

SECUNDARIA

2°

CUADERNILLO PARA EL ESTUDIANTE

**GUÍA DE DISCIPLINA POSITIVA**

PARA EL DESARROLLO DE

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

EN LA ESCUELA Y EL TRABAJO

CON FAMILIAS



PERÚ

Ministerio  
de Educación



BICENTENARIO  
PERÚ 2021



SECUNDARIA

2°

**GUÍA DE DISCIPLINA POSITIVA**  
**PARA EL DESARROLLO DE**  
**HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES**  
**EN LA ESCUELA Y EL TRABAJO**  
**CON FAMILIAS**

**CUADERNILLO PARA EL ESTUDIANTE**



PERÚ

Ministerio  
de Educación



BICENTENARIO  
PERÚ 2021



PERÚ

Ministerio  
de Educación

Ricardo David Cuenca Pareja  
**Ministro de Educación**

Sandro Luis Parodi Sifuentes  
**Viceministro de Gestión Institucional**

Mariella Zapata Tipián  
**Directora General de Calidad de Gestión Escolar**

Fiorella Susana Martos Soto  
**Directora de Gestión Escolar (e)**

**Equipo técnico:**

Vanessa Buitrón Buitrón  
Marco Torres Ruiz  
Javier Urbina Languasco  
Elna Abad Bereche  
Tania Revollar Ridoutt

**Elaboración de contenidos:**

Joan Hartley  
Gina Graham

**Diseño y diagramación:**

Maguin Arturo Ikehara Pun

**Corrección de estilo:**

George Axel Torres Queija

**©Ministerio de Educación**

Calle Del Comercio N.º 193, San Borja  
Lima, Perú Teléfono: (511)615-5800  
[www.gob.pe/minedu](http://www.gob.pe/minedu)

---

**Primera edición**

Se autoriza citar o reproducir la totalidad o parte del presente documento, siempre que se cite la fuente y no se utilice con fines lucrativos.

---

Los ejercicios propuestos en el cuaderno de trabajo forman parte del Programa Internacional de Educación Socioemocional Paso a Paso del Banco Mundial©.

---

El programa Paso a Paso se encuentra disponible en español y en inglés en el siguiente enlace:  
<https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula>



## Tabla de contenido

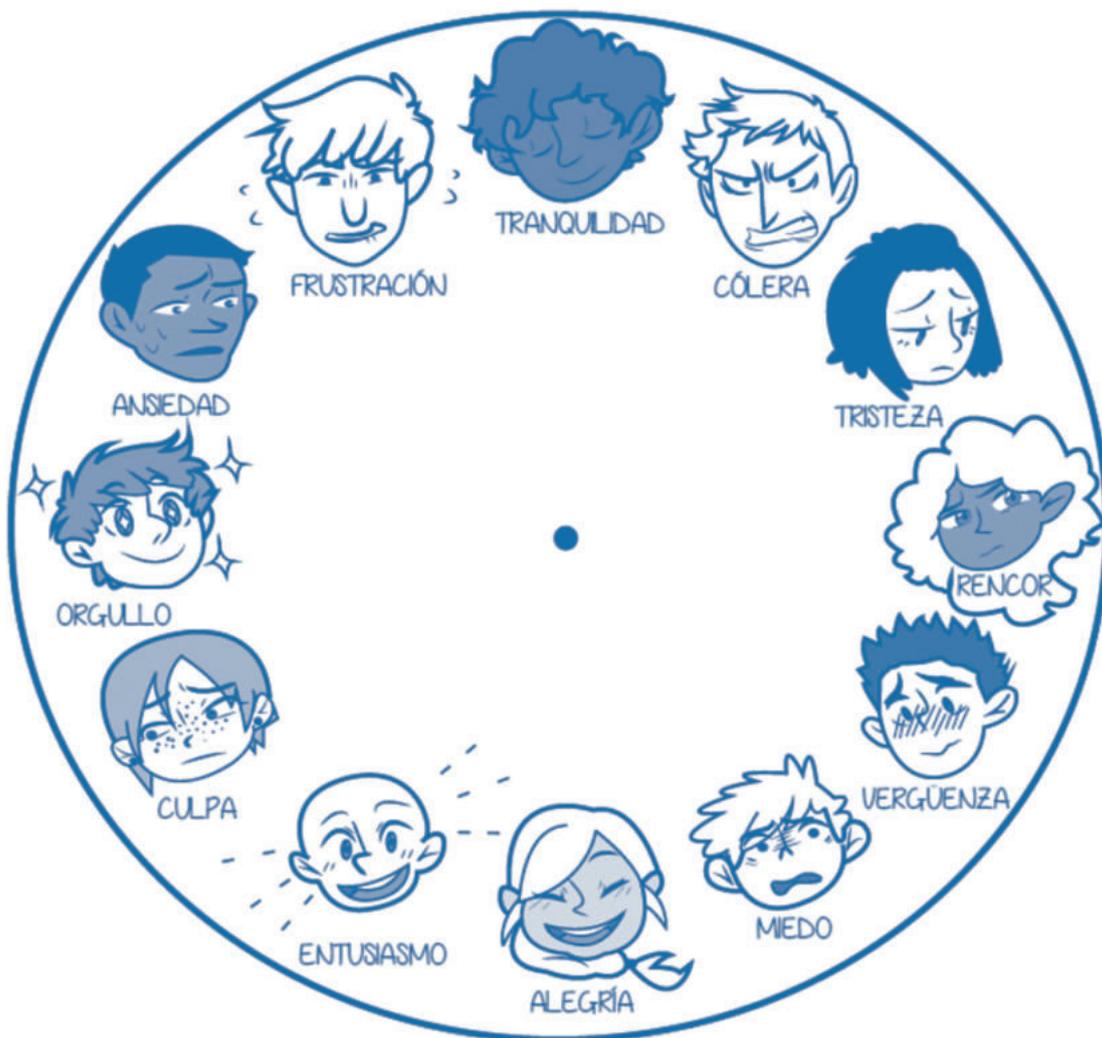
¡1, 2, 3 emociones a la vez!	9
Distender, respirar, moverse	12
Trucos malos, trucos buenos	15
¡A las dos nos gusta el mismo chico!	19
Emojis, emoticones, gestos y palabras	22
¿Cómo lo dirías?	24
El grito... el llamado de los otros	25
Hacer mi parte	28
No es solo basura	33
El tercer lado	35



