



Manual de

# Cooperación



**Educación**  
Secretaría de Educación Pública



para cada infancia

## Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

### **Fernando Carrera Castro**

Representante de UNICEF en México

### **Maki Kato**

Representante Adjunta de UNICEF México

### **Astrid Hollander**

Jefa de Educación de UNICEF México

### **Janina Cuevas Zúñiga**

Oficial Nacional de Educación de UNICEF México

### **Yuriria Trejo Tinoco**

Oficial Nacional de Educación de UNICEF México

## Secretaría de Educación Pública

### **Mario Delgado Carrillo**

Secretario de Educación Pública

### **Angélica Noemí Juárez Pérez**

Subsecretaria de Educación Básica

### **Juan José Sandoval Rodríguez**

Director Académico de la Subsecretaría de Educación Básica

## Manual de Cooperación

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Edición 2024

Av. Paseo de la Reforma 645. Lomas de Chapultepec, V Sección, Alcaldía Miguel Hidalgo. CP 11000, Ciudad de México, México

Este documento está basado en las 12 habilidades del Marco Global de Habilidades Transferibles de UNICEF (Global Framework on Transferable Skills) el cual está alineado con el Objetivo de Desarrollo Sostenible ODS4 "Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos". Se permite la reproducción total o parcial del contenido de este documento solamente para fines educativos; siempre y cuando, su contenido no sea alterado y se asigne los créditos correspondientes (UNICEF). Esta publicación no puede ser reproducida para otros fines sin previa autorización por escrito de UNICEF. Las solicitudes de permiso deben ser dirigidas al área de Comunicación: [comunicacion.mexico@unicef.org](mailto:comunicacion.mexico@unicef.org)

Coordinación técnica

**Janina Cuevas Zúñiga**

**Yuriria Trejo Tinoco**

Desarrollo de contenidos

**Emiliana Rodríguez Morales**

Colaboración en el desarrollo de contenidos

**Mateo Barkovich**

**Alexandra Carreño Alvarado**

**Melisa Chávez Guerrero**

**Luz Áida Lozano Campos**

**Karla Sosa Acuña**

**Amanda Zamora Sánchez**

Comité Editorial, UNICEF

**Alejandra Castillo**

Fotografía de portada

©UNICEF México / **Frida Hartz**

Diseño gráfico

**Rosa Nogueada Carrasco**

Revisión de contenidos, SEP

**Alfonso Hernández Olvera**

**Juan José Sandoval Rodríguez**

Revisión técnica y de contenidos, UNICEF

**Janina Cuevas Zúñiga**

**Yuriria Trejo Tinoco**

**Aurore Brossault**

**Marina Giangiacomo**

# Manual de cooperación

Fundamentos de la cooperación	5
Temario	10
Estructura de las lecciones	11
Diagnóstico de habilidades y revisión final de aprendizajes	13
Sugerencias para implementar el manual	13
<b>Lección 1.</b> Fundamentos de la cooperación	15
<b>Lección 2.</b> La importancia de la cooperación	20
<b>Lección 3.</b> Identidad y visión de equipo	25
<b>Lección 4.</b> Metas	31
<b>Lección 5.</b> Acuerdos de trabajo	37
<b>Lección 6.</b> Enfrentar conflictos con empatía	42
<b>Lección 7.</b> Conversaciones difíciles	47
<b>Lección 8.</b> Responsabilidad	52
<b>Lección 9.</b> Solicitar y brindar ayuda	58
<b>Lección 10.</b> Cooperación en acción	63
Anexo 1. Diagnóstico de habilidades	67
Anexo 2. Revisión final de aprendizajes	73
Referencias bibliográficas	84

## **Estimadas maestras y estimados maestros:**

Ponemos a su alcance el presente manual que busca fortalecer su trabajo en el acompañamiento de las y los estudiantes para el desarrollo de su máximo potencial en las habilidades socioemocionales.

El manual se basa en las 12 habilidades del Marco global de habilidades transferibles del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), las cuales están organizadas en cuatro dimensiones: cognitiva, instrumental, individual y social. La dimensión cognitiva incluye habilidades para el aprendizaje como creatividad, pensamiento crítico y resolución de problemas. La dimensión instrumental incluye habilidades como cooperación, negociación y toma de decisiones. La dimensión individual incluye habilidades personales como manejo de emociones, resiliencia y comunicación. Finalmente, la dimensión social incluye habilidades para la ciudadanía activa como respeto por la diversidad, empatía y participación (UNICEF, 2022).

Asimismo, está alineado al Plan y los programas de estudio de la SEP, especialmente en lo que corresponde al proceso de desarrollo de aprendizaje en el Campo Formativo: De lo humano y lo Comunitario, en su disciplina Educación socioemocional, como parte de la organización de la jornada escolar para la educación secundaria. En dicho campo formativo se establece que su objeto de aprendizaje son experiencias cognitivas, motrices, socioafectivas y creativas que permitan a niñas, niños y adolescentes favorecer progresivamente la construcción de su identidad, el sentido de pertenencia a diversos grupos, la conciencia de interdependencia, la conexión emocional, y el compromiso ético para la satisfacción de necesidades humanas (SEP, 2022, p. 134).

Además de que entre los contenidos que se priorizan en este campo formativo, destaca la comprensión consciente de la vida emocional y afectiva propia de los estudiantes en su relación con otras y otros.

Antes de impartir las actividades de este manual, les recomendamos que revisen todo el documento para que puedan asimilar su contenido y hagan algunos de los ejercicios de manera personal, ya que no hay mejor forma de enseñar las habilidades que mediante la práctica.

**¡Bienvenidas y bienvenidos al Manual de cooperación!**



## Fundamentos de la cooperación

La cooperación es la capacidad para trabajar de manera efectiva y respetuosa con diversas personas o equipos, a fin de alcanzar un propósito común o lograr un beneficio mutuo.

La cooperación implica la conformación de equipos que trabajan para alcanzar una meta común. Según el “Proyecto Aristóteles” (Duhigg, 2016), los equipos que mejor colaboran o cooperan son altamente interdependientes, planifican su trabajo, resuelven problemas y conflictos, toman decisiones, experimentan y evalúan su desempeño e interacciones. En estos equipos, las y los miembros se necesitan entre sí para lograr sus objetivos y superan las necesidades individuales para concebirse como parte de una colectividad. Esto contrasta con los grupos de trabajo tradicionales que operan bajo una estructura jerárquica y se reúnen, principalmente, para intercambiar información.

Para que el trabajo colaborativo sea exitoso, es importante que las dinámicas de interacción cumplan con ciertos criterios:

1. **Seguridad psicológica:** un ambiente de confianza y respeto donde las y los miembros del equipo se sienten en comodidad y libertad de “ser”; expresar sus ideas, emociones y errores sin temor a un juicio negativo (Edmondson, 1999).
2. **Responsabilidad y ética:** las y los miembros del equipo cumplen con los compromisos, realizando actividades a tiempo, con calidad y de manera ética.
3. **Estructura, dirección y claridad:** las y los integrantes del equipo entienden qué se espera de cada uno, y hay metas claras a corto y largo plazo, basadas en una visión compartida.

- 4. Trabajo significativo y de impacto:** las y los miembros consideran que su trabajo es significativo, que tendrá un impacto positivo y que contribuye a las metas y visión del equipo.

Además, Patti, Senge, Madrazo y Stern (2015) destacan que, para un trabajo cooperativo efectivo, las personas deben desarrollar habilidades esenciales de liderazgo, como el autoconocimiento y el manejo de emociones, para tomar decisiones, reconocer retos y regular emociones. También es importante establecer relaciones interpersonales constructivas, conformando vínculos basados en la empatía y el respeto a la diversidad. Para ello, la promoción de una buena comunicación y las habilidades de negociación son fundamentales. Por último, el pensamiento crítico y creativo es esencial en el ejercicio de la cooperación, ya que implica reconocer y modificar creencias para mejorar, integrando información de múltiples puntos de vista y enfocándose en soluciones a largo plazo.

## ¿Por qué es importante desarrollar la cooperación?

Trabajar de manera cooperativa ayuda a las y los adolescentes a desarrollar habilidades sociales esenciales como la comunicación efectiva, la empatía y la resolución de conflictos, las cuales son fundamentales para establecer relaciones saludables y constructivas en sus vidas personales y en la escuela. En un entorno de cooperación, donde se valora la seguridad psicológica, las y los estudiantes sienten un ambiente de seguridad para expresarse y participar, lo cual fortalece su confianza y autoestima (Ghavifekr, 2020). Este ambiente de apoyo y respeto permite que las y los adolescentes enfrenten desafíos y aprendan a manejar emociones como la frustración y el enojo, desarrollando así resiliencia y la capacidad de buscar soluciones constructivas a los problemas (Vila, Gilar-Corbí, & Pozo-Rico, 2021).

Además, la cooperación fomenta un sentido de corresponsabilidad, donde cada miembro del equipo contribuye al éxito del grupo. Las y los estudiantes aprenden la importancia del compromiso y la ética en el trabajo, entendiendo que su esfuerzo individual impacta el logro colectivo. Esta experiencia prepara a las y los adolescentes para el futuro, ya que muchas situaciones en la vida adulta requieren habilidades colaborativas, desde el ámbito profesional hasta la vida personal (Gillies, 2016).

Trabajar de manera cooperativa también ayuda a las y los adolescentes a sentirse parte de una comunidad, proporcionándoles un entorno donde se les valora y apoya. Esta sensación de pertenencia es especialmente importante en esta etapa de la vida donde se busca identidad y aceptación. Al formar parte de un grupo cooperativo, las y los estudiantes desarrollan un sentido de propósito y contribuyen a metas comunes, lo cual enriquece su experiencia educativa y personal (Siew et al., 2016).

En resumen, fomentar la cooperación en el entorno educativo no sólo mejora el desempeño académico, sino que también contribuye significativamente al desarrollo integral de cada estudiante. Les enseña habilidades vitales para su vida presente y futura, promoviendo un entorno de aprendizaje más inclusivo y efectivo, donde cada individuo se siente parte de una comunidad que valora la colaboración y el apoyo mutuo (Vila, Gilar-Corbí, & Pozo-Rico, 2021; Ghavifekr, 2020).

## ¿Cómo trabajamos la cooperación en este manual?

El propósito de este manual es brindar los conocimientos y las herramientas necesarias para trabajar en el desarrollo de la cooperación con las y los estudiantes de secundaria y telesecundaria.

Para lograr este objetivo, vamos a trabajar con los siguientes **cuatro temas principales**, los cuales se encuentran plasmados en el temario y en las lecciones de este manual:

**1. Características de la cooperación:** en esta unidad, las y los estudiantes aprenderán cómo la cooperación implica trabajar en equipo hacia un objetivo común y cómo es diferente del trabajo individual. Se destacará la importancia de la interdependencia y la sinergia en los equipos colaborativos. Además, se abordarán los principios básicos que sustentan la cooperación efectiva, incluyendo la comunicación asertiva y la confianza mutua.

**2. Elegir participar:** en esta unidad, invitamos a las y los estudiantes a conformar equipos y a elegir un proyecto en el cual trabajarán durante algunas sesiones. Las y los estudiantes definirán los valores y metas comunes que guiarán sus esfuerzos colectivos. Aprenderán técnicas para alinear las aspiraciones individuales con los objetivos del equipo, promoviendo una cohesión y un sentido de pertenencia entre los miembros.

**3. Resolución de conflictos:** las y los estudiantes aplicarán habilidades de comunicación para abordar desacuerdos y explorar métodos para transformar los conflictos en oportunidades de aprendizaje y crecimiento. Abordarán estrategias para solucionar conflictos desde la empatía, entablar conversaciones difíciles y asumir responsabilidad en el trabajo cooperativo.

**4. Aplicar lo aprendido:** finalmente, se proponen actividades prácticas que permitirán a las y los estudiantes poner en práctica las habilidades de cooperación en situaciones reales. Estas actividades estarán diseñadas para abordar y resolver problemas colaborativamente, promoviendo la reflexión sobre los logros y desafíos encontrados.

Es importante señalar que, a diferencia de otros manuales, en el presente manual se solicita a las y los estudiantes que realicen trabajo fuera del espacio escolar, para desarrollar un proyecto colaborativo en equipos y que presenten sus resultados en la lección final. Ello con la finalidad de que apliquen los conocimientos, actitudes, valores y habilidades que adquieren en las diferentes lecciones.

Desde el papel que cumplimos como docentes, formadoras y formadores de estudiantes, encontraremos en estas 10 lecciones los elementos teóricos y prácticos para desarrollar una mejor comunicación con nuestro grupo. Lo esperado es que, además de fortalecer esta habilidad en nuestras y nuestros estudiantes, impulsemos sus logros académicos y su bienestar integral.

