

SECUNDARIA

3^o

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

3°

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

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

Pienso, siento y actúo	9
Mi voz interior	11
Estresores pequeños y grandes	14
4 claves para PG	18
Cadena emocional negativa	21
Comprender, confirmar y conectar	23
No pequeños, NO GRANDES	24
Lo siento	27
Ayuda, no ayuda	29
La taza de agua más cara	31
Cinco pasos para amistarse	34

Actividad:	Pienso, siento y actúo
Objetivo:	Prestar atención a cómo mi mente y cuerpo reaccionan ante una emoción.

Emociones y reacciones físicas

A continuación, tienes dos listas: una de emociones y otra de reacciones físicas. Une con líneas de colores las reacciones físicas que experimentas cuando sientes cada una de esas emociones. Puedes unir una reacción física con más de una emoción, o la misma emoción con más de una reacción física. No hay respuestas correctas o incorrectas; solo asocia las emociones con tus reacciones físicas.

Emociones	Reacciones
Cólera	Vellos erizados (piel de gallina)
	Respiración entrecortada
	Enrojecimiento del rostro
	Temblor
	Sudor en las manos u otras partes del cuerpo
Miedo	Pulso rápido
	Latidos del corazón rápidos
	Escalofríos
Vergüenza	Dolor de cabeza
	Dolor de estómago
	Falta de energía, inactividad
	Nudos en el estómago o la garganta
	Cosquilleo en el estómago
Entusiasmo	Sensación de falta de aire
	Calor en el rostro o en la cabeza
	Ganas de huir
Tristeza	Llanto
	Sonrisas
	Tensión, agitación
	Irritabilidad

Pensamientos - Emociones - Acciones

En la primera columna de la siguiente tabla se presentan distintos pensamientos. En la segunda columna, describe la emoción o las emociones que cada uno de estos te provoca. En la tercera columna, escribe aquellas acciones a las cuales crees que predisponen estos pensamientos y emociones. Te dejamos un ejemplo para que puedas guiarte.

Pensamientos	Emociones	Acciones
Imagina que piensas en lo siguiente:	¿Qué emoción o emociones te provoca este pensamiento?	¿A qué acciones te predispone este tipo de pensamiento y emoción?
“Me parece que todos me ignoran, como si no me vieran...”.	Tristeza	Retraerme, aislarme, encapsularme
“Seguro que me equivocaré, cometeré un error...”.		
“Digo lo que pienso y siento (sin herir al resto), porque me siento bien al ser auténtico”.		
“Todos me van a criticar; se burlarán de mí, me veré ridículo”.		
“Somos un equipo. Si nos equivocamos, nos daremos apoyo. Juntos lo lograremos”.		
“Me importa poco lo que los demás hagan. Yo hago lo mío y punto. Total, los demás no mueven un dedo por uno”.		
“Cumpliré lo que me comprometí a hacer porque me gusta y porque creo que servirá hacerlo... Lograré hacerlo lo mejor que yo pueda”.		

Actividad:	Mi voz interior
Objetivo:	Manejar mis emociones usando mi voz interior.

Mi mejor aliada: mi voz interior

Imagínate que estás en las situaciones descritas abajo. A la izquierda encontrarás pensamientos o frases que pueden hacer que tus emociones se intensifiquen y no las puedas controlar.

En cada situación, cambia el pensamiento o frase descrito por un pensamiento o frase que pueda ayudarte a controlar la emoción que podrías estar sintiendo. Guíate del siguiente ejemplo:

Alejandro tiene mucho **miedo** de reprobado un examen. Se dice a sí mismo: "Voy a reprobado el examen. El examen va a estar muy difícil. ¡No voy a poder!". En este caso, Alejandro podría cambiar sus pensamientos y decirse a sí mismo algo que le sirva para calmar su miedo, como: "Oye, no te preocupes. Nada más tienes que organizarte y estudiar. Te has esforzado; lo puedes lograr. Tranquilízate, no te preocupes, no te preocupes".

Situación 1

Discutiste con tu hermano o hermana y estás tan **enojado** que quieres pegarle.

¿Cómo podrías cambiar tu pensamiento por uno que te ayude a controlar la **cólera**?

Piensas:



Situación 2

Estás **triste** porque no te invitaron a una fiesta.

¿Cómo podrías cambiar tu pensamiento por uno que te ayude a sentirte menos **triste**?

Piensas:



Situación 3

Estás **ansioso** porque tienes que ir a un lugar donde no conoces a nadie.

¿Cómo podrías cambiar tu pensamiento por uno que te ayude a controlar la **ansiedad**?

