

Hacer una disculpa sincera

Esta lección ayuda a los estudiantes a aprender pasos concretos para hacer una disculpa sincera. La lección les da la oportunidad de dramatizar los pasos en una variedad de situaciones y los prepara para la Lección 4, que trata sobre el perdón.

CariñosoSubconcepto(s)

Compasión, Bondad

Plazo de la lección

45 minutos

Los materiales requeridos

- ❑ Lea sobre la investigación de Rob Lewicki sobre la disculpa: <https://news.osu.edu/news/2016/04/12/effect-apology/>
- ❑ Salud de los niños: <http://kidshealth.org/en/kids/lo-siento.html>

Mapa de Normas

Esta lección se alinea con las Competencias CASEL, los Estándares Nacionales de Educación para la Salud y los Estándares Estatales Básicos Comunes. por favor refiérase a [Mapa de Normas](#) para más información.



**DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA RECOMENDADO
PARA EL APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL.**
Vea la última página para más detalles.

Advertencia: Hablar sobre emociones y situaciones en las que surgen emociones fuertes puede hacer que los estudiantes revelen información personal que podría requerir un seguimiento por parte de usted o de un consejero escolar. Si un estudiante revela alguna información o reacción preocupante, conozca el protocolo de su escuela para brindar apoyo y recursos. Antes de la clase, averigüe la política de la escuela sobre cómo informar una inquietud sobre la salud mental de un estudiante a un consejero o administrador de la escuela.

Objetivo de la lección

Serán estudiantes:

- Identificar maneras de dar una disculpa sincera.
- Conectar la importancia y el impacto de una disculpa con cariño y respeto.

Conexión del maestro/autocuidado

El acto de compasión por los demás a menudo parece fácil para los adultos cuando estamos viendo un documental en movimiento o una transmisión de noticias. Sin embargo, la lucha por mostrar compasión dentro de nuestra propia comunidad es a veces un poco más difícil. Nos hacemos inmunes al vagabundo con el cartel o a la madre soltera que lucha con los paquetes. Esta semana, eche un vistazo concentrado a su comunidad, su escuela e incluso a su salón de clases. ¿Quién podría estar en necesidad que usted puede haber pasado por alto en el pasado? Marcar su compasión con su entorno inmediato realmente puede aumentar la conectividad con sus estudiantes, sus compañeros y su comunidad en general. Cuando estamos conectados, estamos presentes, así que echa un vistazo a tu alrededor. ¿Quién ha caído por las grietas? ¿Cómo puede su compasión ayudarlo a permanecer conectado con su escuela?

Consejos para estudiantes diversos

- Entregue a los estudiantes una copia de los cuatro pasos para disculparse como referencia.
- Pida a los estudiantes que se asocien con alguien que pueda explicar el escenario.
- Pida a los estudiantes que respondan o escriban en sus diarios sobre los escenarios para reforzar el aprendizaje.





Compartir

3-5 minutos

¡Bueno! En nuestra última lección, hablamos sobre formas de comunicarse con los demás. ¿Cuáles eran las tres maneras en que podíamos comunicarnos?

Invite a los estudiantes a responder: pasivo, agresivo y asertivo.

¿Con qué forma de comunicación podemos mostrar mejor respeto y preocupación por los demás? Respuesta: Aseritivo

¿De qué otra manera nos comunicamos?

Comunicación no verbal; Invite a los estudiantes a dar ejemplos.



Inspirar

5-7 minutos

Hoy vamos a hablar de otra parte importante de la comunicación: ¡el arte de la disculpa!

Todos cometemos errores: adultos, niños, líderes, todos. A veces inmediatamente nos arrepentimos de nuestras acciones o palabras, a veces toma un tiempo y a veces nunca llegamos allí. Pero cuando nos damos cuenta de que hemos hecho algo mal, es importante hacer las paces con la persona a la que hemos hecho mal.

Hoy vamos a aprender algunos pasos para una disculpa sincera. ¿Levanta la mano si alguna vez alguien te dio una disculpa poco sincera? Alguien que acaba de decir "¡Lo siento!" pero sabías que no lo decían en serio? ¿Cómo se sintió? Invite a los estudiantes a responder.

¡A veces es difícil disculparse! ¿Por qué crees que es difícil decir "lo siento" a alguien? Invite a los estudiantes a responder.

Si se disculpa demasiado pronto, a veces la persona que se disculpa aún no está lista para disculparse. Las disculpas deben ser sinceras y de corazón.

Escriba "Los 4 pasos para disculparse" en la pizarra:

1. Date cuenta de que hiciste algo mal.
2. Disculpa sincera.
3. Explicate tú mismo.
4. Haz planes para el futuro.

Hay cuatro pasos para disculparse. El primer paso comienza contigo.