Los temas se abordarán explícitamente a través de 10 lecciones que constituyen este manual, las cuales se han elaborado siguiendo el criterio SAFE (acrónimo de las palabras en inglés: *sequential, active, focused and explicit*) (Durlak, Weissberg, & Pachan, 2010):

<b>Secuencial</b>	Si bien cada lección del manual es autocontenida, las lecciones siguen una secuencia lógica y gradual.
<b>Activa</b>	Las lecciones promueven la práctica de diferentes aspectos de la cooperación, a través de actividades lúdicas y creativas, como juegos de roles, diálogo, creación de posters, entre otros. Por ello, su implementación requiere una aproximación pedagógica activa.
<b>Focalizada</b>	Cada lección de este curso se enfoca en abordar un objetivo particular y en la lección se definen los conceptos clave que se trabajan en ella.
<b>Explícita</b>	En todas las lecciones se busca explícitamente el desarrollo de la empatía. En muchas ocasiones, esto se hace a través de diferentes disciplinas. Sin embargo, procuramos siempre lograr el desarrollo de esta habilidad.

1. De acuerdo con un metaanálisis realizado por Durlak, Weissberg, & Pachan, M. (2010), los programas de educación socioemocional que siguen el criterio SAFE, son más efectivos que aquellos que no lo siguen.

Los contenidos de este manual se organizan en cinco unidades y en un total de 10 lecciones que se presentan a continuación:

Unidad	Título de la lección	Objetivos específicos: Los estudiantes podrán
1. Características de la cooperación	1. ¿Qué es la cooperación?	Identificar que la cooperación es la capacidad para trabajar de manera efectiva y respetuosa con diversas personas o equipos, a fin de alcanzar un propósito común o lograr un beneficio mútuo.
	2. La importancia de la cooperación	Identificar algunos beneficios de la cooperación.
2. Elegir participar	3. Identidad y visión del equipo	Analizar algunas formas de comunicación no verbal y cómo es que pueden promover una comunicación asertiva y compasiva.
	4. Metas	Practicar una técnica de escucha activa.
	5. Acuerdos de trabajo	Conocer los pilares de la comunicación compasiva y asertiva: observación, emociones, necesidades y peticiones.
3. Herramientas para una comunicación asertiva y compasiva	6. Enfrentar conflictos con empatía	Distinguir entre formas de expresión que comunican mensajes de manera asertiva y compasiva, y otras que no lo hacen, tanto en medios presenciales como digitales.
	7. Conversaciones difíciles	Distinguir entre hechos, juicios e interpretaciones en diversas situaciones del contexto escolar y familiar.
	8. Responsabilidad	Practicar una técnica para identificar y comunicar las propias emociones, deseos y necesidades ante una situación difícil.
4. Aplicar lo aprendido	9. Solicitar y brindar ayuda	Practicar estrategias para formular peticiones a diferentes personas de manera asertiva y compasiva.
	10. Cooperación en acción	Crear una estrategia para abordar conversaciones difíciles en el aula, usando los principios y herramientas para una comunicación asertiva y compasiva.

# Estructura del manual

Este manual se compone de 10 lecciones. Cada lección tiene una duración promedio de 50 minutos y guarda la siguiente estructura:

Título de la lección

## Lección 3. Identidad y visión de equipo

Objetivo	Definir los equipos de trabajo para este manual, así como su visión, valores y nombre.		
Resumen	En la primera actividad, las y los estudiantes forman los equipos y les ponen un nombre.		
	En la segunda actividad, formulan la visión y los valores de su equipo. En la tercera actividad, hacen una reflexión personal sobre su visión y valores.		
Duración	50 minutos	Materiales	Lápiz o bolígrafo y papel o tarjetas blancas

Ficha técnica

Trabajo en equipo



### Actividad 1. Formar los equipos



10 min

- A lo largo del manual trabajarán un proyecto relacionado con el tema: el cuidado del medioambiente en la escuela. Formen equipos de cuatro a cinco integrantes que deben mantenerse durante el resto de las lecciones.
- Cada integrante del equipo debe presentarse usando la siguiente frase:  
Soy \_\_\_\_\_. Algo que ustedes no conozcan de mí es \_\_\_\_\_.

Actividades

Concepto de hoy

Concepto de hoy:  
**beneficios de la Cooperación**

Desarrollar la cooperación tiene grandes beneficios personales y sociales.

**Beneficios personales:** mejora nuestras habilidades sociales como la comunicación, empatía y resolución de conflictos. Además, fortalece nuestra autoestima y nos prepara para trabajar en equipo; reduce el estrés al saber que contamos con el apoyo de otras personas, y mejora la creatividad y el aprendizaje.

**Beneficios sociales:** fortalece las relaciones, favorece un sentido de comunidad, promueve la inclusión y la diversidad, mejora el clima del equipo y la salud mental, permite el logro de metas que exceden los alcances que podrían tener las de una persona aislada.

2



- El objetivo de este ejercicio es que sus estudiantes indaguen y reflexionen sobre la importancia de la cooperación y se motiven a desarrollarla a través de los ejercicios de este manual. Para formular las cinco razones pueden usar sus conocimientos previos o investigar en diversas fuentes.

- Pida a sus estudiantes que peguen sus folletos en algún lugar visible del salón.

Orientaciones didácticas

**1. Título de la lección:** cada lección del curso comienza con un título descriptivo que refleja el tema principal a tratar en la sesión. Este título sirve como una guía inicial para las y los docentes, al establecer el tema general de la lección.

**2. Ficha técnica:** la ficha técnica proporciona información esencial sobre la lección. Incluye los objetivos de aprendizaje, un resumen de las actividades, la duración de la lección y los materiales necesarios.

**3. Actividades:** cada lección comprende de tres a cuatro actividades. Al inicio de cada actividad, un ícono indica si es individual, en pareja, en equipos o grupal. Las instrucciones de las actividades están dirigidas a las y los estudiantes, con la intención de que puedan leerlas directamente en voz alta, copiarlas o imprimirlas.

**4. Orientaciones didácticas:** después de las instrucciones de las actividades, se incluye un recuadro dirigido a las y los docentes con orientaciones didácticas para guiar la actividad, y para ayudarles a fomentar la comunicación en el contexto escolar y en las interacciones diarias con las y los estudiantes. También, en algunas lecciones, agregamos recursos y ejercicios prácticos adicionales para fortalecer la comunicación en el aula. La idea es garantizar que el aprendizaje no se limite al entorno de la lección, sino que se integre de manera efectiva en la vida escolar cotidiana.

Las actividades de cada lección están diseñadas para realizarse en orden y se estructuran en tres apartados:

**1. Introducción:** todas las lecciones inician con una actividad introductoria cuyo objetivo es captar la atención de las y los estudiantes, explicitar sus conocimientos previos y establecer el contexto para la lección.

**2. Desarrollo:** : la parte central de la lección es el desarrollo y se compone por una o dos actividades. Incluye los principales conceptos, reflexiones y estrategias para lograr los objetivos de la lección. Aquí se ha incluido una sección titulada **“El concepto de hoy”**, en la que se brinda una breve presentación del concepto esencial que se aborda en la lección y precisiones teóricas relevantes para las y los estudiantes.

**3. Cierre:** en el cierre de la lección se realiza alguna actividad que permita a las y los estudiantes reflexionar sobre lo aprendido y llevar ese aprendizaje a su vida cotidiana. Al finalizar cada lección se incluye una sección titulada **“Antes de irte, recuerda...”**, que proporciona un resumen conciso de los puntos clave discutidos durante toda la lección y brinda la oportunidad de consolidar lo aprendido antes de pasar a la siguiente lección.

## Diagnóstico de habilidades y revisión final de aprendizajes

En cada manual de habilidades para la vida hemos integrado dos tipos de evaluación diseñados para medir el progreso y el aprendizaje de las y los estudiantes en cuanto al desarrollo de sus habilidades y su comprensión de los contenidos del manual:

**1. Diagnóstico de habilidades (pre y post):** es una herramienta clave para medir el nivel de habilidades de las y los estudiantes al inicio del programa y para rastrear su progreso a lo largo del mismo. Este diagnóstico se compone de preguntas de opción múltiple cuidadosamente seleccionadas y se puede aplicar dos veces: una vez al inicio del curso como evaluación “pre” y nuevamente al final de este como evaluación “post”.

En la sección titulada “Diagnóstico de habilidades” se brindan recomendaciones detalladas para su aplicación (Anexo 1. Diagnóstico de habilidades).

**2. Revisión final de aprendizajes:** esta herramienta se basa directamente en los contenidos de cada manual y se enfoca en medir la comprensión y aplicación de los conceptos, las actitudes y las habilidades enseñadas en el curso; se implementa al finalizar las actividades del manual e incluye preguntas de opción múltiple, preguntas de respuesta corta y escenarios de aplicación que reflejan situaciones del mundo real. Esta evaluación se puede usar para identificar conceptos que requieren revisarse de nuevo, o estudiantes que requieran apoyo adicional para comprender los contenidos del curso (Anexo 2. Revisión de aprendizajes).

## Sugerencias para implementar el manual

Como en todo curso, en la medida en que las y los docentes nos involucremos con los contenidos, repercutirá en nuestra capacidad para beneficiar a las y los estudiantes. Como dice el escritor Palmer Parker, “enseñamos lo que somos”. Aquello que aprendemos e interiorizamos es parte de nuestro ser. En particular, para promover el desarrollo de la comunicación en las y los estudiantes es esencial modelar esta habilidad y procurarla especialmente en las interacciones con nuestro grupo.

Por ello, implementar efectivamente este manual implica un trabajo continuo para ampliar nuestra propia capacidad de comunicarnos con asertividad y compasión. Además de todo esto, presentamos algunas sugerencias concretas para poner en práctica las lecciones de este manual:

- Se recomienda, antes de implementar la primera lección, aplicar el **Diagnóstico de habilidades**.
- Es importante que las y los docentes revisemos la lección antes de implementarla y preparemos todos los materiales necesarios. Si surgen dudas, podemos recurrir a la bibliografía recomendada o consultar a las y los colegas docentes.
- Es fundamental prever situaciones o dificultades que podrían presentarse en la clase y pensar en respuestas posibles.
- Es clave conectar las lecciones con las situaciones cotidianas más comunes o con acontecimientos particulares que se presentan en la escuela. Reflexionar sobre su cotidianidad, ayudará a las y los estudiantes a dar sentido y significado a lo que están aprendiendo.
- Es de gran ayuda brindar a las y los estudiantes una visión general del objetivo y contenido de cada lección. No olvidemos presentar la estructura general del manual para que sepan qué esperar del mismo.
- Es recomendable brindar el tiempo suficiente para repasar y reflexionar sobre los temas. Si una lección está llevando más de lo previsto debido al interés de las y los estudiantes, recomendamos evitar cortarla o concluir de manera apresurada. Procuremos terminar la sesión en otro momento y alentar las discusiones profundas.
- Es indispensable recordar y reforzar las herramientas y estrategias estudiadas en las lecciones en diferentes momentos del día, la convivencia con las y los estudiantes es la base para que este manual pueda tener un impacto en sus vidas.
- Es indispensable atender a las señales que podrían indicarnos si las y los estudiantes necesitan más apoyo del que se espera de este curso. Si bien se abordan temas sensibles, recordemos que el carácter de este manual es preventivo.
- No dejemos de estudiar, reflexionar y revisar las lecciones implementadas e imaginar nuevas variantes; la integración y revisión de las habilidades en nuestra vida como docentes nos lleva a que formen parte de “lo que somos” para así lograr modelarlas en las y los estudiantes.

**Lección**

**¿Qué es la  
cooperación?**

## Lección 1. ¿Qué es la cooperación?

<b>Objetivo</b>	Identificar que la cooperación es la capacidad para trabajar de manera efectiva y respetuosa con diversas personas o equipos, a fin de alcanzar un propósito común o lograr un beneficio mutuo.		
<b>Resumen</b>	<p>En esta lección las y los estudiantes conocen el concepto de cooperación.</p> <p>En la primera actividad, proponen ejemplos de situaciones donde se practica la cooperación y casos donde no.</p> <p>En la segunda actividad, construyen la torre más alta posible con papel y cinta adhesiva.</p> <p>En la tercera actividad, evalúan el desempeño del equipo en la construcción de la torre.</p>		
<b>Duración</b>	50 minutos	<b>Materiales</b>	Lápices, colores, papel (periódico o papel para reciclar), cinta adhesiva (una por equipo)



### Actividad 1. ¿Qué es la cooperación?



10 min



a) Completen la tabla. Usen ejemplos cotidianos.



Fuente: [www.freepik.es/freepik](http://www.freepik.es/freepik)

Ejemplos de cooperación	Ejemplos donde no hubo cooperación



- Este ejercicio invita a las y los estudiantes a hacer una reflexión inicial sobre el tema de la cooperación. Probablemente asocien cooperar con ayudar o apoyar. Si bien es correcto en algunas situaciones, el término cooperar es mucho más amplio ya que incluye ser responsables, mostrar respeto y resolver conflictos en el contexto de un trabajo en equipo.



## Actividad 2. La torre más alta



30 min



- a) Tomen algunas hojas de papel (la misma cantidad por equipo) y una cinta adhesiva. El objetivo de este juego es construir una torre lo más alta posible.
- b) Los equipos tendrán 10 minutos para elaborar su torre.
- c) Al final, presentarán su torre al resto del salón. El equipo que tenga la torre más alta será el ganador.