<b>Actividad:</b>	¡1, 2, 3 emociones a la vez!
<b>Objetivo:</b>	Distinguir las emociones que siento al mismo tiempo.

### 1, 2, 3... emociones a la vez

Para cada uno de los siguientes casos, sitúa los palillos como si fueran las manecillas del reloj de acuerdo a las emociones que podrían estar sintiendo los personajes (puede ser una emoción, o también dos o tres emociones a la vez).



### 1. Romina y el celular

Romina está feliz estrenando un teléfono celular que su hermana le regaló. Un día descubre que el celular ya no está en su maletín, donde ella lo había dejado.

¿Qué emoción o emociones podría sentir Romina?



### 2. Salomón y las drogas

Salomón está en una fiesta. Todos sus amigos le dicen que es un cobarde por no consumir drogas.

¿Qué emoción o emociones podría sentir Salomón?



### 3. Gerardo y Nina

A Gerardo le gusta Nina. Un día descubre que Nina y su mejor amigo van a ir juntos a una fiesta que él mismo organizó.

¿Qué emoción o emociones podría sentir Gerardo?



### 4. Leidy y el enamorado

Leidy se quedó sin amigas porque Rosa se inventó el chisme de que Leidy le quitó a su enamorado.

¿Qué emoción o emociones podría sentir Leidy?

## Mis emociones mezcladas

Describe tres situaciones en las cuales hayas sentido más de una emoción a la vez.

1. Una situación en la cual sentí dos o más emociones que me hicieron sentir bien.

---

---

---

---

2. Una situación en la cual sentí dos o más emociones que no me hicieron sentir bien.

---

---

---

---

3. Una situación en la cual sentí una emoción que me hizo sentir bien y otra que me hizo sentir mal.

---

---

---

---

## Material para el estudiante

<b>Actividad:</b>	Distender, respirar, moverse
<b>Objetivo:</b>	Relajarme cuando siento cólera, miedo o preocupación.

A continuación, encontrarás algunas estrategias que te ayudarán a relajarte cuando estés sintiendo una o varias emociones que te tensionen, como la cólera, el miedo o la ansiedad.

### ESTRATEGIA 1. Tensión-distensión

1. Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Si quieres puedes cerrar los ojos.
2. Toma aire por la nariz lo más profundo que puedas y suéltalo lentamente también por la nariz.
3. Ahora, aprieta y suelta los músculos de tu cuerpo, uno por uno...
  - **Manos.** Aprieta los puños lo más fuerte posible (3 segundos). Ahora, extiende los dedos.
  - **Hombros.** Tira de ellos hacia atrás como si fueras a juntarlos (3 segundos). Ahora, relájalos.
  - **Cuello (lateral).** Dobla la cabeza lentamente hacia la derecha hasta donde puedas. Haz lo mismo hacia la izquierda.
  - **Cuello (hacia adelante).** Lleva el mentón hacia el pecho. Después, suéltalo (no se recomienda llevar la cabeza hacia atrás).
  - **Ojos.** Abre los ojos tanto como te sea posible y relájalos.
  - **Estómago.** Tira hacia dentro el estómago tanto como te sea posible. Luego, suéltalo.
  - **Pies.** Aprieta los dedos (sin elevar las piernas) y relájalos. Apunta con los dedos hacia arriba tanto como te sea posible y relájalos.

### ESTRATEGIA 2. Siento mi respiración

1. Siéntate lo más cómodo posible, separa un poco los pies y pon la columna bien recta. Si quieres, puedes cerrar los ojos.
2. Coloca una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax.
3. Ahora, toma aire por la nariz y suéltalo por la boca, haciendo un ruido suave y relajante como hace el viento cuando sopla ligeramente.
4. Siente cómo tu abdomen sube y baja.
5. Repite el proceso varias veces.

### ESTRATEGIA 3. Pongo mi cuerpo en movimiento<sup>1</sup>

1. Párate con la espalda recta, los brazos a los lados y los pies un poco separados (al nivel de la cadera). Respira profundamente tres veces.
2. Lentamente, levanta los brazos, une las palmas de tus manos y estíralas como si tus dedos quisieran tocar el techo.



1 Ejercicio tomado de Broderick, P. C. (2013). *Learning to breathe. A mindfulness curriculum for adolescents to cultivate emotion regulation, attention, and performance*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

3. Mantén los brazos lo más estirados que puedas hacia el techo y, sin mover los pies, lentamente dobla el tronco hacia abajo a la derecha. Exhala el aire mientras haces este movimiento.



4. Mientras inhalas, vuelve a la posición central.
5. Mientras exhalas, repite el movimiento pero bajando hacia el lado izquierdo.
6. Mientras inhalas, vuelve a la posición central.
7. Repite este movimiento de un lado al otro varias veces más.

¿Qué otra estrategia constructiva podrías poner en práctica para relajarte cuando estés sintiendo una o varias emociones que te tensionan?

<b>Actividad:</b>	Trucos malos, trucos buenos
<b>Objetivo:</b>	Manejar mi estrés usando estrategias constructivas.