1. *Date cuenta de que necesitas disculparte. Esto puede tomar un poco de tiempo. Si no estás listo y alguien te dice que te disculpes, está bien decir algo como "Todavía estoy muy enojado y aún no estoy listo para disculparme. ¿Podemos hablar de esto después de que me calme?"*

2. *Admite que te equivocaste y ofrece una sincera disculpa. Di específicamente lo que hiciste mal. Sea tan honesto como pueda.*
3. *Explique por qué actuó de la forma en que lo hizo. Si cometió un error, explique por qué. Todos cometemos errores. Quizás estabas enojado, teniendo un mal día por algo que pasó en casa, o muy cansado; solo deja que alguien sepa lo que pasó.*
4. *Haz planes para hacerlo bien. Esto puede ser tan general como "Trataré de no volver a hacer eso" o tan específico como "Déjame compensarte consiguiendo una carpeta nueva como la que derramé".*



Autorizar

10-15 minutos

Juegos de rol de disculpas

Invite a los alumnos a pasar al frente de la clase y representar una disculpa usando los cuatro pasos. Utilice algunos de los escenarios a continuación o invente otros que sean más específicos para sus alumnos. No es necesario que actúen el desacuerdo, solo la disculpa.

escenario 1

Dos estudiantes están discutiendo sobre qué equipo deportivo es mejor. Una persona dice que la otra persona es tonta por pensar que su equipo es mejor.

Escenario 2

Un profesor se enfada con un alumno porque no tiene el trabajo que tenía que hacer ese día. El estudiante no pudo hacer el trabajo porque alguien de su familia se enfermó. *(Este es bueno para la interacción del maestro; es importante que los estudiantes también vean al maestro disculparse.)*

Escenario 3

Dos estudiantes se cruzan y uno choca accidentalmente con el otro.

Escenario 4

Dos amigos cercanos están hablando de algo muy personal. El primer amigo le pide al segundo que no le diga nada a nadie más. El segundo amigo le dice a otra persona lo que dijo el amigo.

Discusión

- *¿Hubo alguna situación en la que ambas personas necesitaron disculparse?*
- *En algunas situaciones, fue accidental, pero en otras situaciones fue deliberado. ¿Cómo pueden las disculpas sonar igual o diferente?*
- *Si te disculpas con alguien y no acepta tu disculpa de inmediato, ¿está bien o no? ¿Por qué es posible que no acepten tu disculpa de inmediato? (Esta es una buena pregunta para hacer la transición a la siguiente lección sobre el perdón).*



Reflejar

5-7 minutos

Para medir la comprensión del material, elija entre las preguntas de evaluación o reflexión como indicaciones para la discusión, la escritura o el diario. Considere proporcionar tiempo adicional para una evaluación y reflexión más profundas según sea necesario.

Preguntas de evaluación

- ¿Qué es una disculpa?
- ¿Cuáles son los pasos para disculparse?
- ¿Cómo las disculpas muestran respeto?

Preguntas de reflexión

- ¿Es siempre importante disculparse si se hace algo mal? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Cómo te sientes cuando recibes una disculpa sincera de alguien? ¿Cómo te sientes cuando das uno?
- ¿Está bien pedirle a alguien que se disculpe contigo? ¿Por qué o por qué no?

Disculparse es un acto de bondad hacia uno mismo y hacia los demás. Cuando nos disculpamos sinceramente, utilizando los cuatro pasos para disculparnos, estamos reparando nuestra relación con alguien y eso fortalece nuestras relaciones futuras. Es posible que una persona no acepte tu disculpa de inmediato porque le lleva un tiempo desaparecer el dolor. Esta bien. Lo importante es que te disculpaste y que sepan que lo sientes.



Ideas de extensión

- Imprima y asigne la Actividad de extensión para el hogar a continuación.



DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA
RECOMENDADO PARA EL
APRENDIZAJE SOCIAL Y
EMOCIONAL.

El Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL) ha estado revisando programas SEL basados en evidencia desde 2003. Kindness in the Classroom® cumple con el Programa SElect de CASEL y está incluido en el [Guía CASEL para programas efectivos de aprendizaje social y emocional](#).

Kindness in the Classroom® cumplió o superó todos los criterios de CASEL para una programación SEL de alta calidad. Kindness in the Classroom® recibió la designación más alta de CASEL por programación SEL de alta calidad.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

Actividad de extensión del hogar

Nombre _____

Volver por _____

Como parte del programa Random Acts of Kindness, hemos estado hablando en clase sobre lo que significa comunicarse de manera positiva y asertiva y cómo mostrar perdón.

Direcciones: Pregúntele a su estudiante sobre la diferencia entre comunicación agresiva, pasiva y asertiva. Luego discuta las siguientes preguntas y escriba (o pídale a su estudiante que escriba) las respuestas a continuación o en el reverso y regrese a la escuela en la fecha que se muestra:

¿Cómo podemos comunicarnos de manera positiva?

¿Cómo podemos perdonarnos unos a otros?

¿Cuáles son algunos pasos que podemos tomar para comunicarnos de una manera más positiva?

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