Piensas:



Situación 4

Tienes que ir al colegio, pero simplemente **no tienes ganas**.

¿Cómo podrías cambiar tu pensamiento por uno que te ayude a sentirte más **animado**?

Piensas:



Actividad:	Estresores pequeños y grandes
Objetivo:	Lidiar con los estresores pequeños y grandes en mi vida.

¿Qué estresores tengo en mi vida?

La mayoría de estresores pueden ser categorizados como estresores pequeños y estresores grandes. Piensa en los estresores pequeños y los grandes que has tenido este año en diferentes áreas de tu vida. Luego, escríbelos en las líneas correspondientes.

Con mis amigos

Un estresor pequeño que tuve o tengo es...

Un estresor grande que tuve o tengo es...

Con mi familia

Un estresor pequeño que tuve o tengo es...

Un estresor grande que tuve o tengo es...

En el colegio

Un estresor pequeño que tuve o tengo es...

Un estresor grande que tuve o tengo es...

Ejemplos de estrategias para manejar el estrés

Algunas estrategias para manejar los estresores pequeños pueden ser:

Respirar profundamente



Escuchar música



Tomar un descanso y alejarse de la situación



Pensar positivamente



Algunas estrategias para manejar los estresores grandes pueden ser:

Hablar con un amigo, un miembro de la familia u otra persona importante en tu vida



Practicar la meditación diariamente



Anotar en un diario tus pensamientos y sentimientos estresantes



Hacer ejercicio regularmente o practicar un deporte



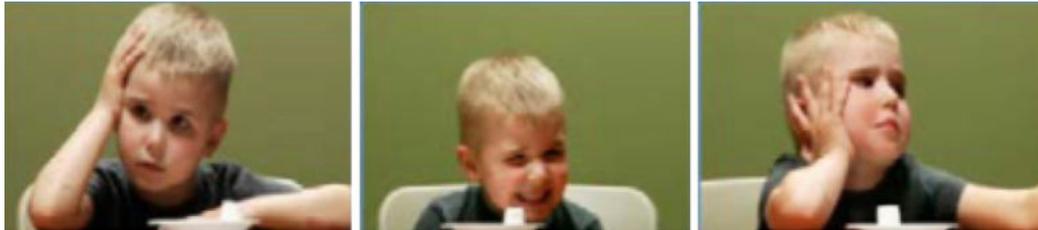
Mis estrategias frente a cada tipo de estresor

Del ejercicio que realizaste en la primera hoja de trabajo, ¿qué estresores tengo en mi vida?; escoge dos o más estresores pequeños y grandes. Escribe qué estrategias te podrían funcionar para reducir el estrés frente a estos estresores. Puedes elegir algunas estrategias que estén en la hoja de trabajo anterior o algunas nuevas que se te ocurran. Escríbelas en el cuadro a continuación de acuerdo al área en la que se presenta cada estresor (con tus amigos, familia o colegio) y si es pequeño o grande.

Estrés	Estrategias	
Con mis amigos	Para estresores pequeños...	Para estresores grandes...
Con mi familia	Para estresores pequeños...	Para estresores grandes...
En el colegio	Para estresores pequeños...	Para estresores grandes...

Actividad:	4 claves para PG
Objetivo:	Renunciar a gratificaciones inmediatas para lograr metas mayores a la larga.

El experimento de los *marshmallows* (malvaviscos)



Hace muchos años, un conocido psicólogo llamado Walter Mischel condujo un estudio conocido como “El experimento de los *marshmallows*” (en español, malvaviscos). Este experimento ponía a prueba la capacidad de postergación de la gratificación en los niños.

En el experimento, les dio a elegir a niños de cuatro años de edad entre dos opciones: ganar un malvavisco en ese momento por algo que hicieran, o que esperaran 15 a 20 minutos y ganaran dos malvaviscos por hacer lo mismo. Algunos niños tomaron un malvavisco inmediatamente, y otros esperaron para llevarse los dos malvaviscos.

¡Puedes ver en las fotos que esta tarea fue muy difícil para algunos niños! El Dr. Mischel también se preguntaba si esta prueba predeciría un futuro éxito en sus vidas. Encontró que, 14 años después, los niños que esperaron para obtener dos malvaviscos eran más positivos, emprendedores, enfocados en lograr sus metas y tenían notas altas en sus exámenes, mientras que los niños que no esperaron eran más propensos a tener problemas en el colegio.

1. ¿A los cuatro años de edad hubieras elegido tomar el malvavisco inmediatamente o hubieras esperado a tomar los dos?