La cooperación es la capacidad para trabajar de manera efectiva y respetuosa con diversas personas o equipos, a fin de alcanzar un propósito común o lograr un beneficio mutuo.

Concepto de hoy:  
**Cooperación**

En esta definición:

- “Efectiva” significa que la cooperación logra lo que se propone. En otras palabras, cuando trabajamos en equipo de manera efectiva, alcanzamos nuestras metas y resolvemos los problemas de manera eficiente.
- “Respetuosa” significa que, al cooperar, mostramos consideración y cortesía en el trato que damos a las personas. Significa que escuchamos sus ideas, valoramos sus opiniones y somos amables en nuestras interacciones.



- El objetivo de esta lección es que las y los estudiantes se enfrenten al trabajo en equipo, algo que seguramente ya han hecho, en un contexto lúdico de diseño y creatividad.
- Sus estudiantes pueden utilizar cualquier tipo de papel para realizar la actividad, sin embargo, es importante poner atención en que a todos los equipos les toque la misma cantidad de material para que el juego sea justo. Si no dispone de cinta adhesiva, puede realizar la actividad sin ella.



### Actividad 3. Evaluar el trabajo en equipo



10 min



a) Del reto “las torres”, de la actividad anterior, identifiquen:

i) Principal acierto del equipo:

.....

ii) Principal dificultad u obstáculo:

.....

iii) ¿Qué cambiarían o harían de otra manera la próxima vez?

.....



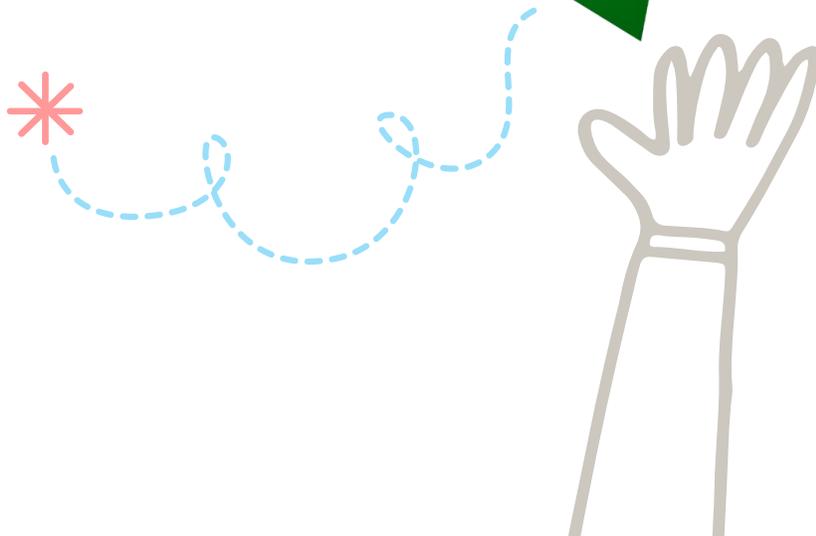
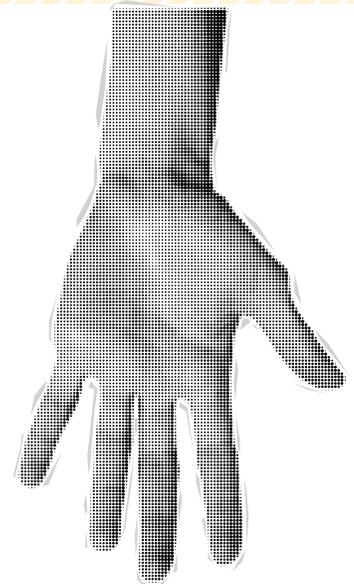
b) Compartan sus respuestas con el grupo.



- Este ejercicio tiene como objetivo que las y los estudiantes evalúen su desempeño como equipo. Evaluar es clave para la cooperación, pues esta habilidad implica, en un primer momento, identificar aciertos para fortalecerlos y obstáculos o desaciertos para mejorar.
- Revise con sus estudiantes el concepto de cooperación enunciado en “El concepto de hoy”.

### *Antes de irte, recuerda...*

En esta lección, exploramos el concepto de cooperación, el cual profundizaremos a lo largo de todo nuestro manual. La importancia de la cooperación recae en que vivimos en un mundo interconectado, los grandes retos actuales requieren la colaboración con otras personas para mejorar las condiciones a nivel local y global. Afortunadamente esta habilidad se puede desarrollar, un buen comienzo es identificar lo que hicimos bien, para continuar haciéndolo; y lo que hicimos mal para mejorarlo en el futuro.



# La importancia de la cooperación

Lección

## Lección 2. La importancia de la cooperación

<b>Objetivo</b>	Identificar algunos beneficios de la cooperación.		
<b>Resumen</b>	En la primera actividad, las y los estudiantes analizan la importancia de la cooperación al analizar una frase y compararla con una imagen.  En la segunda actividad, realizan en equipos un folleto sobre la cooperación.  En la tercera actividad, identifican situaciones de su vida en las cuales colaboraron con otros.		
<b>Duración</b>	50 minutos	<b>Materiales</b>	Lápices, colores y papel



### Actividad 1. Michael Jordan y la orquesta



10 min



- a) Michael Jordan, legendario basquetbolista que ganó seis campeonatos de la NBA con los Chicago Bulls, dijo:

El talento gana juegos, pero el trabajo en equipo y la inteligencia ganan campeonatos.

- b) Compartan cuál es la idea o el mensaje que pueden extraer de esta frase y por qué consideran que este deportista hizo ese comentario.
- c) ¿Cómo se relaciona esta frase con el siguiente dibujo?





- Este ejercicio invita a sus estudiantes a reflexionar sobre las ventajas de la cooperación. Entre ellas, es importante notar que una persona sola, por más talentosa que sea, no puede obtener los beneficios de una meta común o mayor, que se logra cooperando de manera efectiva y respetuosa. En otras palabras, un violinista, por más talentoso que sea, no podrá nunca lograr el sonido de una orquesta.
- Antes de iniciar el ejercicio pregunte a sus estudiantes si conocen a Michael Jordan y comenten lo que saben sobre él.



## Actividad 2. Folleto de cooperación



30 min



- a) Tomen una hoja de papel y diseñen un folleto titulado “Cinco razones para desarrollar la cooperación”. Deben incluir:
  - Las cinco razones por las cuales es importante la cooperación.
  - Una frase inspiradora (célebre o inventada por ustedes).
  - Un dibujo.
  - Decoración a su gusto.
- b) Compartan su folleto con el grupo.

Concepto de hoy:

## beneficios de la Cooperación

Desarrollar la cooperación tiene grandes beneficios personales y sociales.

**Beneficios personales:** mejora nuestras habilidades sociales como la comunicación, empatía y resolución de conflictos. Además, fortalece nuestra autoestima y nos prepara para trabajar en equipo; reduce el estrés al saber que contamos con el apoyo de otras personas, y mejora la creatividad y el aprendizaje.

**Beneficios sociales:** fortalece las relaciones, favorece un sentido de comunidad, promueve la inclusión y la diversidad, mejora el clima del equipo y la salud mental, permite el logro de metas que exceden los alcances que podrían tener las de una persona aislada.



- El objetivo de este ejercicio es que sus estudiantes indaguen y reflexionen sobre la importancia de la cooperación y se motiven a desarrollarla a través de los ejercicios de este manual. Para formular las cinco razones pueden usar sus conocimientos previos o investigar en diversas fuentes.
- Pida a sus estudiantes que peguen sus folletos en algún lugar visible del salón.



### Actividad 3. Mi experiencia en la cooperación



10 min



- a) Recuerda alguna vez que hayas trabajado en un proyecto y que hayas logrado el objetivo que se proponían. Responde:

i) ¿Cómo te sentiste?

ii) ¿Por qué te sentiste así?

iii) ¿Qué aciertos tuvo el equipo?

iv) ¿Qué problemáticas enfrentaron y cómo las resolvieron?



- Este ejercicio tiene como objetivo que las y los estudiantes evalúen a nivel personal su desempeño en el trabajo en equipo.

- Puede pedir que voluntariamente compartan sus respuestas.

- Traten de identificar problemas habituales del trabajo en equipo como: una sola persona hace todas las tareas, alguien “no trae su parte”, alguien se siente mal porque no le hacen caso, no consideran las ideas de alguien o se burlan de ellas.

### *Antes de irte, recuerda...*

En esta lección, exploramos los beneficios de la colaboración. Dicha habilidad es tan importante que, como señala Yuval Noah Harari-un destacado pensador y conferencista-, la especie humana ha llegado a dominar el mundo debido a su capacidad para cooperar de manera flexible a gran escala. La colaboración hoy en día es crucial en cualquier ámbito laboral y de nuestra vida en comunidad, por eso conviene desarrollarla desde nuestra formación escolar.



## Lección

**Identidad y  
visión de equipo**

### Lección 3. Identidad y visión de equipo

<b>Objetivo</b>	Definir los equipos de trabajo para este manual, así como su visión, valores y nombre.		
<b>Resumen</b>	En la primera actividad, las y los estudiantes forman los equipos y les ponen un nombre.  En la segunda actividad, formulan la visión y los valores de su equipo.  En la tercera actividad, hacen una reflexión personal sobre su visión y valores.		
<b>Duración</b>	50 minutos	<b>Materiales</b>	Lápiz o bolígrafo y papel o tarjetas blancas



#### Actividad 1. Formar los equipos



10 min



- a) A lo largo del manual trabajarán un proyecto relacionado con el tema: el cuidado del medioambiente en la escuela. Formen equipos de cuatro a cinco integrantes que deben mantenerse durante el resto de las lecciones.
- b) Cada integrante del equipo debe presentarse usando la siguiente frase:  
Soy \_\_\_\_\_. Algo que ustedes no conocen de mí es \_\_\_\_\_.
- c) Pongan un nombre a su equipo y dibujen un logo que lo represente.



- En esta actividad, las y los estudiantes integran los equipos con los cuales trabajarán el resto de las actividades del manual. Forme los equipos de acuerdo con su criterio personal.
- Tome en cuenta que sus estudiantes trabajarán en un proyecto, el cual se definirá en la Lección 4.
- Si lo considera pertinente, puede proponer otros temas para el proyecto.
- Le recomendamos el siguiente video sobre el trabajo colaborativo para aprender más y enriquecer su clase:  
[https://www.ted.com/talks/amy\\_edmondson\\_how\\_to\\_turn\\_a\\_group\\_of\\_strangers\\_into\\_a\\_team#t-158139](https://www.ted.com/talks/amy_edmondson_how_to_turn_a_group_of_strangers_into_a_team#t-158139)



## Actividad 2. Mi equipo



25 min



- a) En una hoja de papel, escriban el nombre, visión y valores de su equipo. Tomen como referencia los ejemplos.

Nombre: _____	Logo
Visión	Valores

<p><b>Juntas y juntos en diversidad</b></p>	
<p><b>Visión</b> Nos proponemos desarrollar un proyecto que mejore la inclusión y el respeto a la diversidad en nuestra comunidad escolar, creando un ambiente donde cada integrante sienta que se le valora y respeta.</p>	<p><b>Valores</b> Inclusión, respeto y empatía.</p>
<p><b>TecnoPioneros</b></p>	
<p><b>Visión</b> Aspiramos a crear un proyecto tecnológico que potencie las habilidades digitales de las y los estudiantes, brindándoles la preparación necesaria para los desafíos del futuro y fomentando la innovación tecnológica</p>	<p><b>Valores</b> Innovación tecnológica, colaboración y ética.</p>

b) Compartan su trabajo con el resto de la clase.

Concepto de hoy:

**visión  
y  
valores**

La **visión de equipo** es la imagen compartida que sus miembros tienen sobre lo que aspiran a lograr. Esta visión guía sus decisiones y acciones, proporcionando un sentido de dirección y propósito común.

Los **valores del equipo** son los principios y creencias fundamentales que las y los miembros del equipo acuerdan respetar y promover.



- El objetivo de esta actividad es que sus estudiantes establezcan las bases o cimientos de su equipo: nombre, valores y visión. Revisen “El concepto de hoy” y usen los ejemplos para fortalecer lo aprendido.



### Actividad 3. Reflexión final



10 min



a) ¿Qué sentiste al realizar la actividad 2? Explica tu respuesta.

.....

.....

b) ¿Por qué consideras que es importante esta actividad?

.....

