

## PLANIFICACIÓN Y RELATO DE LA CLASE

Momentos y preguntas guías	Tiempo
<b>1. Apertura</b> <i>Se prepara a los estudiantes física y psicológicamente para los momentos del taller, los dispone positivamente y donde se hace explícito el uso de un valor ad hoc al taller (por ejemplo, optimismo ante mis fortalezas y limitaciones). Si luego de esta activación los estudiantes se reúnen en grupos más pequeños, también considerar una actividad de cohesión para la familia o grupo.</i>	3 min

Se saluda a los estudiantes con energía y buena disposición, se les da tiempo para limpiar su espacio y se les pregunta por su percepción respecto a las semanas de clases que han tenido hasta la fecha

Se dibuja el recuadro de agenda, que da cuenta de los diversos momentos que tendrán durante la clase, por ejemplo:

Compartir experiencia grata
Socialización de la experiencia
Co-Construcción de acuerdos

Se les pide que puedan identificar alguna experiencia positiva que han tenido dentro del colegio en estas 2 semanas de clases, para este ejercicio, se puede acompañar con la creación de un ambiente reflexivo, con un ejercicio de respiración, para esto se sugieren las siguientes instrucciones para guiar en los estudiantes:

Adopte la posición más cómoda posible en su escritorio Respiren lentamente, inspire lento y exhale cada vez más lento (repetir el ejercicio 3 veces)

En la medida que inspiran, se les invita a cerrar los ojos y mientras que respiran, se les pide que puedan identificar o recordar una experiencia grata en el colegio.

Mientras respiran lentamente y piensan en la experiencia, se les pide que identifiquen, que fue lo que sucedió en esa ocasión, quienes participaron y cuáles fueron las consecuencias de esto.

A finalizar se les pide que puedan abrir sus ojos lentamente y que formen duplas, con el compañero que está más cerca.

---

Se les pide que puedan compartir las siguientes preguntas:

¿cuál fue la experiencia positiva que recordaste? ¿quiénes estaban involucrados? ¿cuáles fueron las consecuencias de esa experiencia?

## 2. Habilidad

*¿Se define la habilidad? ¿Se dan ejemplos de la habilidad? ¿Los estudiantes identifican pasos para aprender la habilidad? (Estrategia) ¿Los estudiantes evalúan cuánto saben de la habilidad?*

3 min

Se les invita a los estudiantes a mantener ese clima de respeto y reflexión para poner en práctica la habilidad socioemocional del autocontrol. Para esto se les pregunta **¿Qué entendemos por "autocontrol"?** Anotas la pregunta en la pizarra y le pides que te den ideas y ejemplos relacionados con el "autocontrol". Pueden vincularse con el ejercicio inicial.

Cuando tengas al menos 4 ideas propuestas por los estudiantes, les comentas que tú les trajiste una definición académica de "autocontrol", que se parece mucho a las cosas que dijeron. Les presentas la siguiente definición:

***Es la capacidad de las personas para identificar una satisfacción inmediata y aplazarla o postergarla en razón de una recompensa o bien mayor. Esta definición será la que usaremos en el curso.*** Subrayas las ideas de los estudiantes que coinciden con la definición y la complementan.

Ahora, le pides a los estudiantes que te den ejemplos de "autocontrol", preguntándoles: **¿cuándo fue la última vez que alguno de ustedes no hizo o dejó de hacer algo para que sucediera o para conseguir algo mejor? ¿Cuándo fue la última vez que usaron el poder del "autocontrol"?** Anotas los ejemplos en la pizarra. Si no son ejemplos que se relacionen con "autocontrol", haz notar el error de manera positiva. Puedes decir "parece ser que ese ejemplo sirve para otra capacidad y no para autocontrol. ¿Me podrías decir para qué otra habilidad humana podría servir?".

Ahora, tú piensas en "voz alta" diciendo: por ejemplo, yo usé el poder del "autocontrol" hoy en la mañana. Me levanté con sueño y una parte de mí me decía que siguiera durmiendo. Pero quise postergarlo porque quería cumplir mi rol de profesor, así estar con ustedes y, por ejemplo, realizar esta clase sobre habilidades para la vida.

Sigues pensando en voz alta y les comentas: "¿Saben cómo usé el autocontrol? Primero, cuando despertaba, identifiqué que seguía con sueño y que dormir más me podría hacer feliz. Pero también pensé e imaginé en cómo sería venir y hacer esta clase. Cuando tuve las dos imágenes, dormir más o saber cómo sería esta primera clase, me ganó la curiosidad y decidí venir. Para decidir de mejor manera, por unos segundos pensé en las consecuencias negativas de seguir durmiendo, y luego en las positivas de asistir al colegio y cumplir con mi labor docente. Cuando venía al colegio, también me pregunté por qué tenía tanto sueño y me puse un desafío: dormirme hoy media hora más temprano.