2. En este momento, ¿tomarías el malvavisco inmediatamente o esperarías a tomar dos?

* Imágenes extraídas de Alatorre, G. [Giorgio Alatorre] (s. f.). *La prueba del malvavisco subtítuloada*. [Video de YouTube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=bdYcgb0-nsA>

Las 4 claves para PG

Paula Graciela, conocida como PG por sus amigos, ama jugar vóley y es la capitana del equipo de su escuela. PG es una muy buena estudiante. Ella se esfuerza mucho por obtener buenas notas porque quiere ir a una buena universidad y sabe que sus padres no tienen mucho dinero. Ella necesita ganar una beca.

También le encanta pasar tiempo con sus amigos, ir a tomar un helado o comer una hamburguesa; le gustan sobre todo las papas fritas. Sus mejores amigos siempre se juntan después de la escuela para pasar el rato y quieren que ella los acompañe. A veces, PG pierde su práctica de vóley para estar con ellos, porque, si no lo hace, luego se siente excluida.

PG ha descubierto que hay cuatro claves para postergar la gratificación (PG).¹

- 1. Entender qué es lo más importante.** Cuando sabes lo que es importante para ti, puedes tomar decisiones que te acerquen a la felicidad y el éxito.
- 2. Saber lo que quieres lograr.** Comprender claramente lo que quieres lograr a largo plazo puede ayudarte a valorar más tu objetivo que las gratificaciones inmediatas.
- 3. Tener un plan.** Tener un plan para conseguir tu objetivo te ayudará con las decisiones difíciles y a manejar la frustración.
- 4. Premiarte.** Tu plan puede tomar semanas, meses o a veces años para completarse. Divide las metas en pasos más pequeños y prémiate al completar cada paso.

Mira cómo aplica PG sus 4 claves para PG:

1. Entender qué es lo más importante	2. Saber lo que quieres lograr
Para PG, es el vóley, los estudios y salir con los amigos, pero no hay tiempo para todo. Se da cuenta de que ir a la universidad es lo más importante, y destacar en vóley y notas puede darle esa oportunidad. Menos tiempo con los amigos y menos comida chatarra, pues eso afecta su rendimiento.	PG quiere ser veterinaria, abrir su consultorio propio y especializarse en animales de granja. Su objetivo es ganar una beca para estudiar en una buena universidad cuando termine la secundaria en dos años.
3. Tener un plan	4. Premiarte
El plan de PG es destacar en los estudios para ingresar a una buena universidad y conseguir becas por mérito. Pero sabe que las becas académicas son muy difíciles de conseguir, así que también quiere buscar una beca deportiva de vóleybol. Para eso, ella debe lograr que su equipo gane el campeonato local este año y el nacional el próximo.	El plan de PG va a tomar al menos dos años. Ella no puede dejar de ver a amigos por tanto tiempo, así que decide que cada vez que consiga una buena nota en un examen importante o su equipo gane un partido, se tomará un descanso para pasar unas horas con sus amigos. Luego, si gana el campeonato local, se premiará pasando el fin de semana con ellos.

1 Basado en Baker, B. (s. f.). 5 Strategies for Delayed Gratification and Why You Should Do It. *The Start of Happiness*. Recuperado de <https://www.startofhappiness.com/power-delayed-gratification/>

Las 4 claves y tú

Piensa en uno de tus “marshmallow” del ejercicio anterior. Escoge el más difícil o el más importante para ti y aplica las 4 claves.

1. Entender qué es lo más importante

¿Qué valores crees que están compitiendo? ¿Cuál es el más importante para ti?

2. Saber lo que quieres lograr

En la situación que escogiste, ¿cuál sería tu objetivo? Piensa en algo claro y concreto.

3. Crea un plan

¿Qué pasos tendrías que seguir para lograr tu objetivo? ¿Qué “tentaciones” enfrentarás en el camino? ¿Qué puedes hacer para no ceder a ellas?

4. Prémiate

¿Cuánto tiempo crees que tomará lograr lo que quieres? ¿En qué punto de tu plan crees que necesitarás un descanso o una pequeña celebración?

Actividad:	Cadena emocional negativa
Objetivo:	Parar la cadena emocional negativa que se desata con la frustración.

Guion de película: "Cadena emocional negativa"



Protagonista: tú (inventate un alias divertido)

Escena 1. Te pasa algo muy frustrante. Tratas de arreglarlo, pero fracasas.

Escena 2. La cólera se apodera de ti. Describe un "close up" de tu cara y tu cuerpo. ¿Qué dices? ¿Qué haces?