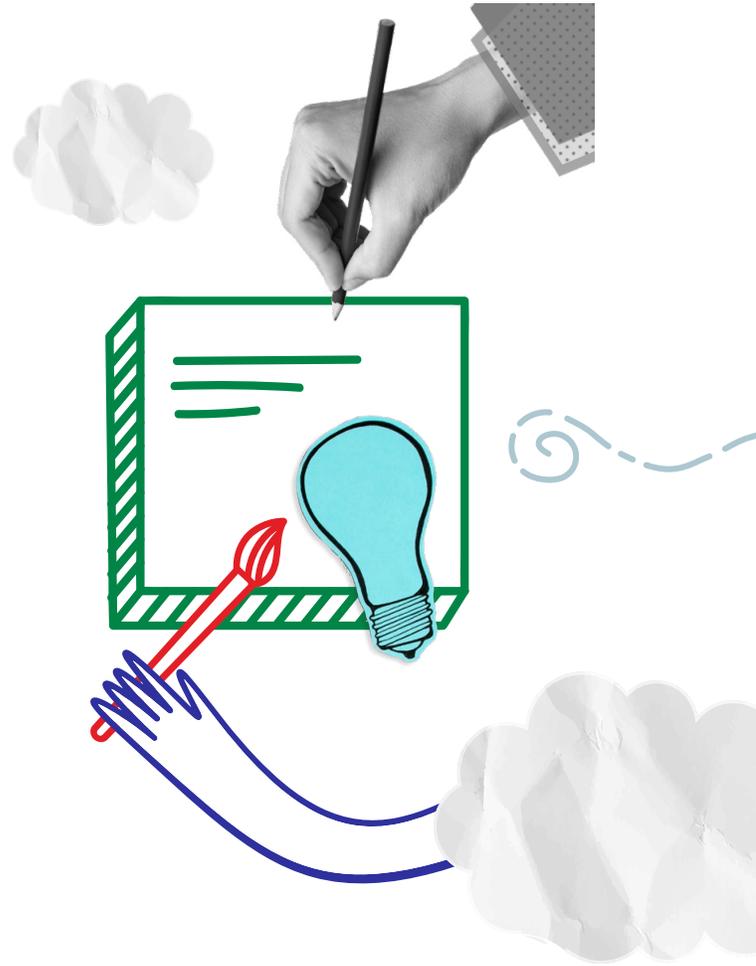
.....



La idea de esta actividad es que sus estudiantes reflexionen a nivel personal sobre lo que sintieron al realizar la actividad anterior. Con esto, mejoran su autoconocimiento, generan motivación y fortalecen su sentido de pertenencia al equipo.

## Antes de irte, recuerda...

En esta lección, sentamos las bases para el trabajo en equipo. Para ello, nombramos nuestro equipo, diseñamos su logo, formulamos la visión e identificamos nuestros valores. La visión es importante ya que guía nuestro trabajo. Nos muestra, como una brújula, el ideal al cual queremos aproximarnos. Los valores también son importantes ya que determinan cómo vamos a interactuar, el modo en que resolvemos los conflictos y la forma en que enfrentamos los desafíos manteniendo la cohesión y el respeto mutuo.



## Notas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Lección

# 4

**Metas**

## Lección 4. Metas

<b>Objetivo</b>	Definir una meta que deseen alcanzar a través del trabajo con las y los miembros de su equipo.		
<b>Resumen</b>	En la primera actividad, las y los estudiantes proponen ideas para sus proyectos.  En la segunda actividad, definen una meta concreta para alcanzar en dos semanas.  En la tercera actividad, planifican los pasos a seguir para lograr su meta.		
<b>Duración</b>	50 minutos	<b>Materiales</b>	Lápiz o bolígrafo y papel o tarjetas blancas



### Actividad 1. Ideas para una meta



10 min



a) En la lección pasada definieron su equipo. Ahora, ¡a trabajar!

Propongan diferentes ideas para cuidar el medio ambiente en la escuela. Por ejemplo: campañas informativas, separar basura o elaborar un compostero.

b) Elijan una idea en la que todas y todos estén de acuerdo.





- En este ejercicio, las y los estudiantes empiezan a trabajar su proyecto en equipo para practicar la cooperación. La idea de la actividad es que elijan un tema para precisarlo en la actividad siguiente al convertirlo en una meta SMART.
- Mencione que es muy importante la escucha empática, es decir, escuchar las ideas de cada miembro sin interrumpir y tratando de comprender lo que está diciendo.



## Actividad 2. Meta SMART



25 min



- a) Vamos a convertir nuestra idea en una meta SMART: concreta, medible, alcanzable, relevante y con un tiempo definido.

Formulen una meta SMART usando el ejemplo de la tabla. Consideren alcanzarla en un mes.

	Definición	Ejemplo	Nuestra meta
<b>S (específica)</b>	Detallen exactamente qué desean lograr.	Implementar un programa de reciclaje en la escuela para recolectar y reciclar papel, plástico y aluminio.	
<b>M (medible)</b>	Decidan cómo medirán el progreso y el éxito.	Establecer dos contenedores y recolectar 10 kg de materiales reciclables en dos semanas.	
<b>A (alcanzable)</b>	Asegúrense de que la meta sea realista y posible de alcanzar con los recursos disponibles.	Empezar por el salón. Instruir al estudiantado en cómo separar residuos y pegar recordatorios. Motivar a la comunidad a usarlos.	

	Definición	Ejemplo	Nuestra meta
<b>R (relevante)</b>	Expliquen por qué esta meta es importante para el equipo.	Fomentar el reciclaje y crear una cultura de sostenibilidad en la escuela	
<b>T (de tiempo delimitado)</b>	Establezcan un plazo claro para alcanzar la meta.	Tener los contenedores instalados y recolectar los 10 kg de materiales reciclables en un mes.	



b) Comenten su meta al resto de la clase. Brinden y reciban retroalimentación para mejorar las metas de todos los equipos.



El método de metas SMART enfatiza la importancia de establecer metas específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con tiempo definido. Su efectividad radica en proporcionar claridad, enfoque y motivación, lo cual aumenta las posibilidades de éxito al trazar un camino claro hacia su logro.



- El objetivo de esta actividad es que sus estudiantes delimiten sus metas. Un error que pueden cometer es que estas sean demasiado amplias y ambiciosas. En dichos casos, puede brindarles ayuda para que la concreten y limiten.

- El tiempo de un mes es sólo una propuesta. Puede modificarlo de acuerdo a sus posibilidades. Considere que deben realizar el proyecto de tarea y que, en la Lección 10, los equipos presentarán los resultados. Además, en las lecciones siguientes se hará referencia al proyecto para mejorar diferentes aspectos de la cooperación.

- Si le es posible, comparta a sus estudiantes el siguiente video “Cómo alcanzar un sueño: motivación, perseverancia y trabajo en equipo”, que trata de cómo un equipo de fútbol de Tailandia supera muchas adversidades para alcanzar su sueño:

<https://www.youtube.com/watch?v=oMmVh7VCfmI>



## Actividad 2. Aplica el método SMART



15 min



a) Completen la siguiente tabla para planificar su trabajo:

Tareas	Responsable o responsables	Tiempos de entrega



-Planificar un proyecto y formular metas, es una habilidad muy importante que puede desarrollarse. Comente que la meta debe dividirse en pequeños objetivos (tareas) que sean fáciles de lograr. Por ejemplo, instalar dos contenedores de reciclado puede dividirse en las siguientes tareas: i) conseguir dos botes, ii) conseguir pinturas para adornarlos, iii) decorarlos, y iv) localizar dos lugares y llevarlos hasta allí. Cada tarea puede ser realizada por una o varias personas. Algunas tareas requieren la elaboración de una, o varias, previas.

- Comente a sus estudiantes que deben trabajar en el proyecto a partir de hoy. Es parte de su tarea y se recomienda que alguien se encargue de revisar los avances.

### *Antes de irte, recuerda...*

En esta lección, analizaremos la importancia de hacer metas efectivas y alcanzables utilizando el método SMART. Esta metodología proporciona una estructura sólida que guía hacia resultados tangibles y mejora la gestión del tiempo y los recursos. Además, realizamos un ejercicio de planificación para organizarnos como equipo y alcanzar la meta definiendo tareas y tiempos de entrega.



S

M

A

R

t



# Acuerdos de trabajo

Lección



## Lección 5. Acuerdos de trabajo

<b>Objetivo</b>	Elaborar acuerdos para el trabajo cooperativo, de manera respetuosa e incluyente.		
<b>Resumen</b>	En la primera actividad, las y los estudiantes exploran las ventajas y desventajas de los acuerdos de convivencia propuestos.  En la segunda actividad, generan una visión compartida y, con base en ella, formulan cuatro acuerdos de convivencia.  En la tercera actividad, presentan sus acuerdos al resto del salón.		
<b>Duración</b>	50 minutos	<b>Materiales</b>	Lápiz o bolígrafo y papel o tarjetas blancas.



### Actividad 1. ¿Acuerdos beneficiosos?



10 min



a) Consideren los siguientes acuerdos de trabajo para un equipo:

- I) La o el líder del equipo toma las decisiones.
- II) En el equipo todas y todos actuamos como buenas y buenos amigos.



- b) Planteen lo bueno, lo malo y lo interesante de estos acuerdos.
- c) ¿Los adoptarían como parte de su trabajo en equipo? Argumenten su respuesta.

Fuente: [www.freepik.es/](http://www.freepik.es/) peoplecreations



- En esta actividad, sus estudiantes reflexionan sobre los acuerdos propuestos. Analizan las consecuencias a partir de la herramienta BMI (bueno, malo e interesante) que permite desarrollar el pensamiento creativo.

- Esta reflexión es importante ya que en la siguiente actividad los equipos formularán sus acuerdos de trabajo.



## Actividad 2. Acuerdos del equipo



25 min



a) Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- i) ¿Cómo te gustaría sentirte trabajando en este equipo?
- ii) ¿Qué acciones y actitudes te gustaría ver?
- iii) ¿Qué acciones y actitudes no te gustaría ver?



b) Compartan sus respuestas con las y los integrantes de su equipo.

c) Entre todas y todos, formulen cuatro acuerdos que les ayuden a sentirse como lo imaginaron y a alejarse de las acciones y conductas que no quieren ver en su equipo

Acuerdo 1	
Acuerdo 2	
Acuerdo 3	
Acuerdo 4	

- d) En una hoja de papel, escriban el nombre e integrantes de su equipo, dibujen su logo e incluyan sus cuatro acuerdos. Decoren su trabajo como gusten.

Concepto de hoy:  
**Acuerdos de trabajo**

Los acuerdos de trabajo son compromisos establecidos en el equipo para fomentar relaciones saludables y respetuosas, además de apoyar el avance y logro de las metas. Su objetivo principal es crear un entorno donde todas las personas se sientan seguras y valoradas, promoviendo así la cooperación, el bienestar emocional y la responsabilidad de cada miembro.



- En esta lección se busca que cada equipo de trabajo construya conjuntamente una visión socioemocional compartida, esto es, el ideal de un ambiente de trabajo adecuado para el avance significativo de su proyecto. Es importante tener presente que la visión socioemocional no debe confundirse con la visión del equipo que se trabajará en la Lección 3. La primera tiene como objetivo desarrollar habilidades socioemocionales para promover el bienestar y la colaboración, mientras que la segunda se enfoca en alcanzar metas compartidas.

- Comente a sus estudiantes que, a partir de la visión, se elaboran los acuerdos de convivencia como una herramienta para alcanzarla. En ese sentido, los acuerdos nos ayudan a lograr el ambiente de convivencia que soñamos; uno donde reine la armonía, el respeto y la colaboración.



### Actividad 3. Presentar los acuerdos



15 min



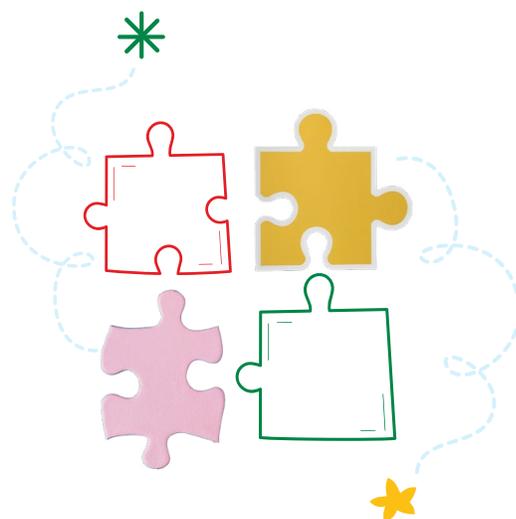
- Presenten sus acuerdos al resto del salón.
- Reflexionen: ¿hay acuerdos que se repiten?, ¿hay acuerdos que sólo haya mencionado un equipo?
- ¿Qué importancia tiene el cumplir los acuerdos de convivencia?, ¿de qué forma se asegurará el equipo de que cada integrante cumpla los acuerdos?



- En esta actividad cada equipo presenta sus acuerdos a todo el grupo.
- Tome un momento para que el grupo comente la importancia de los acuerdos y en qué nos pueden ayudar. Revisen y fortalezcan con sus ideas y experiencias leyendo “El concepto de hoy”.

### Antes de irte, recuerda...

En esta lección, trabajamos para construir una imagen compartida de cómo nos gustaría sentirnos trabajando en nuestro equipo. Con base en ella, formulamos cuatro acuerdos orientados a lograrla, o por lo menos, a intentar alcanzarla poco a poco. Sin embargo, esto no funcionará si no nos comprometemos a recordar y cumplir los acuerdos. Y, en el caso de que no lo hagamos, debemos comentarlo e intentar mejorar para la próxima vez sabiendo que contamos con el apoyo del equipo.