De esta manera, puedo decir que los pasos para practicar el autocontrol son:

1. Identificar la satisfacción inmediata o aquello que aparentemente "bueno" que mi mente quiere hacer ahora.
2. Identificar las consecuencias negativas de hacer eso que mi mente me dice "hazlo ahora".
3. Identificar las consecuencias positivas de postergarla.
4. Tomar una decisión según las consecuencias positivas o negativas

Anotas los pasos en la pizarra. Pides a algunos estudiantes que te den ejemplos de cómo ellos usarían el "autocontrol" en las siguientes situaciones: Contestarle de mala manera a un familiar; no escuchar a un amigo cuando lo necesita; no entregar un trabajo del colegio a tiempo.

Para cerrar este momento, pides a todos los estudiantes que reflexionen 1 minuto en silencio, recordando alguna situación **donde usaron el autocontrol y el resultado fue exitoso**

---

### 3. Desafío

10 min

*¿Los estudiantes observan el uso de la habilidad? ¿Los estudiantes aplican la habilidad en una actividad grupal? ¿Los estudiantes reconocen errores y mejoras para el uso de la habilidad? ¿Los estudiantes vuelven a aplicar la habilidad de manera individual?*

Le pides a los estudiantes que formen grupos de 4 o 5 integrantes. Le das tiempo para eso y también le recalcas que tienen que hacerlo de la manera más silenciosa posible, para no molestar a los demás estudiantes de otras salas. Si inicialmente hay desorden y los estudiantes no siguen las instrucciones, explícales cómo agruparse.

Por ejemplo, demuéstrales que hacer los grupos y ordenar las mesas y las sillas es, también, una oportunidad de ejercitar el autocontrol. Claro, dices, es más fácil hacerlo de manera ruidosa y desordenada, pero si pienso en las consecuencias negativas y en las positivas, es evidente que hacerlo de manera ordenada y silenciosa es mejor: no molestamos a los demás, no contaminamos el ambiente con ruido innecesario y no perdemos tiempo de la clase y de la actividad grupal.

Cada grupo deberá construir al menos 2 propuestas de acuerdos de convivencia. Haciendo explícita la forma en que el curso debería comportarse con los demás, cómo potenciar las clases y su desarrollo personal, como pueden cooperar más". Los pasos de la actividad son:

- Cada equipo escribe 2 propuestas que podrían hacer como curso para que funcionen bien durante el año.
- Un representante de cada grupo lee las propuestas.
- En el pizarrón, el profesor hace un listado de las propuestas.
- Con todas las propuestas, se discute con los estudiantes el sentido de cada una y sus consecuencias, para concertar en acuerdo las que regirán en su sala durante el año académico.
- El profesor puede agregar alguna que le parezca necesaria.
- Se escribe el listado definitivo en forma sintética y fácil de recordar.

### 4. Conexión y acción

2 min

*¿Los estudiantes reflexionan sobre el uso de la habilidad y levantan oportunidades de mejora? ¿Los estudiantes relacionan la habilidad con su vida, desafíos y proyectos futuros? ¿Los estudiantes aplican la habilidad de manera autónoma? ¿Diseñan y ejecutan acciones o planes usando la habilidad en su vida? ¿Los estudiantes se comprometen a llevar a cabo su plan con el grupo?*

Al finalizar le preguntas a los estudiantes, ¿qué les pareció la propuesta final?, ¿qué podría pasar durante el año si estas se cumplen siempre?, ¿cómo se las presentaremos a los demás profesores? Para eso tendrán 5 minutos.

Terminada la reflexión, les vuelves a pedir que se focalicen en los acuerdos de convivencia y que se compromete la primera acción a desarrollar para cumplir con sus desafíos personales

### 5. Evaluación y cierre

2 min

*¿Los estudiantes evalúan su nivel de dominio conceptual y procedimental de la habilidad aprendida? ¿Los estudiantes evalúan su motivación y conducta de aprendiz durante el taller? ¿Los estudiantes evalúan las actividades en específico y el taller en general?*

Los estudiantes ordenan la sala a la forma original y mientras lo hacen, una vez sentados, les pides que te respondan las siguientes preguntas:

15 min

- ¿Qué te pareció la clase? ¿Te gustaron las actividades?
- Con tus palabras, ¿podrías decirme qué es el autocontrol?
- Dame un ejemplo de "autocontrol" durante esta clase.
- Les das 5 minutos para contestarla. Una vez terminado el tiempo, pídeles a algunos voluntarios que comenten sus respuestas.

Despides a tus estudiantes agradeciéndoles el trabajo y compromiso en esta clase e invitándolos a poner en práctica las reglas de convivencia y el autocontrol durante la semana.

---

Anexo:

*Ejemplo de acuerdos de convivencia para que queden visibles en la sala de clases.*

***Me comprometo a:***



\* Acuerdos realizados por un curso en 2018.

Recordar:

Los acuerdos deben ser mínimo 3 y como máximo 5.

Quedar en un lugar visible de la sala de clase

Redactarlos en positivo.

---