Escena 3. La desesperación te embarga. Nada de lo que hiciste funcionó. Solo empeoraste las cosas. Estás triste. Describe un "close up" de tu cara y tu cuerpo. ¿Qué dices? ¿Qué haces?

Cuatro pistas para detener una cadena emocional negativa

Pista 1: PARA

La primera vez trataste algo y no funcionó. Te molestaste, seguiste intentando y te molestaste más. ¡Esta es la primera pieza de dominó! Cuando la rabia te gane, PARA lo que estés haciendo y toma distancia.

Pista 2: RELÁJATE

Haz algo divertido y relajante hasta que te calmes. Sal a dar una vuelta, come un entremés, mira videos graciosos, escucha música o haz ejercicio.

Pista 3: ENFÓCATE

Enfoca tus esfuerzos en encontrar una solución que alivie tu frustración. Empieza por entender cuál es el problema. Piensa qué es lo que realmente te está molestando y qué lo ocasiona. Pide ayuda si no puedes descubrirlo solo. Acá va una pista: a veces ayuda dividir el problema grande en varios chiquitos que sean más manejables.

Pista 4: ADAPTA

Algunas veces las barreras son demasiado grandes para superarlas en ese momento. En ese caso, tienes dos opciones: una, cambiar tus metas por unas que se puedan lograr en el corto plazo, o dos, si no logras avanzar por más que intentes, puede ser saludable dejarlo para otro momento.

RETOMA

Escena 4. ¡Segunda oportunidad! Truco cinematográfico. ¡Nada ha pasado aún! Ahora tienes la oportunidad de hacerlo bien. ¿Cómo interrumpes la cadena emocional negativa?

Escena 5. La frustración está bajo control. Debes crear dos finales alternativos.

Escena final A. Superas el obstáculo que causaba tu frustración.

Escena final B. No puedes superar el obstáculo, así que te adaptas y sigues adelante.

Actividad:	Comprender, confirmar y conectar
Objetivo:	Concentrar mi atención en lo que otros me quieren decir y mostrarles que me importa.

Comprender, confirmar y conectar

Comprender

¿Cómo puedes asegurarte de que entiendes lo que la otra persona te está diciendo?

- Presta atención a lo que la otra persona está diciendo, calla tu voz interna pues te puede distraer, y no prestes atención a nada más.
- Mantén contacto visual y presta atención al lenguaje corporal.
- Espera tu turno para hablar. ¡No interrumpas!
- Si no comprendes lo que te están diciendo, haz preguntas de manera respetuosa para aclarar. Asegúrate de que las preguntas que hagas, hagan sentir al otro que estás preocupándote por él y no que lo estás cuestionando o juzgando.

Confirmar

¿Qué puedes hacer para mostrarle a alguien que comprendiste lo que quería contarte?

- Asiente con la cabeza cuando estés seguro de que comprendiste.
- Resume o parafrasea lo que la otra persona dijo, usando tus propias palabras para confirmar que estás entendiendo correctamente.

Conectar

¿Cómo puedes conectar con la otra persona durante la conversación?

- Pregúntale a la otra persona cómo se siente o qué piensa al respecto.
- Preguntale respetuosamente qué puedes hacer para ayudarlo.
- Ofrecele un gesto afectuoso de apoyo.

Piensa en tres situaciones de tu vida que pueden ser difíciles de explicar o compartir.

Una ocasión en la que hayas sido tratado injustamente

Una discusión reciente con alguien

Un recuerdo importante de tu infancia

Actividad:	No pequeños, NO GRANDES
Objetivo:	Resistir la presión de otros para hacer algo que no quiero o que me hace daño.

Diciendo "NO"

<p>Ante una situación problemática o en la que te estás sintiendo presionado a hacer algo que te puede traer consecuencias negativas, tienes la opción de responder de forma ASERTIVA. La ASERTIVIDAD es...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ser firme (tu voz y tu actitud muestran seguridad o inseguridad). 2. No ofender, herir ni agredir (gritar, usar palabras insultantes). 3. Decir lo que piensas, sientes y/o quieres que haga o deje de hacer la otra persona. 	<p>Una respuesta con un "no pequeño" es poco firme. Te hace parecer indeciso e inseguro.</p> <p>Una respuesta con un "NO GRANDE" es firme: dices lo que piensas, sientes y quieres sin herir ni agredir. Es una respuesta ASERTIVA.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Situación de ejemplo: un día libre

Desde que era pequeño, Julio siempre supo que quería ser médico. Estudiaba mucho en el colegio y se sacaba buenas notas. En secundaria, comenzó a andar con unos chicos que le caían bien. El problema era que no estaban muy interesados en el colegio y siempre querían que Julio faltara a clase o que hiciera algo que no sea estudiar.