**Lección**

**Enfrentar conflictos  
con empatía**

## Lección 6. Enfrentar conflictos con empatía

<b>Objetivo</b>	Practicar alguna técnica para enfrentar los conflictos que surgen en el trabajo colaborativo con una actitud de empatía.		
<b>Resumen</b>	En la primera actividad, las y los estudiantes exploran un conflicto dentro de su equipo y cómo lo resolvieron,  En la segunda actividad, usan un formato de cuatro pasos para resolver un conflicto basado en la empatía y lo aplican al caso de la Actividad 1.  En la tercera actividad, identifican algún conflicto en su vida y aplican el formato.		
<b>Duración</b>	50 minutos	<b>Materiales</b>	Lápiz o bolígrafo y papel o tarjetas blancas



### Actividad 1. Conflicto



15 min



a) Identifiquen alguna situación conflictiva dentro del equipo y respondan las preguntas. Por ejemplo: qué tema elegimos, a qué hora nos reunimos o quién lleva tal material.

i) ¿Por qué se trata de un conflicto?

.....

ii) ¿Cuál era la posición de cada parte involucrada?, ¿qué pedía cada parte involucrada?

.....

iii) ¿Se resolvió el conflicto?, ¿cómo se resolvió?

.....

iv) ¿Quedaron satisfechas las partes involucradas?

.....



- La idea de esta actividad es que sus estudiantes identifiquen un conflicto en su equipo y lo analicen con base en las preguntas sugeridas.

- Un conflicto es una situación en la cual cada parte tiene intereses diferentes y no es fácil llegar a un acuerdo. Los conflictos son normales en el trabajo cooperativo. Cuando hay un conflicto, cada persona involucrada lo ve de diferente manera. Por ello es importante entender la perspectiva y las emociones de las y los demás para buscar soluciones que satisfagan a todas y todos en lugar de buscar ganar o perder.



## Actividad 2. Modelo de cuatro pasos para resolver conflictos



25 min



a) Revisen “El concepto de hoy.” Reflexionen sobre los cuatro pasos del conflicto que identificaron en la Actividad 1 y anoten sus respuestas en una hoja.

b) ¿A qué conclusión llegaron?, ¿encontraron una solución diferente a la de la Actividad 1?

.....

.....

.....



c) Compartan brevemente sus conclusiones al grupo.

Concepto de hoy:  
modelo de  
cuatro pasos  
para la resolución  
de conflictos

Un conflicto es una situación en la cual cada parte tiene intereses diferentes y no es fácil llegar a un acuerdo.

Para resolver un conflicto en el equipo les sugerimos la siguiente estrategia de cuatro pasos:

Pasos	Guía
1. Identifica el problema	¿Cuál es el problema, sobre qué están discutiendo ? Expongan sus posiciones, los intereses detrás de esas posiciones y las emociones.
2. Desarrolla un plan	Cada persona expone dos posibles soluciones (usen la escucha empática). Reflexionen:¿Cuál parece ser la manera más sensible, respetuosa y empática de resolver el conflicto que considera los intereses de cada parte? Elijan una posible solución.
3. Evalua el plan	Reflexionen sobre el plan elegido: ¿Qué pasaría si...? ¿Sería justo si...? ¿Cómo se siente cada quien? ¿Funciona para todas y todos? ¿Todas y todos salen ganando? ¿El plan ayuda a mejorar la situación?
4. Implementa el plan	¿Tienen la disposición para comprometerte y probar el plan acordado? Ambas partes se comprometen a implementarlo.



- El objetivo de este ejercicio es que sus estudiantes practiquen el formato de resolución de conflictos en la situación de la Actividad 1.

- Aclare que el formato se puede usar para resolver cualquier conflicto. Lo pueden aplicar en otros momentos de la vida o usarlo para preparar una negociación que enfrenten en el futuro. Obviamente, en este último caso, hay información sobre la otra persona que probablemente no conocen todavía.



## Actividad 3. Mis conflictos



10 min



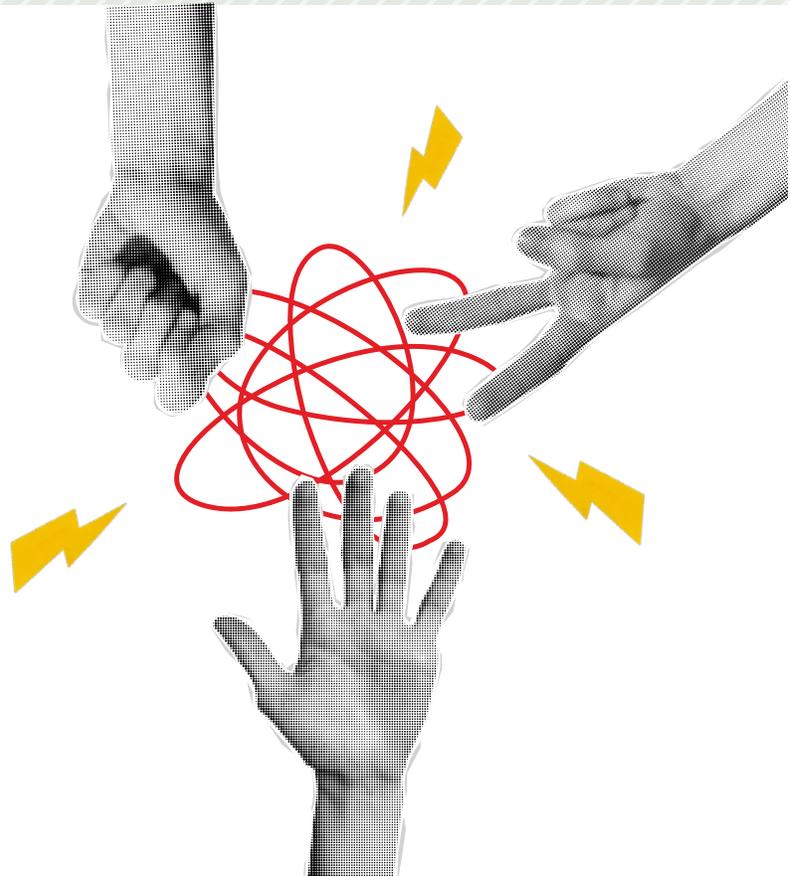
- a) Identifique algún conflicto reciente que hayan enfrentado.
- b) ¿Cómo se resolvió?, ¿consideras que ambas partes salieron conformes?
- c) Completa el formato de resolución de conflictos en una hoja.



- En este ejercicio, las y los estudiantes identifican un conflicto personal reciente y analizan su proceder mediante el formato de resolución de conflictos con el fin de familiarizarse con él y mejorar la forma de abordar situaciones conflictivas en el futuro.

### Antes de irte, recuerda...

En esta lección, introdujimos y practicamos una estrategia para resolver un conflicto. Esta estrategia es muy útil, ya que se basa en la empatía al considerar los intereses de ambas partes y buscar una solución que las satisfaga. De esta manera, buscamos que ambos lados salgan beneficiados, evitando que haya una parte ganadora y otra perdedora.



**Lección**

**Conversaciones  
difíciles**

## Lección 7. Conversaciones difíciles

<b>Objetivo</b>	Practicar una técnica para preparar conversaciones difíciles.		
<b>Resumen</b>	En la primera actividad, las y los estudiantes exploran cómo responder en una situación que le molesta a un personaje ficticio.  En la segunda actividad, practican la técnica XYZ para expresar sus emociones y necesidades en diferentes situaciones.  En la tercera actividad, aplican la técnica XYZ a una situación personal.		
<b>Duración</b>	50 minutos	<b>Materiales</b>	Lápiz y papel



### Actividad 1. Ayudando a Leticia



20 min



- a) Imaginen que Juan, un compañero imaginario, no cumplió con su parte del proyecto. Una compañera, Leticia, está muy enojada.
- b) Escriban qué recomendarían que le dijera Leticia a Juan.
- c) Elijan a dos personas, una será Leticia y otra Juan y realicen una pequeña representación donde Leticia le dice a Juan lo que escribieron en el inciso a.
- d) Pregunten a Juan qué sintió.
- e) ¿Consideran que la recomendación fue buena? ¿Podrían mejorarla?



- En este ejercicio sus estudiantes exploran diferentes maneras de expresar una conducta que les molestó de otra persona. Por el momento no les dé ninguna pista sobre cómo hacerlo y permita que exploren alternativas, usando cómo parámetro la reacción de quien recibe el mensaje. Enfátice que, si el mensaje es violento o agresivo, debemos tener cuidado en no obtener una respuesta del mismo tipo y amplificar el conflicto.

- Puede pedir que mejoren su recomendación (inciso c) y que la vuelvan a practicar para ver cómo se siente Juan y cómo podría reaccionar.



## Actividad 2. Modelo XYZ



20 min



a) Revisen la siguiente recomendación para Leticia:

Juan, cuando no cumples con los compromisos del equipo; yo me siento enojada. Me gustaría que intentaras cumplir con las tareas a las que te comprometes.

- b) Practiquen esta forma de expresarse con dos personas voluntarias. ¿Cómo se sintió Juan en este caso?
- c) Comparen esta forma con la que escribieron en la Actividad 1: ¿en qué se parecen?, ¿en qué son diferentes?
- d) Revisen “El concepto de hoy”. Escriban cómo expresarse en cada situación usando la técnica XYZ. Para ello, deben imaginar qué emoción sienten e inventar una consecuencia razonable.

Concepto  
de hoy:

## técnica XYZ

La técnica XYZ<sup>22</sup> es una herramienta de comunicación asertiva que ayuda a expresar las emociones y necesidades de manera clara y directa, sin generar conflicto. Consta de tres pasos:

- **X- Comportamiento específico.** Describe de manera objetiva y específica el comportamiento de la otra persona que te afecta, basado en los hechos. Evita juzgar y criticar. "Cuando, o cada vez que haces X..."

- **Y - Emociones.** Expresa cómo te sientes respecto a ese comportamiento. "Esto hace que me sienta Y..."

- **Z - Petición.** Informa la conducta que hubieras preferido. Exprésate en positivo, en lugar de mencionar lo que no quieres, sin presionar ni sin exigencias, "Me hubiera gustado que hicieras... Z".

Por ejemplo: "Cuando llegas tarde a nuestras reuniones (X), me siento frustrada (Y). Me gustaría que llegaras a tiempo (Z)."



- El objetivo de este ejercicio es que sus estudiantes practiquen la técnica XYZ, proveniente de la comunicación asertiva, para expresar sus emociones y necesidades a otra persona que realizó una acción que les molestó.

- Enfatique que en X (comportamiento específico) no deben incluir suposiciones, juicios o inferencias. Por ejemplo: eres un imputual, lo hiciste a propósito. Comente que sólo deben centrarse en los hechos concretos y específicos observables.

- Comente que, en el trabajo en equipo, muchas veces hay dificultades y es necesario afrontarlas, expresando a la otra persona lo que nos molesta.



### Actividad 3. XYZ personal



10 min



- a) Piensa en dos acciones que haya realizado alguien de tu grupo y que te hayan molestado o hecho sentir incómoda o incómodo cuando trabajaron en el proyecto. Completa el cuadro.

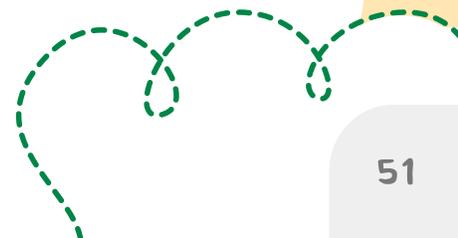
Situación	¿Cómo podrías expresarte usando la técnica XYZ?