## ¿Qué tanto estrés tengo?<sup>2</sup>

	Señal	Nunca	Algunas veces	Con frecuencia	Mucho
1.	Siento tensión en la nuca o el cuello.				
2.	Tengo dolor de cabeza.				
3.	Tengo dolor de espalda.				
4.	Tengo dificultad para relajarme.				
5.	Duermo mal.				
6.	Como más o como menos que de costumbre.				
7.	Me siento cansado.				
8.	Sudo y tengo las manos húmedas.				
9.	Tengo palpitaciones (mi corazón late más rápido y fuerte).				
10.	Siento ardor en el estómago.				
11.	Siento la cara tensa (la mandíbula apretada, la frente arrugada, etc.).				
12.	Estoy impaciente casi todo el tiempo.				
13.	Estoy ansioso o ansiosa (tensión, sudor, pensamientos negativos, ahogo, mareo, temblor).				
14.	Cambio de humor o estado de ánimo con facilidad.				
15.	Siento cólera por cualquier cosa.				
16.	Me siento presionado o presionada.				
17.	Estoy preocupado o preocupada.				
18.	Me siento deprimido o deprimida.				
19.	Siento que las cosas se me están saliendo de control.				
20.	Tengo una actitud negativa, ya que todo me lo tomo a mal.				
21.	Hago cualquier cosa antes que mis tareas o deberes.				
22.	He perdido la confianza en mí mismo(a).				
23.	He perdido mi sentido del humor.				
24.	He pensado que sería mejor morirme.				
25.	Estoy desanimado o desanimada.				
26.	Hago todo rápido (comer, caminar, moverme, etc.).				
27.	Paso mucho tiempo en entretenimientos fáciles (por ejemplo, ver TV).				
28.	Me muerdo los labios o las uñas.				
29.	Me cuesta concentrarme.				
30.	Tengo problemas de memoria.				
31.	Todo me parece complicado o difícil.				
32.	Me distraigo cuando estoy con otras personas.				
33.	Me aílo.				
Subtotal 1					
Subtotal 2					
Total					

2 Instrumento adaptado de Lafleur, J. y Belivean, R. (1994). *Las cuatro llaves del equilibrio*. Ediciones Logiques y de Estrés en la adolescencia. Bogotá: Editorial Panamericana.

### Obtén tu puntuación así:

Coloca 2 puntos por cada afirmación en la que marcaste “Con frecuencia”. Suma todos estos puntajes y saca un subtotal. Luego, coloca 3 puntos por cada afirmación en la que marcaste “Mucho”. Suma todos estos puntajes y saca otro subtotal. Luego, suma los dos subtotales para obtener tu puntaje total.

### ¿Cómo interpretar tus resultados?

Si obtuviste un puntaje...

Entre 1 y 33:

**Nivel bajo de estrés.** Estás dentro de los niveles normales de estrés. Es importante que, como forma de prevención, establezcas estrategias de manejo frente a situaciones estresantes para así mantener este bajo nivel.

Entre 34 y 63:

**Nivel medio de estrés.** Debes buscar soluciones porque tu nivel de estrés está aumentando y puede llegar a niveles altos. Pide ayuda a un adulto para encontrar soluciones. Acudir a medicina alternativa, psicoterapia o practicar algún deporte de forma constante son algunas de las acciones que podrían ayudarte a bajar los niveles de estrés.

Entre 64 y 99:

**Nivel alto de estrés.** Este es un nivel peligroso de estrés. Estás corriendo un riesgo grande de presentar problemas de salud. Es necesario que busques el apoyo de un profesor o de tus padres para que te lleven a un profesional de la salud que te ayude a salir de esta situación (médico o psicólogo). La compañía de otras personas en esta situación hará que veas las cosas con mayor esperanza. Pregúntate cuánto tiempo llevas así. Un nivel alto de estrés de más de 6 meses puede tener consecuencias en la salud física y mental.

## Malos trucos antiestrés...

¿Por qué parece que esto me ayuda a controlar el estrés?

¿Qué puede pasar si recurro a esto?



Comer en exceso  
"alimentos consuelo"

¿Por qué parece que esto me ayuda a controlar el estrés?

¿Qué puede pasar si recurro a esto?



Fumar  
cigarro o marihuana

¿Por qué parece que esto me ayuda a controlar el estrés?

¿Qué puede pasar si recurro a esto?



Emborracharme

¿Por qué parece que esto me ayuda a controlar el estrés?

¿Qué puede pasar si recurro a esto?

**¿CÓMO DEJO DE  
CORTARME?**

## Algunas buenas estrategias antiestrés...



### Cantar:

- Relaja y calma tus cuerdas vocales.
- Te obliga a respirar con el vientre, un gran antídoto contra el estrés.
- Ayuda a que tu organismo esté mejor oxigenado.



Elige la actividad física que más disfrutes. Al hacer ejercicio:

- Se incrementa el torrente sanguíneo de tu cerebro: sientes una fuerza interior.
- Produces más serotonina: sientes calma física y psicológica.



### Reír:

- Relaja los músculos.
- Hace que baje la tensión arterial.
- Estimula la producción de endorfina, la hormona que reduce los dolores físicos y psicológicos.
- Aporta sentimientos de bienestar.



- Cuando duermes lo suficiente, te despertarás sin ninguna ayuda.
- Procura leer un libro quince minutos antes de dormir.
- Evita consumir café, gaseosas con cafeína y tabaco.

<b>Actividad:</b>	¡A las dos nos gusta el mismo chico!
<b>Objetivo:</b>	Controlar mi reacción a la frustración para no hacer daño a nadie.