Julio tiene un examen de Ciencias este viernes, pero sus amigos están planeando un paseo de tres días. Ellos quieren que Julio falte al colegio ese viernes para poder salir temprano. "No seas aguafiestas", le dijeron. "¡Vamos a divertirnos!".



Una respuesta con un "**no pequeño**" es...

No sé si ir... no estoy seguro... ¿Creen que debemos hacer eso?... Más tarde les digo.

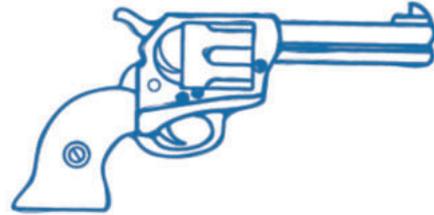
Una respuesta con un "**NO GRANDE**" es...

Me gusta estar con ustedes, pero no pienso faltar al examen. Será en otra oportunidad.

Por cada situación que encuentres a continuación, escribe una respuesta con un “no pequeño” y una respuesta con un “NO GRANDE”.

Situación 1. Favores para los amigos

Aunque solamente tenía 15 años, Gonzalo ya se había metido en varios problemas. Hace dos años comenzó a juntarse con otros adolescentes que siempre le pedían que escondiera o robara cosas para ellos. Gonzalo ha tratado de alejarse de ellos; no quisiera parar en la cárcel o en el cementerio. Ahora, uno de esos amigos le ha pedido a Gonzalo que esconda una pistola en su casa.



Una respuesta con un “no pequeño” es...

Una respuesta con un “NO GRANDE” es...

Situación 2. La fiesta

Gloria y Valeria han sido muy buenas amigas desde que estaban en primaria y hacen todo juntas. Cuando comenzaron la secundaria, Gloria comenzó a tener nuevos amigos que consumían drogas y alcohol, e iban a fiestas todos los fines de semana. Una tarde, Gloria le dijo a Valeria que por fin había sido invitada a una fiesta importante con estos nuevos amigos y que quería que vaya con ella. Valeria aceptó ir, pero le dijo que no quería tomar ni probar ninguna droga. Gloria aceptó, pero, en la fiesta, delante de sus nuevos amigos, ella le pidió a Valeria que tomara con ella un shot de una bebida alcohólica. Valeria realmente no quería hacerlo. Ella les había prometido a sus padres que no probaría nada de alcohol hasta que sea mayor, y no se sentía cómoda en la fiesta.



Una respuesta con un “no pequeño” es...

Una respuesta con un “NO GRANDE” es...

Tu turno

Describe de forma breve una situación en la cual tú, tus amigos, los miembros de tu familia o parientes hayan experimentado presión de grupo. También pueden ser situaciones de este tipo que recuerdes de libros, la televisión o el cine. Luego, piensa en una respuesta de un “**no pequeño**” y otra de un “**NO GRANDE**” con las que el personaje presionado por el grupo habría podido reaccionar.

No

Una respuesta con un “**no pequeño**” sería...

No

Una respuesta con un “**NO GRANDE**” sería...

Actividad:	Lo siento
Objetivo:	Sentir lo que otras personas sienten cuando están pasando por algo difícil.

El error

Lee la historia y completa las líneas en blanco con tus propias ideas.

¿Cómo comenzó todo?

Mercedes es una chica un poco tímida. Le gusta estudiar, aunque a veces se distrae haciendo otras cosas, como ver televisión o hablar con sus dos amigas, con quienes anda desde que era muy pequeña. Un día en el colegio, ante una pregunta del profesor, Mercedes dio una respuesta absurda... se equivocó... cometió un error. Sus compañeros se burlaron muchísimo... Incluso le pusieron sobrenombres muy ofensivos.

Mercedes sintió _____

Al otro día, Mercedes pensó que ya todo estaría olvidado, pero no fue así... Sus compañeros la seguían ofendiendo y cada vez era peor... La dejaron encerrada en los baños del colegio... Perdió dos clases hasta que alguien que pasaba abrió la puerta y ella pudo salir. Mercedes les contó a sus amigas. Ellas sintieron _____

La situación se agravó tanto que Mercedes se escondía para que esos compañeros no la molestaran... Ya no quería volver al colegio... Incluso sentía que se quería morir.

Al conocer lo que le pasó a Mercedes, yo siento _____

¿Qué pasó después?

Entonces, sus amigas la animaron a que les cuente a sus papás... Mercedes decidió entonces...

¿Qué hizo Mercedes?