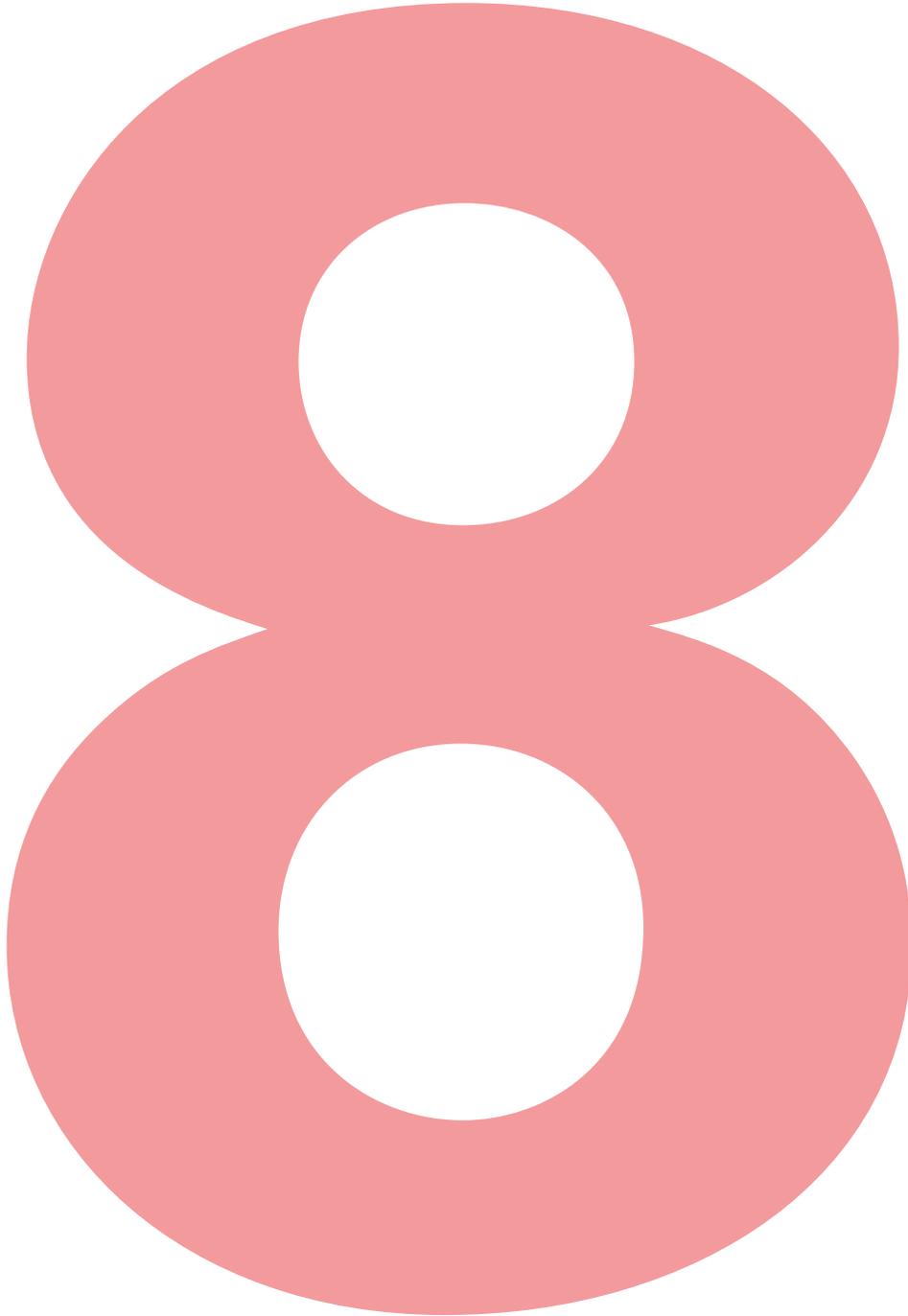
- En este ejercicio sus estudiantes identifican una situación personal y practican cómo expresar a la otra persona sus sentimientos y necesidades usando la técnica XYZ.
- Enfaticé la importancia de preparar lo que vamos a decir antes de enfrentarnos a la persona. Con el tiempo y la práctica podrán hacerlo de manera más sencilla y fluida.

### Antes de irte, recuerda...

En esta lección, introducimos la técnica XYZ para preparar conversaciones difíciles. La técnica XYZ permite expresar de manera asertiva y respetuosa nuestros sentimientos y necesidades, describiendo el comportamiento específico que nos afecta, cómo nos hace sentir y las consecuencias que tiene. Practicar esta técnica nos ayuda a mejorar nuestra comunicación, relaciones y resolver conflictos de manera efectiva (Bach y Flores 2008).



**Lección**



**Responsabilidad**

## Lección 8. Responsabilidad

<b>Objetivo</b>	Evaluar el desempeño a nivel personal dentro del grupo de trabajo, con el fin de asumir una actitud responsable que impulse a cada persona a involucrarse y proponer acciones en beneficio de su grupo de trabajo.		
<b>Resumen</b>	En la primera actividad, las y los estudiantes reflexionan acerca de qué es la responsabilidad.  En la segunda actividad, evalúan su desempeño en el equipo a través de una rúbrica.  En la tercera actividad, generan un compromiso personal para mejorar su desempeño.		
<b>Duración</b>	50 minutos	<b>Materiales</b>	Hojas blancas y lápices



### Actividad 1. Me hago cargo, ¿soy responsable?



15 min



a) Completa las siguientes frases:

1. Soy responsable cuando \_\_\_\_\_
2. No soy responsable cuando \_\_\_\_\_
3. Cuando soy responsable me siento \_\_\_\_\_
4. Cuando no soy responsable me siento \_\_\_\_\_
5. Cuando otras personas son responsables me siento \_\_\_\_\_
6. Cuando otras personas no son responsables me siento \_\_\_\_\_

b) Compartan sus respuestas y discutan qué significa para ustedes ser responsables.



- En esta parte de la sesión, se invita a las y los estudiantes a reflexionar sobre la responsabilidad y cómo se siente actuar de manera responsable y no responsable, además de su impacto en las demás personas.

- Se espera que, por medio de las afirmaciones, surjan dudas sobre la definición de responsabilidad. Para ello, luego del ejercicio pueden leer y discutir “El concepto de hoy”.



## Actividad 2. ¿Qué tan responsable soy?



20 min



a) Retomen la meta SMART que realizaron en la lección 4 de este manual y respondan.

i) ¿Cómo van con sus tareas? ¿Cuáles van bien y en cuáles están atrasadas? Revisen la planeación de la Actividad 3 de la Lección 4.

.....

ii) Si es necesario, reestructuren la planeación.

.....

iii) ¿Qué dificultades están teniendo? ¿Cómo piensan resolverlas?

.....



b) Selecciona en el nivel en que consideras que se encuentran en relación con la responsabilidad que ejercieron para cooperar en equipo.

Aspectos	Insuficiente	Suficiente	Destacado
Cumpliste con tus tareas en tiempo y forma.	No logré realizar mis tareas en el tiempo acordado como necesario y en la forma en que lo decidimos en equipo.	Me esforcé por realizar mis tareas en el tiempo acordado como necesario y en la forma en que lo decidimos en equipo, pero me atrasé en algunas.	Realizar mis tareas en el tiempo acordado como necesario y en la forma en que lo decidimos en equipo.
Ayudaste a tus compañeras y compañeros.	No cooperé con mis compañeras y compañeros de equipo.	Cooperé escasamente con mis compañeras y compañeros de equipo.	Cooperé ampliamente con mis compañeras y compañeros de equipo.
Participaste en las discusiones grupales.	No promoví el diálogo ni participé en las discusiones grupales sobre diferentes asuntos del proyecto.	No promoví el diálogo, sin embargo, participé en las discusiones grupales sobre diferentes asuntos del proyecto.	Promoví el diálogo y participé en las discusiones grupales.
Escuchaste atentamente el punto de vista de las otras personas.	No escuché el punto de vista de las y los otros integrantes de mi equipo.	Escuché limitadamente el punto de vista de las y los integrantes de mi equipo.	La mayoría de las veces escuché el punto de vista de las y los otros integrantes de mi equipo.
Cumpliste con los acuerdos.	No cumplí los acuerdos que se elaboraron de manera colectiva en mi equipo.	Cumplí parcialmente los acuerdos que se elaboraron de manera colectiva en mi equipo.	Cumplí los acuerdos que se elaboraron de manera colectiva en mi equipo.

El concepto de hoy:  
**responsabilidad**

**Responsabilidad es cumplir con tus deberes y compromisos y aceptar las consecuencias de tus acciones. Significa ser confiable, hacer tu mejor esfuerzo en las tareas escolares y contribuir al bienestar de tu grupo y comunidad. Es también admitir cuando te equivocas y esforzarte por corregir tus errores.**



- En el inciso a), las y los estudiantes se toman un tiempo para analizar su avance en el proyecto, qué les falta y cómo solucionar los obstáculos que se les presentan.
- En el segundo inciso evalúan su desempeño. Invite a sus estudiantes a responder honestamente su valoración.



### Actividad 3. Me comprometo a ...



15 min



a) Completa la siguiente tabla para mejorar tu desempeño en el equipo:

Me gustaría mejorar en...	Me comprometo a ...	Me siento...



- Las y los estudiantes identifican áreas personales de mejora y establecen un compromiso para hacer algo al respecto. Este ejercicio es el punto de partida para cambiar nuestros patrones de conducta por otros más constructivos que nos propongamos cultivar.

### *Antes de irte, recuerda...*

En esta lección, abordamos el tema de la responsabilidad, lo cual es un aspecto muy importante de la cooperación para que el trabajo en equipo avance de manera adecuada y se logren las metas propuestas.

La responsabilidad es una habilidad que se desarrolla, por eso es importante detenernos a reflexionar sobre ella, identificar áreas de mejora, comprometernos a mejorar y más adelante volver a autoevaluarnos.



### *Notas:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Lección**

**Solicitar y  
brindar ayuda**

## Lección 9. Solicitar y brindar ayuda

<b>Objetivo</b>	Evaluar las necesidades y la importancia de solicitar y brindar ayuda para alcanzar metas.		
<b>Resumen</b>	En la primera actividad, las y los estudiantes analizan dos historias que tienen el mismo inicio pero diferentes finales.  En la segunda actividad, identifican la red de apoyo de su equipo en el desarrollo de su proyecto.  En la tercera actividad, identifican su propia red de apoyo.		
<b>Duración</b>	50 minutos	<b>Materiales</b>	Lápiz y papel



### Actividad 1. Un principio, dos finales



15 min



a) Lean las historias de Gael y Yésica:

Gael quería mejorar el parque de su comunidad, el cual estaba en malas condiciones. Decidió levantarse más temprano y dedicar una hora diaria para hacerlo. Un día regaba, otro recogía la maleza y otro podaba. El parque era grande. Sus esfuerzos pasaban desapercibidos para la mayoría.

Yésica quería mejorar el parque de su comunidad, que estaba en malas condiciones. Primero, habló con sus vecinos para entender sus necesidades y reunir ideas. Luego, organizó reuniones con el gobierno local para obtener permisos y buscar fondos. También contactó a empresas locales para conseguir donaciones y voluntarios. Muchos voluntarios se unieron en el proceso. Con la ayuda de todas y todos, lograron renovar el parque. Incluso instalaron nuevos juegos y áreas verdes.

b) Identifiquen una similitud y dos diferencias entre las historias de Gael y Yésica.



- En este ejercicio las y los estudiantes exploran los beneficios de pedir ayuda. Si bien ambos personajes tenían la misma intención (y quizás la misma meta para el parque) el impacto de Yésica fue mucho mayor porque logró reunir un equipo y solicitó ayuda a las personas indicadas para llevar a cabo su proyecto.

- Aproveche el ejercicio para fortalecer la importancia de la cooperación.



## Actividad 2. Ayuda para nuestro proyecto



25 min



a) Completen la siguiente tabla referida a su proyecto:

¿A quién ayudamos?	¿Quien nos ayudó? ¿En qué nos ayudó?
¿Qué dificultades estamos teniendo?	¿A quién le podríamos pedir ayuda para resolverlas? ¿Qué tipo de ayuda le pediríamos?
¿Qué sienten cuando otras personas les brindan ayuda?	¿Qué sienten cuando brindan ayuda?

b) Presenten sus respuestas a sus compañeras y compañeros.

Concepto de hoy:

**Red de apoyo**

Una red de apoyo está compuesta por personas y recursos que nos ayudan a alcanzar nuestras metas y superar desafíos. Saber cómo construir y utilizar una red de apoyo es esencial para el éxito personal y colectivo.



- El objetivo de este ejercicio es que sus estudiantes identifiquen quiénes les ayudaron, a quienes ayudaron, qué obstáculos están teniendo en su proyecto y si consideran pedir ayuda como una estrategia válida para superarlos. Asimismo, identifican que brindar ayuda es una acción que promueve emociones positivas como alegría, conexión, satisfacción, solidaridad, empatía, orgullo, paz y gratitud. Es decir, es un técnica de regulación emocional que actúa para contrarrestar las emociones destructivas.



### Actividad 3. Mi red de apoyo



10 min



a) Identifica diferentes personas de tu entorno a las cuales podrías pedir ayuda y qué tipo de ayuda les pedirías. Por ejemplo: si me siento triste puedo pedirle consejo a mi tía que es psicóloga y me llevo bien con ella.

Persona	¿Qué le pediría?

Persona	¿Qué le pediría?



- En este ejercicio las y los estudiantes identifican su red de apoyo. Esto es muy importante ya que deben primero identificar situaciones de su vida que sean conflictivas (mejorar su autoconocimiento) y luego considerar pedir ayuda como una estrategia válida.

- Recuérdales que en la próxima lección van a presentar su proyecto.

### *Antes de irte, recuerda...*

En esta lección, exploramos la importancia de solicitar y brindar ayuda para alcanzar nuestras metas y las de nuestro equipo. Esto forma parte del proceso de cooperación y muchas veces el solicitar ayuda a las personas indicadas puede hacer la diferencia, otras personas pueden darnos una mano cuando nos atoramos con alguna situación que puede exceder nuestra capacidad de resolución.



# 10

**Cooperación  
en acción**

**Lección**

## Lección 10. Cooperación en acción

<b>Objetivo</b>	Presentar un producto que hayan desarrollado colaborativamente, así como los retos y aprendizajes del proceso de cooperación.		
<b>Resumen</b>	En la primera actividad, las y los estudiantes reflexionan sobre el desarrollo de su proyecto. En la segunda actividad, presentan su proyecto. En la tercera actividad, se despiden y agradecen.		
<b>Duración</b>	50 minutos	<b>Materiales</b>	Lápiz y papel. Material para presentar el proyecto



### Actividad 1. ¿Cómo nos fue?



15 min



a) Reflexionen sobre su proyecto y completen la tabla.