## La historia de Carla y Dana

Dana, Carla y Emilia estudian juntas y son muy amigas. Carla fue novia de Willi por algún tiempo y, aunque terminaron ya hace varios días, ella aún está enamorada de él. Ahora, Dana se ha hecho muy amiga de Willi.

Lee la siguiente conversación de Emilia y Dana para conocer lo que pasó.



## ¿Qué puede sentir y pensar Carla?

¿Qué emociones desagradables puede experimentar Carla cuando se entere?



---

---

---

---

---

---

---

---

Haz una lista lo más larga posible de reacciones que podría tener Carla.

---

---

---

---

---

---

---

---



## Cuando Carla se enteró...

¿Qué emociones desagradables puede experimentar Carla cuando se enteró?



¿Qué me recomiendas tú?

---

---

---

---

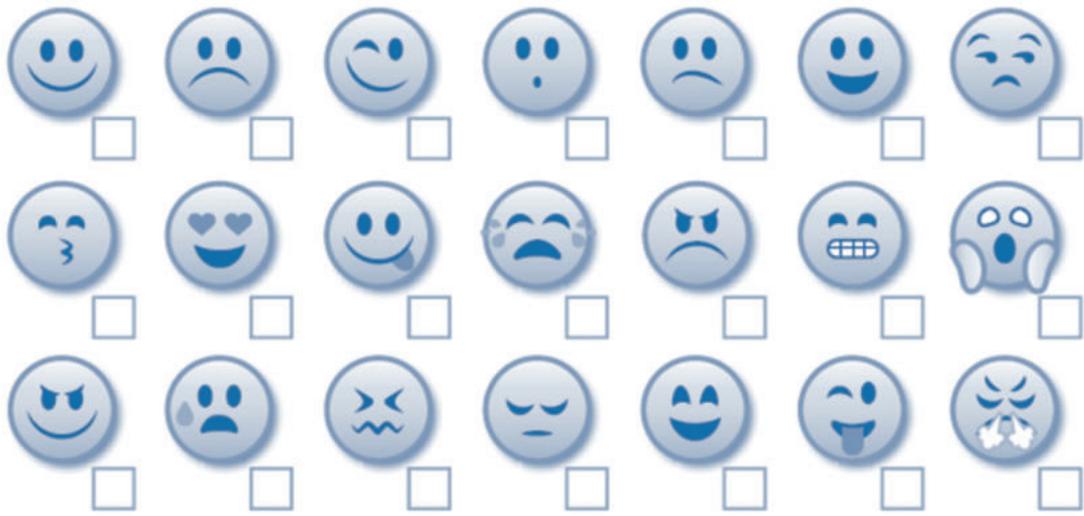
---

---

---

<b>Actividad:</b>	Emojis, emoticones, gestos y palabras
<b>Objetivo:</b>	Usar el lenguaje no verbal para mostrar mi interés en lo que estoy escuchando.

### ¿Cómo lo puedo expresar?



Coloca el número correspondiente al lado del emoji / emoticón que te ayudaría a expresar cada una de las siguientes situaciones:

- 1) ¡Estoy enojadísimo!
- 2) ¡Solo estoy bromeando!
- 3) ¡¡Uff, me salvé!!!
- 4) Me muero de amor...
- 5) ¡¡¡Qué horror!!!

Ahora, escribe tus propios estados y busca el/ los emoji(s) que te ayudarían a expresarlos.

- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_

### Un trabajo para Luisa<sup>3</sup>

Juan y Luisa conforman un matrimonio que vive y trabaja en Lima. Los dos trabajan, aunque no en empleos muy buenos. Además, tienen un hijo pequeño. Como el trabajo de Luisa es a tiempo parcial, es ella quien más tiempo dedica al cuidado de la casa y del niño. Recientemente, a Luisa le ofrecieron un mejor trabajo, con posibilidades de promoción rápida y con un salario mayor al que ahora ganan los dos juntos. Aceptarlo, sin embargo, implicaría trasladarse a otra provincia, por lo que Juan perdería su trabajo y no le sería fácil encontrar otro en la ciudad en la que trabajará Luisa. Eso significa que durante unos meses tendrá que dedicarse a las tareas domésticas y a cuidar a su hijo mientras espera encontrar un nuevo trabajo.

¿Luisa debe aceptar el trabajo? (Marca con una "X" tu respuesta).

Sí

No

A continuación, escribe por lo menos dos argumentos o razones para tu respuesta.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3 Adaptado de Ortiz1127 (1 de julio de 2020). Tareas. *Brainly*. Recuperado de <https://brainly.lat/tarea/19572765>

**Actividad:** ¿Cómo lo dirías?

**Objetivo:** Decirles a mis amigos cómo me siento y lo que necesito y no necesito de ellos.

### Me comunico de manera asertiva

**Situación 1.** Te has dado cuenta de que uno(a) de tus mejores amigos(as) habla mucho por las redes sociales con tu novia(o), por lo que crees que a él/ ella le gusta ella/ él.

¿De qué manera te afecta esto?

---

¿Qué sientes?

---

¿Qué te gustaría, necesitarías o quisieras que suceda?

---

¿Cómo se lo dirías?

---

**Situación 2.** Varios de tus compañeros se han citado a través de las redes sociales para pelearse con estudiantes de otro colegio. Algunos de tus mejores amigos te dicen para ir. Cuando te niegas, te increpan que los estás dejando solos y que eso no hace un buen amigo.

¿De qué manera te afecta esto?

---

¿Qué sientes?

---

¿Qué te gustaría, necesitarías o quisieras que suceda?

---

¿Cómo se lo dirías?

---

**Tu propia situación.** Piensa en una situación que vives o viviste con tus compañeros y que te causó molestia.

¿De qué manera te afecta esto?

---

¿Qué sientes?