Los padres de Mercedes, tristes por lo que le pasaba a su hija, fueron al colegio para saber qué estaba pasando. La profesora comentó la situación con los otros maestros de secundaria y decidieron hablar separadamente con Mercedes, sus amigas, y los chicos y chicas que la estaban intimidando y agrediendo.

Quienes la agredían se disculparon públicamente con Mercedes, y contaron equivocaciones y errores que ellos habían cometido alguna vez. Se comprometieron a jamás volver a tener ese tipo de comportamientos en el colegio y tuvieron que desarrollar un proyecto con los estudiantes de primaria elemental acerca de la importancia de las equivocaciones en la vida y del cuidado que debemos tener con los otros seres humanos.

Mercedes sintió _____

Actividad:	Ayuda, no ayuda
Objetivo:	Ofrecer ayuda que es genuina, humilde y respetuosa del otro.

Héroes anónimos: Federico

Federico es un joven que pertenece a una comunidad marginal de la ciudad. Desde que estaba en el colegio se interesó por conocer las problemáticas de su comunidad con la idea de hacer algo para ayudar. Apenas pudo, se unió a una fundación que propiciaba experiencias de encuentro entre niños, niñas y jóvenes para fortalecer espacios deportivos, ecológicos, artísticos y comunicativos. De esta manera, cada fin de semana, Federico se dedica a trabajar para el beneficio de su comunidad. A continuación, encuentras las respuestas que dio este joven en una entrevista.

Federico, cuéntanos un poco acerca de tu trabajo en la fundación.

Lidero el trabajo en la fundación buscando que los niños y jóvenes que asisten a los talleres cambien las actividades riesgosas que encuentran en su entorno, y encuentren espacios de creatividad y diversión utilizando distintas herramientas. Ellos viven en condiciones sociales y económicas muy desfavorables. Comenzamos haciéndoles talleres de guitarra, dibujo y origami. También animo a otros jóvenes para que se sumen a nuestro trabajo en la fundación. Lo que nosotros queremos es que los niños y jóvenes de nuestra comunidad puedan recibir algunos conocimientos artísticos, deportivos y ambientales, tratando de que sea un proceso integral, porque para nosotros la educación es fundamental como un intercambio de saberes que podemos compartir y que ayuda a mejorar nuestras condiciones de vida.

¿Por qué continúas en la fundación a pesar de que ya terminaste la secundaria?

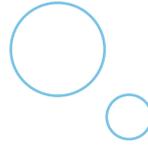
Para mí es muy grato ver que muchos niños, niñas y jóvenes encuentran un espacio de diversión y conocimientos en el trabajo que hacemos con ellos. Además, son críticos de las situaciones de injusticia social en que viven y están dispuestos a tener metas constructivas para ayudar a transformar su realidad.

¿Qué invitación harías a otros adolescentes y jóvenes?

Recordarles la necesidad de compartir con las demás personas, y de construir nuevos conocimientos con los niños, niñas y jóvenes de nuestras comunidades. La invitación es a entendernos y pensar sobre la importancia que tienen los ejercicios comunitarios que ayudan a los demás.

Pequeñas acciones

Selecciona uno de los problemas de la lista que acabas de hacer con tus compañeros y profesor.



Ahora, piensa en algunas acciones que podrías hacer para ayudar a la persona que está en esa situación.



Actividad:	La taza de agua más cara
Objetivo:	Considerar las expectativas, información y sentimientos de los demás antes de juzgar una situación.

Perspectivas diferentes

Imagina que algunas personas están observando un colegio; podrían prestar atención a cosas diferentes y tener perspectivas diferentes. ¿Qué crees que cada persona estará pensando? Escribe tu respuesta en las líneas indicadas.



El director del colegio

Un estudiante que irá a ese colegio

La mamá de un estudiante del colegio

Un ladrón que planea entrar a robar

Una persona que vive en la calle

La taza de agua más cara

Hannah fue a un café en York, Reino Unido. Tenía poquita plata, así que solo pidió un vaso de agua caliente y una tajada de limón. Pensó que el lugar estuvo fatal y decidió nunca volver. Estaba tan fastidiada que entró a la página web de TripAdvisor, un sitio popular para evaluar lugares para viajeros (restaurantes, hoteles, sitios turísticos, etc.) y le dio al café una mala evaluación.