¿Cuáles fueron sus aciertos o lo que hicieron bien?	¿En qué podrían mejorar?
¿Qué aprendieron?	¿Qué recomendaciones se harían para un proyecto futuro?



- En este ejercicio las y los estudiantes reflexionan sobre los aciertos, desaciertos y aprendizajes en el desarrollo de su proyecto. De esta manera fortalecen la metacognición al reflexionar sobre el proceso que llevaron a cabo durante su proyecto.



## Actividad 2. Presentar el proyecto



15 min



- a) En cinco minutos presenten su proyecto de manera breve y comenten los puntos más relevantes de la tabla de la Actividad 1.

Concepto de hoy:  
**metacognición**

La metacognición consiste en reflexionar sobre cómo estás pensando y trabajando. Implica planificar bien tu proyecto, monitorear tu progreso, evaluar lo que has hecho y ajustar tu enfoque según sea necesario. Por ejemplo, mientras trabajas en un proyecto, te puedes preguntar: ¿Estoy siguiendo mi plan? ¿Qué puedo mejorar? ¿Qué hice bien? ¿En qué me atoré?



- El objetivo de este ejercicio es que sus estudiantes presenten su proyecto y un recuento del proceso de ejecución.

- Trate de hacer énfasis en que las presentaciones sean breves. Incluso, si tiene posibilidad, pídeles que preparen su presentación antes de la clase.



## Actividad 3. Agradecimiento



5 min



a) Piensa en algunas personas a las que quisieras agradecer (que los ayudó en el proyecto) y completa la frase:

Le agradezco a \_\_\_\_\_ porque \_\_\_\_\_.

Le agradezco a \_\_\_\_\_ porque \_\_\_\_\_.

Le agradezco a \_\_\_\_\_ porque \_\_\_\_\_.



b) Comparte con tu grupo qué te llevas de este manual.



- En este ejercicio las y los estudiantes identifican personas a las cuales les gustaría agradecer. No olvide agradecer a sus estudiantes por el tiempo y compromiso y felicitar a los equipos por su proyecto.

- En el inciso b), empiece respondiendo usted primero y luego dé la palabra a quienes la soliciten.

### Antes de irte, recuerda...

En esta lección, presentamos nuestro proyecto y evaluamos los aciertos y dificultades de este. Asimismo, reflexionamos sobre los aprendizajes y áreas de mejora para seguir desarrollando nuestra habilidad de cooperación. ¡Mucha suerte!!



# Anexo 1

## Diagnóstico de habilidades

El **Diagnóstico de habilidades** está diseñado para que las y los estudiantes lo realicen antes de comenzar a implementar las lecciones del manual, ya que es una herramienta clave para medir su nivel de habilidades al inicio del curso y para rastrear su progreso a lo largo del mismo. Se sugiere realizarlo solamente si se planea realizar todas las lecciones del manual.

En esta sección, compartimos una serie de recomendaciones para implementar el diagnóstico y, posteriormente, lo incluimos en un formato que se puede imprimir y brindar a las y los estudiantes.

### Recomendaciones para la implementación del diagnóstico



**Duración del diagnóstico:** 20 minutos



#### **Materiales:**

- Diagnóstico de habilidades impreso para cada estudiante (Diagnóstico de cooperación)
- Lápices para cada estudiante

#### **Procedimiento:**

- 1.** Las y los docentes debemos leer la evaluación detenidamente antes de aplicarla, calcular nuestros propios resultados y revisar la interpretación de estos. Esto nos ayudará a familiarizarnos con las preguntas y con la manera de calcular e interpretar el diagnóstico. A su vez, esto nos permitirá prever y responder cualquier duda que puedan tener las y los estudiantes.
- 2.** Antes de empezar, es fundamental explicar a las y los estudiantes el propósito del diagnóstico, además de comunicar que se trata de una herramienta que nos ayudará a conocer su nivel de desarrollo de habilidades en esta área y a saber el estado actual del grupo. Es importante que las y los estudiantes sepan que sus respuestas no están asociadas a ninguna calificación, que sólo serán leídas por su docente y que serán anónimas.
- 3.** Es indispensable asegurarnos de que las y los estudiantes tengan un lugar tranquilo y sin distracciones para realizar el diagnóstico.
- 4.** Es fundamental que las y los estudiantes entiendan claramente las instrucciones. Si es necesario, destinemos más tiempo para explicarlas.

5. Al aplicar el diagnóstico, es importante brindar a las y los estudiantes el tiempo necesario para completarlo. Procuremos ser pacientes y tomemos en cuenta que hay estudiantes que podrían necesitar más tiempo que el resto del grupo.
6. Una vez que las y los estudiantes hayan completado el diagnóstico, calcularán sus resultados y los escribirán claramente en el diagnóstico, dando paso a la interpretación de los mismos. Podemos sugerirles que escriban una reflexión personal sobre su diagnóstico en algún cuaderno de trabajo que vayan a destinar a las actividades de este manual.
7. Al finalizar la aplicación, es importante recoger las hojas del diagnóstico con las respuestas y, posteriormente, realizar un promedio con los puntajes de todo el grupo para conocer su nivel de empatía. Los resultados de la evaluación nos ayudarán a determinar el nivel de habilidades de las y los estudiantes al inicio del programa. Esta información es importante para planificar la enseñanza y para identificar las áreas en las que las y los estudiantes necesitan más apoyo. En caso de que las autoridades de la escuela quieran usar el Diagnóstico de habilidades, deberán explicar a las y los estudiantes qué alcances tendrá la evaluación, quiénes podrán conocerla, y cómo se cuidarán sus datos personales.
8. Asimismo, es fundamental reconocer que este instrumento es un diagnóstico, es decir, es solo una fotografía del momento, no es algo inamovible o no modificable. Por lo tanto, es solo un punto de partida para trabajar el tema con las y los estudiantes.

Al finalizar las lecciones del manual, recomendamos volver a aplicar el Diagnóstico de habilidades e invitar a cada estudiante a comparar sus resultados para notar si mejoró su puntaje. Como docentes, podemos comparar el promedio para saber qué cambios experimentó nuestro grupo en el desarrollo de la cooperación.

## Diagnóstico de cooperación<sup>3</sup>

Fecha\_\_\_\_\_

Escuela\_\_\_\_\_

Grupo\_\_\_\_\_

**Instrucciones:** a continuación, te presentamos una lista de afirmaciones. Lee cada oración cuidadosamente y señala qué tan frecuentemente te sientes o actúas de la manera descrita. No hay respuestas correctas o incorrectas. Por favor responde cada pregunta de la manera más honesta posible.

Tus respuestas son confidenciales y anónimas, lo cual significa que sólo la persona que está facilitando este programa tendrá acceso a tus respuestas; la hoja que entregues no llevará tu nombre.

	Reactivo	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1	Cuando trabajo en equipo, escucho las opiniones de las y los demás.				
2	Participo activamente en las actividades grupales.				
3	Ayudo a mis compañeras y compañeros cuando lo necesitan.				
4	Ayudo a mis compañeras y compañeros cuando lo necesitan.				
5	Me esfuerzo por cumplir con mi parte del trabajo en un proyecto grupal.				
6	Comunico mis ideas de manera clara y respetuosa en el equipo.				

3. Evaluación adaptada de: 1) la escala de habilidades sociales relacionadas con el proceso de comunicación, de Garzón Alvarado, N. y Narváez Echeverry, S. (2010). *Efectos de la aplicación de un programa de intervención cognitivo comportamental en habilidades sociales relacionadas con el proceso de comunicación, dirigido al personal que labora en la alcaldía municipal de El Tambo, Nariño* (Tesis de pregrado). Universidad de Nariño, San Juan de Pasto, Colombia. [Anexo 2] y 2) la escala de comportamientos de comunicación no violenta, de Cheung, Cheng, Lam, Ling, Lau, Hung, y Fung. (2023). Reliability and Validity of a Novel Measure of Nonviolent Communication Behaviors. *Research on Social Work Practice* 33 (7), 790-797.

	Reactivo	Nada	Algo	Bastante	Mucho
7	Colaboro para resolver los conflictos que surgen en el equipo.				
8	Me adapto a las decisiones que toma la mayoría en el equipo.				
9	Animo a mis compañeras y compañeros a participar y aportar ideas.				
10	Comparto la responsabilidad del éxito o fracaso del trabajo en equipo.				
11	Me siento en comodidad trabajando en equipo con personas diferentes a mí.				
12	Busco soluciones creativas junto con mis compañeras y compañeros para resolver los problemas del grupo.				

### Interpretación de respuestas

Este diagnóstico es una herramienta que te ayudará a conocer tu nivel de habilidad en el trabajo cooperativo. El trabajo cooperativo efectivo implica escuchar, respetar, comunicar y colaborar con los demás miembros del equipo.

#### ¿Cómo calcular tus resultados?

Para calcular tus resultados debes sumar los puntajes de todas las preguntas con la siguiente codificación:

- Nada 1
- Algo 2
- Bastante 3
- Mucho 4

### ¿Cómo interpretar tus resultados?

Los resultados de la evaluación se interpretan de la siguiente manera:

- **Puntaje entre 36 y 48:** tienes un nivel alto de habilidad en el trabajo cooperativo. Eres capaz de escuchar, respetar, comunicar y colaborar efectivamente con las y los demás miembros del equipo.
- **Puntaje entre 24 y 35:** tienes un nivel medio de habilidad en el trabajo cooperativo. Participas y colaboras, pero puedes mejorar en algunas áreas específicas.
- **Puntaje entre 12 y 23:** Tienes un nivel bajo de habilidad en el trabajo cooperativo. Puedes tener dificultades para trabajar en equipo, pero puedes mejorar con la práctica y reflexión sobre tus interacciones en grupo.
- **Puntaje menor a 12:** tienes un nivel muy bajo de habilidad en el trabajo cooperativo. Es posible que tengas dificultades significativas en este aspecto, pero puedes mejorar a través de la práctica y la reflexión sobre tus experiencias de trabajo en equipo.

# Anexo 2

## Revisión final de aprendizajes

La **Revisión final de aprendizajes** está diseñada para que las y los estudiantes la realicen al finalizar todas las lecciones del manual y es una herramienta para evaluar si han logrado comprender los conceptos esenciales del curso.

En esta sección compartimos una serie de recomendaciones para implementar la evaluación y, posteriormente, la incluimos en un formato para imprimir de modo tal que las y los estudiantes puedan realizarla.

### Recomendaciones para la implementación de la Revisión final de aprendizajes



**Duración del diagnóstico:** 20 minutos



**Materiales:**

- El documento Revisión final de aprendizajes, impreso para cada estudiante
- Lápices para cada estudiante

### Procedimiento:

1. Las y los docentes debemos leer la evaluación detenidamente antes de aplicarla. En este manual hemos incluido una versión de la misma con las respuestas correctas, o bien con ejemplos cuando se trata de preguntas abiertas. Además, hemos incluido una versión sin respuestas para imprimir y brindar a las y los estudiantes.
2. Antes de empezar la Revisión final de aprendizajes, debemos explicar a las y los estudiantes que el propósito de esta actividad es identificar si los conceptos clave del manual quedaron claros o si hay dudas. Es importante que sepan que sus respuestas no están asociadas a ninguna calificación y que sólo serán leídas por su docente.
3. Es fundamental procurar que las y los estudiantes tengan un lugar tranquilo y sin distracciones para realizar la revisión final de aprendizajes.
4. Es indispensable que las y los estudiantes entiendan claramente las instrucciones. Si es necesario, destinemos más tiempo para explicarlas.

- 
5. Al aplicar la Revisión final de aprendizajes, es importante brindar a las y los estudiantes el tiempo necesario para completarlo. Procuremos ser pacientes y tomemos en cuenta que hay estudiantes que podrían necesitar más tiempo que el resto del grupo.
  6. Una vez que las y los estudiantes hayan completado la Revisión final de aprendizajes, pueden entregar sus respuestas.
  7. Al revisar las respuestas, es importante identificar si hay estudiantes que han salido con una calificación baja o si hay preguntas que se han respondido incorrectamente en varios casos. Podemos organizar una sesión con las y los estudiantes para repasar aquellos temas donde identificamos errores comunes y también podemos hablar en privado con quienes obtuvieron un puntaje bajo para realizar una estrategia conjunta que les permita continuar trabajando con los conceptos de las lecciones del manual.

## Revisión final de los aprendizajes

(Versión con respuestas para las y los docentes)

**Instrucciones:** a continuación, te presentamos algunas preguntas sobre las lecciones de este manual. Lee cada una y responde lo que consideres adecuado, conforme a los contenidos revisados en las lecciones. Puedes elegir más de una opción en algunas de las preguntas.