---

¿Qué te gustaría, necesitarías o quisieras que suceda?

---

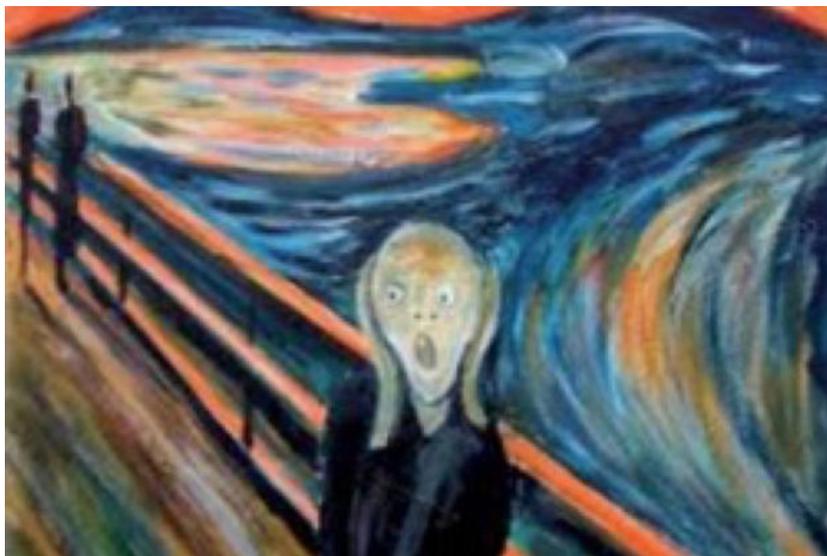
¿Cómo se lo dirías?

---

<b>Actividad:</b>	El grito... el llamado de los otros
<b>Objetivo:</b>	Ponerme en el lugar de mis amigos cuando les pasa algo.

## ¿Qué emoción experimentas?

**Parte 1.** Observa la siguiente imagen durante algunos minutos.



¿Qué emociones sientes?

---

---

**Parte 2.** Ahora, compara lo que sentiste con lo que experimentaba el pintor. Para esta imagen, Edvard Munch se inspiró en algo que él había vivido y que describió en su diario en enero de 1892.

“Estaba caminando por la carretera con dos amigos. El sol se ponía. Sentí como un soplo de melancolía. El cielo de repente se volvió de un rojo sangre. Me detuve y me apoyé en una valla, muerto de cansancio. Sangre y lenguas de fuego acechaban sobre el azul oscuro del mar y de la ciudad. Mis amigos continuaron y yo me quedé atrás. Temblando de ansiedad, sentí un grito interminable que atravesaba la naturaleza”.

#### **Para saber más: “El grito”<sup>4</sup>**

“El grito” es una de las pinturas más famosas del mundo y es considerada la obra más importante del noruego Edvard Munch. El interés de Munch por la representación de las emociones a través del arte y el modo en que supo plasmarlas en su pintura hacen que sea considerado uno de los precursores más influyentes del Expresionismo (movimiento artístico y literario de origen europeo surgido a principios del siglo XX que se caracteriza por la intensidad de la expresión de los sentimientos y las sensaciones).

---

4 Información tomada de <http://arte.about.com/od/Obras-De-Arte/ss/El-Grito-Edvard-Munch.htm>

## ¿Y qué sientes tú?

**Situación 1.** Durante una clase, un profesor grita y ofende a uno de tus compañeros porque estaba distraído y no había respondido la pregunta que le hizo.



Ponte en “los zapatos” de tu compañero. ¿Qué sentirías por lo que vive tu compañero?

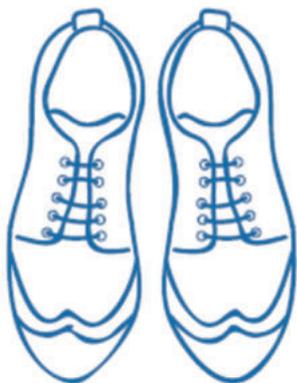
---

---

---

---

**Situación 2.** Formas parte de un grupo de cuatro amigos(as). Uno(a) de tus amigos(as) ofende, critica y se burla varias veces al día de otro(a) de tus amigos(as).



Ponte en “los zapatos” de tu amigo(a) que es ofendido(a). ¿Qué sentirías por lo que él o ella vive?

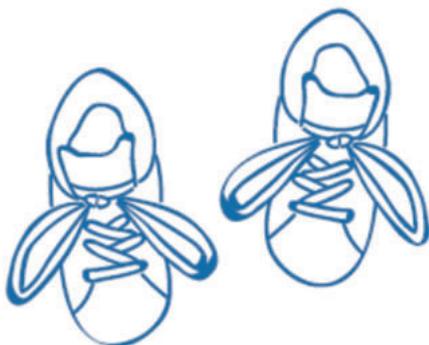
---

---

---

---

**Tu situación.** Recuerda una situación en la que hayas sido testigo de algo que vivió un amigo(a) o compañero(a) y que despertó tu empatía. Descríbela a continuación:



---

---

---

---

---

<b>Actividad:</b>	Hacer mi parte
<b>Objetivo:</b>	Asumir mi responsabilidad de preservar el medioambiente.

## Cambiar el mundo desde donde estamos: Entrevista a Belén de los Heros Montori<sup>5</sup>

Belén de los Heros Montori es estudiante y acaba de cumplir 15 años. Le encanta cocinar, pero lo que más le gusta es escribir. En el futuro se ve estudiando algo relacionado con leyes. Sus amigos le dicen que la ven como una defensora del medioambiente. Su peor defecto también es su mayor virtud: es muy necia. Cuando tiene la determinación de hacer algo, tiene que salir a hacerlo y a su manera.