[Lee su evaluación aquí>>](#)

“Caro y personal malagracia”



Este lugar es absolutamente fatal. Fui para un té en la tarde con unos amigos y tenía un presupuesto ajustado. Pedí agua caliente y una tajada de limón, que, para empezar, no llegó a tiempo con las bebidas y queques de mis amigos. Luego me cobraron 2 libras por mi agua y la delgada tajada de limón. Cuando pregunté por qué me cobraban tanto por un poco de agua, el mesero malcriadamente me contestó: “Bueno, ¿sabe usted cuánto cuesta un limón?”. Sí, y definitivamente no son 2 libras. Entonces él pasó a informarme, erradamente, que una taza de té (que fue lo que a mí me cobraron) cuesta tanto como un limón. Para mostrar lo ridículo que es esto, mi amiga pidió una tajada de torta de chocolate que costó 1,9 libras. Fatal el lugar, definitivamente no lo recomiendo, y el mesero malcriado debería ser despedido. No volveré y recomendaré a mis amigos y familia que no vayan.

Ponte en el lugar de Hannah. Basándote en su versión de los hechos, completa la tabla de abajo, respondiendo las preguntas siguientes como si fueras ella.

- ¿Cuáles eran tus expectativas?
- ¿Qué información utilizaste para juzgar la situación?
- ¿Qué información te faltaba?
- ¿Cómo te sentiste con lo que pasó y cómo crees que otros se sintieron?

	Hannah	El dueño
Expectativas (Lo que querías).		
Información (Lo que sabías).		
Desinformación (Lo que no sabías).		
Sentimientos (Lo que sentiste y lo que otra gente sintió).		

Después, el dueño del café se tomó el tiempo de responder el comentario de Hannah y explicar su punto de vista. Dale una mirada.

“Lamento que te hayas sentido ‘estafada’ y trataré de explicarte por qué no lo fuiste. Tú entraste al café y un mesero te llevó a tu sitio, te dio un menú, esperó un rato y luego te tomó el pedido. Lo ingresó en el sistema; luego, buscó una taza, tetera y cuchara y los llevó a la cocina. Ahí seleccionó un cuchillo, una tabla de picar, consiguió un limón del refrigerador, cortó una tajada y la puso en la taza. Luego, regresó al comedor, sirvió la cantidad necesaria de agua caliente y llevó la taza a tu mesa.

Cuando te ibas a ir, imprimió tu cuenta, la llevó hasta ti, procesó tu pago con tarjeta de crédito y lo registró en el sistema. Después de que te fuiste, recogió tu taza, tetera y cuchara, y las llevó a la cocina, las lavó y secó, junto con la tabla de picar y el cuchillo, y guardó el limón. Luego, regresó al comedor, guardó la taza, tetera y cuchara, limpió tu mesa y colocó el menú, esperando al siguiente cliente. Esos son al menos 2-3 minutos de trabajo para el mesero.

Los costos administrativos para el negocio, por ejemplo, el alquiler, impuestos, electricidad, tarifas bancarias, etc., llegan a 27,50 libras por hora de negocio. Yo les pago a mis colegas un sueldo decente y, luego de considerar vacaciones, seguro, y tiempo no productivo antes y después de abrir, el mesero que te atendió me cuesta 12,5 libras por hora. Por tanto, el costo de ofrecerte 2-3 minutos de servicios fue de 1,34-2 libras. Luego, el Gobierno le añade 20 % de IGV, lo que lleva el costo de esa taza de infusión de limón a algo entre 1,60 y 2,40 libras, independientemente de si tuviste una bolsita de té que cuesta 1,5 centavos o una tajada de limón que cuesta 5 centavos.

Yo tengo que pagar a mis proveedores o el local no estará disponible para que otros lo usen en el futuro. Acepto que esto hace que una taza en un café del centro de la ciudad parezca cara comparada con la que te haces en casa, pero desafortunadamente esa es la cruel realidad de la vida. Tal vez, la malcriadez que percibiste en mi personal fue provocada por la falta de respeto que percibimos en ti por asumir que podías usar nuestras instalaciones y ser atendida gratuitamente”.

Estas fueron las reacciones en Internet

- “Gerente de restaurante británico usa **lógica brillante** para rebatir queja de una cliente insatisfecha”. (Jewish Business News)
- “Dueño de restaurante **brillantemente** responde comentario en TripAdvisor”. (Mashable)
- “Una de las **mejores respuestas** de Gerencia en TripAdvisor que hemos visto. Vale la pena leer”. (Ryan’s Belfast)
- “Dueño de restaurante en York deja la **mejor respuesta de todos los tiempos** a una evaluación negativa en TripAdvisor”. (The Tab)
- “Este empresario rebate una crítica negativa en TripAdvisor con un detalle exacto de lo que cuesta operar un negocio”. (Hello Giggles)

TripAdvisor eliminó el comentario y la respuesta de su página.