1. La cooperación implica trabajar de manera efectiva y respetuosa con diversas personas o equipos para alcanzar un propósito común o lograr un beneficio mutuo. ¿Cuál de las siguientes opciones NO representa un ejemplo de cooperación?
  - a) Escuchar las ideas de todas y todos los miembros del equipo y valorar sus opiniones.
  - b) Trabajar individualmente sin comunicarte con los demás y sin tomar en cuenta sus ideas.
  - c) Resolver conflictos de manera constructiva y respetuosa.
  - d) Compartir responsabilidades y colaborar para alcanzar objetivos comunes.
  
2. Completa la siguiente oración con la opción correcta:  
Uno de los beneficios sociales de la cooperación es que \_\_\_\_\_.
  - a) Mejora nuestras habilidades individuales sin necesidad de trabajar con otras personas.
  - b) Promueve la competencia y el logro personal sobre el éxito del grupo.
  - c) Genera un sentido de comunidad y fortalece las relaciones interpersonales.
  - d) Reduce la necesidad de comunicación y colaboración entre las y los miembros del equipo.

3. La visión de un equipo sirve como una guía para sus decisiones y acciones, proporcionando un sentido de dirección y propósito común.

- a) Cierto                      b) Falso

4. Una meta SMART debe ser específica, medible, alcanzable, relevante y con un tiempo definido.

- a) Cierto                      b) Falso

5. Completa la siguiente oración con la opción correcta:  
El objetivo principal de los acuerdos de trabajo en equipo es \_\_\_\_\_.

- a) Centralizar la toma de decisiones en una persona.  
b) Permitir que cada miembro trabaje de manera independiente sin necesidad de colaborar.  
c) Aumentar la competencia entre las y los miembros del equipo.  
d) Crear un entorno donde todas las personas se sientan seguras y valoradas, fomentando la cooperación y el respeto.

6. Ordena los siguientes pasos del modelo de cuatro pasos para resolver conflictos con empatía colocando el número correspondiente dentro del paréntesis. Porque solemos enfocarnos en lo que nos diferencia de ellas, y no en lo que compartimos. En ese caso, tenemos una visión limitada (de "todo o nada", "blanco/negro") y poco sensible a la humanidad que compartimos.

- a) Desarrollar un plan considerando las posibles soluciones de manera respetuosa y empática. (2)  
b) Evaluar el plan elegido reflexionando sobre sus posibles resultados y la satisfacción de todas las partes. (3)  
c) Identificar el problema, exponiendo las posiciones, intereses y emociones de las partes involucradas. (1)  
d) Implementar el plan acordado, comprometiéndose a probarlo. (4)

7. ¿Cuál de los siguientes enunciados NO sigue la técnica XYZ para expresar emociones y necesidades?
- a) Cuando no cumples con los compromisos del equipo, me siento frustrado. Me gustaría que intentaras cumplir con las tareas a las que te comprometes.
  - b) Cuando llegas tarde a nuestras reuniones, me siento molesto. Me gustaría que llegues a tiempo.
  - c) Siempre haces todo mal y nunca te importa lo que digo.
  - d) Cuando te burlas de mí en frente de los demás, me siento humillado. Me gustaría que me trataras con respeto.
8. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones describe mejor el concepto de responsabilidad en el contexto del trabajo en equipo?
- a) Evitar cualquier tipo de compromiso para no ser culpado por errores.
  - b) Cumplir con tus deberes y compromisos, aceptar las consecuencias de tus acciones y contribuir al bienestar del grupo.
  - c) Dejar que otras y otros miembros del equipo se encarguen de todas las tareas importantes.
  - d) Participar sólo cuando se te pide explícitamente.
9. ¿Cuál es el concepto de una red de apoyo según lo discutido en la lección?
- a) Una serie de recursos y personas que nos ayudan a alcanzar nuestras metas y superar desafíos.
  - b) Un grupo de personas que compiten entre sí para ver quién puede lograr más.
  - c) Un conjunto de individuos que sólo brindan ayuda en situaciones de emergencia.
  - d) Una lista de tareas que cada miembro del equipo debe completar.

---

10. La metacognición consiste en trabajar sin planificación, confiando en que todo saldrá bien.

a) Cierto

b) Falso

## Revisión final de los aprendizajes

(Versión para las y los estudiantes)

Fecha\_\_\_\_\_

Escuela\_\_\_\_\_

Grupo\_\_\_\_\_

**Instrucciones:** a continuación, te presentamos algunas preguntas sobre las lecciones de este manual. Lee cada una y responde lo que consideres adecuado, conforme a los contenidos revisados en las lecciones. Puedes elegir más de una opción en algunas de las preguntas.

1. La cooperación implica trabajar de manera efectiva y respetuosa con diversas personas o equipos para alcanzar un propósito común o lograr un beneficio mutuo. ¿Cuál de las siguientes opciones NO representa un ejemplo de cooperación?
  - a) Escuchar las ideas de todas y todos los miembros del equipo y valorar sus opiniones.
  - b) Trabajar individualmente sin comunicarte con los demás y sin tomar en cuenta sus ideas.
  - c) Resolver conflictos de manera constructiva y respetuosa.
  - d) Compartir responsabilidades y colaborar para alcanzar objetivos comunes.
  
2. Completa la siguiente oración con la opción correcta:  
Uno de los beneficios sociales de la cooperación es que \_\_\_\_\_.
  - a) Mejora nuestras habilidades individuales sin necesidad de trabajar con otras personas.
  - b) Promueve la competencia y el logro personal sobre el éxito del grupo.
  - c) Genera un sentido de comunidad y fortalece las relaciones interpersonales.
  - d) Reduce la necesidad de comunicación y colaboración entre las y los miembros del equipo.

3. La visión de un equipo sirve como una guía para sus decisiones y acciones, proporcionando un sentido de dirección y propósito común.

- a) Cierto                      b) Falso

4. Una meta SMART debe ser específica, medible, alcanzable, relevante y con un tiempo definido.

- a) Cierto                      b) Falso

5. Completa la siguiente oración con la opción correcta:  
El objetivo principal de los acuerdos de trabajo en equipo es \_\_\_\_\_.

- a) Centralizar la toma de decisiones en una persona.  
b) Permitir que cada miembro trabaje de manera independiente sin necesidad de colaborar.  
c) Aumentar la competencia entre las y los miembros del equipo.  
d) Crear un entorno donde todas las personas se sientan seguras y valoradas, fomentando la cooperación y el respeto.

6. Ordena los siguientes pasos del modelo de cuatro pasos para resolver conflictos con empatía colocando el número correspondiente dentro del paréntesis. Porque solemos enfocarnos en lo que nos diferencia de ellas, y no en lo que compartimos. En ese caso, tenemos una visión limitada (de "todo o nada", "blanco/negro") y poco sensible a la humanidad que compartimos.

- a) Desarrollar un plan considerando las posibles soluciones de manera respetuosa y empática. ( )  
b) Evaluar el plan elegido reflexionando sobre sus posibles resultados y la satisfacción de todas las partes. ( )  
c) Identificar el problema, exponiendo las posiciones, intereses y emociones de las partes involucradas. ( )  
d) Implementar el plan acordado, comprometiéndose a probarlo. ( )

7. ¿Cuál de los siguientes enunciados NO sigue la técnica XYZ para expresar emociones y necesidades?
- a) Cuando no cumples con los compromisos del equipo, me siento frustrado. Me gustaría que intentaras cumplir con las tareas a las que te comprometes.
  - b) Cuando llegas tarde a nuestras reuniones, me siento molesto. Me gustaría que llegues a tiempo.
  - c) Siempre haces todo mal y nunca te importa lo que digo.
  - d) Cuando te burlas de mí en frente de los demás, me siento humillado. Me gustaría que me trataras con respeto.
8. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones describe mejor el concepto de responsabilidad en el contexto del trabajo en equipo?
- a) Evitar cualquier tipo de compromiso para no ser culpado por errores.
  - b) Cumplir con tus deberes y compromisos, aceptar las consecuencias de tus acciones y contribuir al bienestar del grupo.
  - c) Dejar que otras y otros miembros del equipo se encarguen de todas las tareas importantes.
  - d) Participar sólo cuando se te pide explícitamente.
9. ¿Cuál es el concepto de una red de apoyo según lo discutido en la lección?
- a) Una serie de recursos y personas que nos ayudan a alcanzar nuestras metas y superar desafíos.
  - b) Un grupo de personas que compiten entre sí para ver quién puede lograr más.
  - c) Un conjunto de individuos que sólo brindan ayuda en situaciones de emergencia.
  - d) Una lista de tareas que cada miembro del equipo debe completar.

---

10. La metacognición consiste en trabajar sin planificación, confiando en que todo saldrá bien.

a) Cierto

b) Falso

## Referencias y recomendaciones

### Referencias bibliográficas

- Bach, E., Flores, A. (2008). *La asertividad para gente extraordinaria*, Plataforma editorial.
- Cheng, Lam, Ling, Lau, Hung, y Fung. (2023). *Reliability and Validity of a Novel Measure of Nonviolent Communication Behaviors*. *Research on Social Work Practice* 33 (7), 790-797.
- Conflict resolution for college students: Conflict management curriculum: <https://www.online.colostate.edu/free-online-courses/conflict-management/curriculum.dot>
- Duhigg, C. (2016). What Google learned from its quest to build the perfect team. *The New York Times Magazine*, 26.
- Edmondson, A. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative science quarterly*, 44(2), 350-383.
- Elias, M. J., Kranzler, A., Parker, S. J., Kash, V. M., & Weissberg, R. P. (2014). The complementary perspectives of social and emotional learning, moral education, and character education. En: Nucci, L., Narvaez, D. y Krettenauer, T. (eds.). *Handbook of moral and character education*. (pp. 272-290) Nueva York, EUA: Routledge.
- Garzón Alvarado, N. y Narvárez Echeverry, S. (2010). *Efectos de la aplicación de un programa de intervención cognitivo comportamental en habilidades sociales relacionadas con el proceso de comunicación, dirigido al personal que labora en la alcaldía municipal de El Tambo, Nariño* (Tesis de pregrado). Universidad de Nariño, San Juan de Pasto, Colombia.
- Ghavifekr, S. (2020). Collaborative learning: A key to enhance students' social interaction skills. *Malaysian Online Journal of Educational Sciences*, 8(4), 9-21. Recuperado de <https://eric.ed.gov/?id=EJ1271748>
- Gillies, R. M. (2016). Cooperative learning: Review of research and practice. *Australian Journal of Teacher Education*, 41(3). <http://dx.doi.org/10.14221/ajte.2016v41n3.3>

- Patti, J., Senge, P., Madrazo, C. y Stern, R. (2015). Developing socially, emotionally, and cognitively competent school leaders and learning communities. En Durlack, A. Dominitrovich, C., Weissberg, R. y Gullotta, T. (eds.) *Handbook of social and emotional learning. Research and Practice* (pp. 438-452). New York: The Guilford Press.
- Rework (Project Aristotle): <https://rework.withgoogle.com/>
- Secretaría de Educación Pública (2022) Plan de Estudios para la Educación Preescolar, Primaria y Secundaria. Disponible en: [https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2023/07/Plan\\_de\\_Estudios\\_para\\_la\\_Educacion\\_Preescolar\\_Primaria\\_y\\_Secundaria.pdf](https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2023/07/Plan_de_Estudios_para_la_Educacion_Preescolar_Primaria_y_Secundaria.pdf)
- Siew, N. M., Abdullah, S., & Chong, C. L. (2016). The effects of problem-based learning with cooperative learning on preschoolers' scientific creativity. *Journal of Baltic Science Education*, 15(3), 423-435. Recuperado de <http://oaji.net/articles/2016/987-1469444177.pdf> (la página no fue encontrada)
- Team catapult: <https://teamcatapult.com/diagnosing-and-changing-stuck-patterns-in-teams/>  
 The Good collaboration Project: <http://thegoodproject.org/collaborationtoolkit/>
- Vila, S., Gilar-Corbí, R., & Pozo-Rico, T. (2021). Effects of student training in social skills and emotional intelligence on the behaviour and coexistence of adolescents in the 21st century. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5498. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105498>

## Videos recomendados

- BBVA Aprendemos juntos 2030. (1 de octubre de 2018 ), *Versión Completa. Cómo usar la comunicación no violenta en tu vida. Pilar de la Torre, psicóloga* [Archivo de video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ZjSuHfHF7F4>
- Cuddy, A, (Junio, 2022). *El lenguaje corporal moldea tu identidad (subtitulado)* , [Archivo de video]. Ted Talks. *ideas worth spreading*. [https://www.ted.com/talks/amy\\_cuddy\\_your\\_body\\_language\\_may\\_shape\\_who\\_you\\_are?hasSummary=true&language=es](https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are?hasSummary=true&language=es)
- Díaz Reyes, J. (5 de octubre de 2014). *Cómo alcanzar un sueño: Motivación, Perseverancia y Trabajo en Equipo*, [Archivo de video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=oMmVh7VCfml>
- Rosenberg, M. (15 de abril del 2015), *Marshall Rosenberg. Comunicación no violenta (subtitulado)* [Archivo de video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=C50SD-SDBKg&t=3s>

# Manual de cooperación



**Educación**  
Secretaría de Educación Pública

**unicef**   
para cada infancia