Hace cinco años, Belén inició un proyecto de reciclaje de papel para ayudar a los niños de Aldeas Infantiles. Puso un tachó (con un aviso impreso o cartel) en el parque frente a su casa, llamó a sus vecinos y empezaron a colaborar. Hoy llegan papeles de toda Lima y ya alcanzó las 88 toneladas. La cantidad de papel que ha recolectado Belén en estos cinco años equivale al peso de doce elefantes africanos.

**Tus padres deben estar muy orgullosos de ti, pero no creo que les haga mucha gracia tener tantos kilos de papel en el garaje...**

*[Risas] Sí, y los sábados se despiertan escuchando el camión que viene a llevarse el papel. Eso, más la balanza, las alergias por tanto papel [...].*

**¿Cómo empezó todo esto?**

*Tenía 11 años. Estaba en quinto grado de primaria y me dijeron que hiciera un proyecto que ayude al mundo. Con los dos chicos de mi grupo empezamos a investigar y escogimos hacer algo relacionado con el reciclaje. Averiguamos sobre tres organizaciones y una de ellas fue Aldeas Infantiles SOS. Les mandamos un correo y Flavia de la Barra me contestó a la hora. Fuimos y nos contaron que Kimberly [Clark] recoge el papel, lo vende y con cada tonelada un niño puede comer tres veces al día por un mes. Yo me quedé impactada al saber que juntando papel uno le podía dar de comer a un niño. Pusimos un recipiente chiquito frente a mi casa [en Miraflores] y comenzamos.*

**¿Quién te ayudó primero?**

*Los vecinos del parque. Le mandamos correos a todo el mundo, mensajes de texto... Tocamos todas las puertas. Éramos unos chiquitos que corrían por el parque convenciendo a la gente que recicle y funcionó.*

5 Tomado de Arévalo, J. (4 de diciembre de 2013). Belén, la chica de 15 años que recicla papel para ayudar a niños [VIDEO]. *El Comercio* [Sociedad]. Recuperado de <https://bit.ly/3itV6ep>

### **¿A cuánto llegaste el primer mes?**

*¡Tres mil quinientos kilos!*

### **¡Tanto! ¿Qué les decías?**

*Nos tomamos fotos con los niños de Aldeas para que supieran a quiénes ayudaban y pegamos esas fotos en el recipiente. También íbamos informando cuántos kilos teníamos.*

### **¿Es cierto que hoy te busca gente hasta del distrito de Mala para traerte papel?**

*Sí. Nos llaman de La Molina, de Surco, de todos sitios, para que vayamos a recoger papel. Y vamos. Todos en mi casa están metidos en esto.*

### **¿Qué dicen tus padres?**

*Mi mamá es la que más me ha ayudado, especialmente cuando tuve problemas con la municipalidad.*

### **¿Qué problemas?**

*Una persona se ha quejado porque dice que los dos recipientes malogran la estética del parque. Le fastidia verlos cuando sale a caminar con su perro. Me sorprende que una señora no entienda que con esos papeles estamos ayudando a niños que realmente lo necesitan.*

### **De los tres que empezaron, tú eres la única que siguió. ¿Por qué?**

*Por el hecho de querer ayudar, por motivar a las personas. Desde que empecé quise conocer a los niños, y cuando vi sus caras por primera vez supe que tenía que ayudarlos como sea. Cada vez que voy a la aldea de Zárate aprendo algo nuevo de ellos y de mí. Los he visto crecer y he crecido con ellos. Ya llevo casi cinco años en este proyecto. Recuerdo que un día les llevamos unos queques y los chiquitos se los guardaban debajo del polo porque de repente no iban a comer en la noche. Eso te marca.*

### **¿Ser joven no fue una dificultad?**

*He tenido suerte. A veces hay desconfianza y, por eso, pego mis fotos con los niños y voy informando cuánto papel vamos recolectando. Además, saben dónde vivo, y la gente se me acerca y me pregunta: “¿cómo vamos?”. ¡Como un trabajo de equipo! Eso es bien lindo. Recuerdo que regresando de mi primera fiesta vino una señora mayor y me dijo: “Belén, ¡cómo has crecido!”. Yo no la conocía, pero ella sí a mí por las fotos que íbamos colgando todos estos años. Me había visto desde que era chiquita con mis trencitas, hasta ahora.*

### **¿Hasta cuándo vas a seguir?**

*Siempre me preguntan cuándo voy a parar. Lo único que me haría parar es una ley que me obligue a hacerlo.*

### **Has escrito un libro para niños...**

*Sí. La idea es que los niños se den cuenta del significado del reciclaje a partir de la historia de dos mejores amigos: Alejandro, el conejo, y Belén, el elefante. Mateo Alayza hizo las ilustraciones; él me ayudó muchísimo. Toda la ganancia, el 100 %, irá para Aldeas. Mi meta es que los niños no solo se den cuenta del valor de un pedazo de papel, sino que entiendan que proyectos como el mío se pueden lograr si tienen la determinación de hacerlo. Yo tenía 11 años cuando empecé. En el colegio me decían que no iba a recolectar ni 10 kilos y yo seguí. Yo creo que uno debe encontrar todas las formas posibles de ayudar a alguien y hacerlo. Si te dicen que no y sabes que es por algo bueno, hazlo igual. Tenemos que darnos cuenta de lo afortunados que somos.*

*Si quieren colaborar con el proyecto de reciclaje de papel, los invito a que visiten el parque Melitón Porras de Miraflores. Ahí encontrarán dos recipientes. También pueden escribir al correo [reciclaconamor@gmail.com](mailto:reciclaconamor@gmail.com).*

## ¿Y tú qué propones?

Diseña una iniciativa para convencer a otros de emprender acciones para el cuidado de nuestro planeta.