Actividad:	Cinco pasos para amistarse
Objetivo:	Definir el problema, cómo me siento, lo que hice mal y cómo corregirlo.

Cinco pasos para amistarse

Existen varias formas de manejar un conflicto. Una de ellas es conversar sobre lo que está sucediendo con quien se tiene el conflicto y llegar a algún acuerdo para solucionar la situación. Esta conversación puede ser planeada antes para saber qué vas a decir. Otra forma de manejar los conflictos es imponiéndose o siendo agresivo, evadiendo el conflicto y no enfrentándolo, o cediendo nuestras propias necesidades e intereses, lo cual termina por ser frustrante para nosotros.

Es importante tener esta conversación en privado y en calma, no cuando estén en un espacio bullicioso o rodeados de amigos. Tampoco es conveniente conversar cuando están sintiendo mucha cólera. Es mejor esperar, calmarse y luego conversar.

Pueden seguir los siguientes pasos en la conversación:

- 1. ¿Qué sucedió?** Escucha la versión de tu amigo y luego habla de tu versión. Escúchense.
- 2. ¿Cómo nos estamos sintiendo?** Puedes decir “yo me siento...” o “yo sentí...” y nombrar las emociones que mejor reflejen tu estado o lo que sentiste cuando sucedió el conflicto. Luego, pregúntale a tu amigo cómo se siente y dale la oportunidad de que se explique. Recuerda expresar tus sentimientos sin ofender o culpar a la otra persona.
- 3. ¿Necesitamos disculparnos?** No olvides decir “lo siento” si has herido los sentimientos de tu amigo.
- 4. ¿Cómo podemos solucionar esto?** Piensen juntos y conversen sobre cómo podrían solucionar el problema. Traten de llegar a un acuerdo en el que ambos ganen.
- 5. ¿Cómo podemos actuar de ahora en adelante?** Concéntrense en los cambios que necesitan hacer y piensen en formas de realizarlos. Ambos deben mantener una actitud flexible para fortalecer su relación.

Piensa en un conflicto que tengas con tus padres, maestros, amigos, etc. y planifica cómo sería una conversación con esa persona.

Liliana y Francisco iban al cine²

Instrucciones para Francisco

Desde hace varios meses, Liliana y tú son novios. Durante los primeros meses la relación fue muy buena. La pasaban muy bien juntos, caminando, saliendo mucho con amigos y yendo seguido al cine; sin embargo, desde que ella empezó a estudiar en la universidad, ya no pasan tanto tiempo juntos. Eso te tiene muy aburrido. Sientes que ya no eres importante para ella. El martes pasado hablaron y quedaron en ir al cine hoy viernes.

Ya tenías todo arreglado; hasta habías ahorrado suficiente para ir a bailar después, pero Liliana no apareció. Llamaste varias veces a su casa y no contestaba nadie. Lo mismo con su celular: Liliana no responde. Son las diez de la noche. Ya sabes que se estropeó el plan y estás furioso. Se debió olvidar. Llamas a su celular por última vez y te contesta Liliana...

Instrucciones para Liliana

Desde hace varios meses, Francisco y tú son novios. Durante los primeros meses la relación fue muy buena. La pasaban muy bien juntos, caminando, saliendo mucho con amigos y yendo seguido al cine; sin embargo, desde que empezaste a estudiar en la universidad, él se ha alejado bastante. Él solo quiere seguir divirtiéndose y no entiende que tienes que dedicarte a estudiar para sacar adelante una buena carrera. Sientes que no valora lo que haces y eso te tiene muy aburrida. El martes pasado hablaron y quedaron en ir al cine hoy viernes.

Tú sabías que era un buen momento porque justo hoy tenías que entregar un trabajo grande y seguramente ibas a querer descansar yendo al cine con Francisco. Después de que entregaste el trabajo en la tarde, te fuiste a tu casa a recostarte un rato para estar más despierta en la noche. Como estabas muy cansada, te quedaste profundamente dormida. Ahora son las diez y te despierta el timbre de tu celular. Contestas y es la voz de Francisco...

2 Caso creado por Enrique Chaux. Universidad de los Andes. Colombia.

Primer paso

¿Qué sucedió?

Cada uno dé su versión.

Segundo paso

¿Cómo nos estamos sintiendo?

Cómo se siente cada uno.

Tercer paso

¿Necesitamos disculparnos?

Cuarto paso

¿Cómo podemos solucionarlo?

¿Qué acuerdo podemos hacer?

Quinto paso

¿Cómo podemos actuar de aquí en adelante?



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