¿A quiénes te gustaría dirigir tu iniciativa? (Niños, adolescentes, jóvenes, adultos, Gobierno, empresas, familia, grupos específicos, etc.)

---

---

---

---

¿En qué te gustaría concentrarte? (Reciclar, ahorrar agua, consumir menos)  
Puedes leer la hoja de trabajo “¿Cómo cuidar nuestro planeta?” para identificar algunas ideas.

---

---

---

---

¿Qué harías para promover tu iniciativa? Haz una lista de todo aquello que podrías hacer para convencer a otros de realizar la acción que escogiste para cuidar el planeta, por ejemplo, talleres, charlas, folletos, piezas publicitarias, campañas por las redes sociales, etc.

---

---

---

---

¿Algún beneficio adicional podría complementar tu iniciativa? Piensa y escribe si hay posibilidades de obtener ganancias materiales con tu iniciativa. Por ejemplo, en las escuelas y empresas de algunos países de Latinoamérica se recolectan las tapas plásticas para donarlas a determinadas fundaciones que ayudan a niños con enfermedades graves. Esas fundaciones luego recogen el dinero procesando esas tapas.

---

---

---

---

## ¿Cómo cuidar nuestro planeta?<sup>6</sup>

### Genera menos desperdicios

- Utiliza pilas recargables.
- Evita usar productos desechables.
- Si tienes que comprar botellas desechables, compra botellas más grandes.
- Evita utilizar bolsas de plástico cuando puedas utilizar otras.

### Recicla todo lo que puedas

- Cuida y reutiliza las hojas de papel.
- Recicla tu basura y todo lo que puedas.
- Separa la basura.
- Compra productos reciclados.
- Evita usar recipientes de aluminio y de plástico.

### Utiliza menos agua

- Ahorra agua siempre que puedas.
- Siempre que puedas, recolecta y reutiliza el agua.
- Mantén cerrado el caño mientras no necesites el agua para no desperdiciarla.
- Riega por la mañana o bien tarde para que el agua no se evapore enseguida.

### Ahorra energía eléctrica

- Apaga las luces.
- Utiliza bombillas de bajo consumo.
- Evita utilizar electrodomésticos y energía innecesariamente.
- Usa menos el aire acondicionado, los calentadores eléctricos y la calefacción.
- Desconecta los aparatos eléctricos y los electrodomésticos.
- Aprovecha la luz natural.

### Contamina menos

- Utiliza menos el carro.
- Siempre que puedas, utiliza el transporte público.
- Ahorra combustible.
- Gasta menos gas.

### Otros consejos

- Evita comprar y usar aerosoles.
- Planta un árbol.
- No arrojes papeles ni residuos en la calle.
- No eches el aceite que no sirva por las cañerías.



6 Ideas tomadas de Consejos para cuidar el planeta (s. f.). Cuidemos el planeta [mensaje en un blog]. Wordpress. Recuperado de <https://cuidarelplaneta.wordpress.com/>

<b>Actividad:</b>	No es solo basura
<b>Objetivo:</b>	Tomar la perspectiva de personas de un grupo social diferente al mío.

## ¡Se acabó la basura en Suecia!

Se acabó la basura en Suecia. Y si bien eso debería ser una buena noticia, resulta que para los suecos la falta de desechos puede llevarlos a una crisis, al punto en que han decidido empezar a importar basura de Noruega y otros países de Europa.

Para muchos países que tienen problemas sanitarios debido al tratamiento de la basura, esta sería una buena noticia. Piensa en las razones que puede haber para que en Suecia esta sea una mala noticia.

---

---

---

---

---

---

---

## Puntos de vista diferentes

Lee con atención cada situación e identifica cuáles son los puntos de vista de los grupos sociales involucrados en cada una de ellas.

En una ciudad, un candidato a la alcaldía hace su campaña repartiendo succulentos platos de comida a sus posibles votantes. Él piensa que “[...] a estas personas no se les llega con ideas y propuestas, sino con el estómago satisfecho”.

¿Por qué algunas personas aceptan la comida que les ofrece el candidato?

---

---

---

---

¿Bajo qué situación ustedes también aceptarían la comida que ofrece el candidato?

---

---

---

---

Muchos de los ciudadanos están en desacuerdo con el comportamiento del candidato y les parece ofensiva su manera de pensar. ¿Por qué crees que estos ciudadanos están en desacuerdo?

---

---

---

---

<b>Actividad:</b>	El tercer lado
<b>Objetivo:</b>	Mediar entre dos amigos para que no se hagan daño.

### Los terceros en los conflictos<sup>7</sup>

Los terceros son todas aquellas personas que no forman parte del conflicto. William Ury es un investigador de la Universidad de Harvard en Estados Unidos, experto en mediación de conflictos. Él hace la siguiente analogía con respecto a lo que debe ser la intervención de los terceros en los conflictos.

“El sistema inmunitario (o inmunológico) del cuerpo es una buena analogía para el tercer lado. Cuando una célula es atacada por un virus, envía una alarma química que despierta las dendritas que duermen en todos los tejidos. Las dendritas, a su vez, movilizan las células T, que se lanzan al rescate. Si las células T corresponden aproximadamente a la policía y a los custodios del orden en el mundo, las dendritas serían la comunidad circundante a la que hay que despertar para que detenga el conflicto destructivo. El tercer lado sirve entonces como una especie de sistema inmunitario social que impide la difusión del virus de la violencia” (Ury, 2000, p. 35).

¿Qué podemos hacer como “tercer lado” para evitar o frenar el manejo agresivo de los conflictos?

---

---

---

---

---

---

---

7 Ury, W. (2000). *Alcanzar la paz*. Buenos Aires: Paidós.

## Cuatro pasos... una mediación

### ① Presenta las reglas

- Cada uno tendrá su turno para hablar.
- Cada uno debe escuchar al otro.
- No usarán agresiones de ningún tipo.
- La conversación es confidencial.
- Se esforzarán para calmarse y buscar alternativas.
- El papel del mediador será facilitar que conversen.

### ② Escucha la versión de cada uno

- Pide que cada uno te cuente qué pasó.
- Haz preguntas para aclarar y profundizar.
- Reconoce y calma sus emociones.
- Identifica qué quiere o necesita cada uno.
- No juzgues ni muestres preferencias.

### ③ Pide soluciones

- Recuerda que tú no das ni sugieres soluciones.
- Pide que cada uno piense y sugiera soluciones.
- Escuchen las soluciones.
- Pide que elijan una solución gana-gana.

### ④ Resume el acuerdo

- Cómo debe comportarse cada uno.
- En cuánto tiempo.
- Pregunta si están de acuerdo.

## ¡Paseo cancelado!<sup>8</sup>

### **Instrucciones confidenciales para el representante de los AMIGUEROS**

Por culpa de “los estudiosos” van a suspendernos a algunos de nosotros y le van a cancelar el paseo a toda el aula. Todos están muy disgustados con nosotros.

El viernes pasado, durante el plan lector, nos agarramos a golpes con los estudiosos.

Ellos nos odian porque una chica de su grupo era la novia de uno de nuestro grupo y ellos dos terminaron. Desde entonces, ellos no pierden oportunidad de mirarnos mal. Hemos tenido algunos encontronazos.

El lunes, cuando ellos estaban presentando una obra de teatro durante la hora de tutoría, a nosotros nos dio un ataque de risa porque sonó la alarma del reloj de una de nuestras compañeras; ella se asustó, dio un brinco e hizo una cara supergraciosa. Ellos creyeron que nos estábamos riendo de su obra de teatro. Entonces, cuando terminaron, comenzaron a mirarnos muy mal... y a ofendernos. Nosotros no aguantamos y nos agarramos a golpes con ellos minutos antes de que terminara la clase. La profesora se molestó mucho y habló con el director. Dijeron que iban a suspender a algunos y que toda el aula iba a perder el paseo que nos tenía muy ilusionados.

Ahora, sin embargo, parece que el director podría cambiar su decisión, ya que un profesor sugirió que un representante de cada grupo podría ir a una mediación para encontrar alternativas diferentes y justas a la suspensión, y que garanticen que no habrá más peleas entre los dos grupos.

Nosotros queremos ir a la mediación y mi grupo me nombró a mí como representante. Aunque todavía tengo mucha cólera, creo que esto es mejor que tener más problemas.

8 Caso tomado de Rodríguez, G. y Chau, E. (2013). *Programa “Conflictos entre grupos adolescentes en el contexto escolar”*. Colombia: Universidad de los Andes.

### **Instrucciones confidenciales para el representante de los ESTUDIOSOS**

Por culpa de “los amigueros” nos van a suspender a algunos de nosotros y le van a cancelar el paseo a toda el aula. Todos están muy disgustados con nosotros.

El viernes pasado, durante el plan lector, nos agarramos a golpes con los amigueros.

Ellos nos odian porque uno de su grupo estaba con una chica de nuestro grupo y ellos dos terminaron. Desde entonces, ellos nos miran muy mal y hemos tenido algunos choques.

El lunes, cuando nosotros estábamos presentando una obra de teatro durante la hora de tutoría, ellos se empezaron a reír de nosotros, nos hicieron desconcentrar y arruinaron la presentación. Nos dio mucha rabia. No aguantamos y nos agarramos a golpes minutos antes de que terminara la clase. La profesora se molestó mucho y habló con el director. Dijeron que iban a suspender a algunos y que toda el aula iba a perder el paseo que nos tenía muy ilusionados.

Ahora, sin embargo, parece que el director podría cambiar su decisión, ya que un profesor sugirió que un representante de cada grupo podría ir a una mediación para encontrar otras alternativas para evitar la suspensión, pero que garanticen que no habrá más peleas entre los dos grupos.

Nosotros queremos ir a la mediación y mi grupo me nombró a mí como representante. Aunque todavía tengo mucha cólera, creo que esto es mejor que tener más problemas.

### Instrucciones confidenciales para el MEDIADOR

Hace poco participaste en la formación de mediadores escolares. Hasta ahora no habías tenido la oportunidad de poner en práctica lo que aprendiste, pero ya llegó el momento. En un aula hay dos grupos que han tenido algunos conflictos: “los amigueros” y “los estudiosos”. Un profesor les sugirió nombrar a un representante de cada grupo, e ir a una mediación para evitar ser suspendidos y que se cancele el paseo a toda el aula. Ellos aceptaron.

Ahora te toca llevar a cabo la mediación y estás muy nervioso. Afortunadamente, encontraste el papel que te entregaron con los pasos del proceso de mediación. Los pasos son los siguientes:

1. Establecer reglas claras para el proceso (no interrumpir, no atacarse ni agredirse de ninguna manera, mantener en confidencialidad la información, etcétera).
2. Escuchar la versión de cada uno (no buscar culpables, sino buscar cómo cada uno contribuyó al problema; resumir las versiones; calmar sus emociones; identificar qué quiere cada uno; etc.).
3. Hacer una lluvia de ideas sobre posibles soluciones gana-gana.
4. Lograr un acuerdo que favorezca los intereses de todas las partes involucradas.

Llegó la hora de la mediación...



Calle Del Comercio 193, San Borja  
Lima, Perú  
Teléfono: (511) 615-5800  
[www.gob.pe/minedu](http://www.gob.pe/minedu)