

SECUNDARIA

4°

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

4°

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

De una situación a una emoción	9
Pensamientos irracionales versus pensamientos tranquilos	10
¡Qué estrés! ¿Qué estilo es?	13
¿Esperar o no esperar?	17
Lo que puedo cambiar	19
Típicos errores al escuchar	22
¿Agresivo, pasivo o asertivo?	25
Empatía frente a la injusticia	28
Héroes anónimos	31
Perspectiva de derechos	34
Conversando y acordando	37

Actividad:	De una situación a una emoción
Objetivo:	Conectar cómo me siento con lo que me hace sentir así.

Mi cuadro de emoción-situación

Escoge una emoción que sea especialmente difícil de manejar para ti. Debajo, describe en pocas palabras la(s) situación(es) que origina(n) esta emoción en ti.

Emoción

Situación(es) que provoca(n) esa emoción

Actividad:	Pensamientos irracionales versus pensamientos tranquilos
Objetivo:	Conectar cómo me siento con lo que me hace sentir así.

Lagartijas saltando

Una mujer estaba esperando en una parada de autobús, cuando una pequeña lagartija saltó a su pie y se escurrió por su pierna. Ella gritó, se puso de pie y comenzó a sacudir su pantalón para que la lagartija saliera de ahí.

Sus movimientos frenéticos llamaron la atención de un hombre joven, quien de inmediato asumió que la mujer estaba teniendo convulsiones. Él la agarró y trató de forzar un lápiz entre sus dientes para evitar que se muerda la lengua. Otra persona que estaba presente asumió que el hombre joven estaba atacando a la mujer, y corrió hacia ella para ayudarla y salvarla de él.

En medio de todo el alboroto, la policía llegó.

Pensamientos irracionales versus pensamientos tranquilos

Selecciona dos pensamientos irracionales. Luego, piensa qué emociones nos podrían llevar a tener esos pensamientos y qué comportamientos podríamos tener. Puedes guiarte del ejemplo propuesto.

PENSAMIENTO IRRACIONAL VS. PENSAMIENTO TRANQUILO	EMOCIONES QUE PUEDEN PRODUCIR EL PENSAMIENTO IRRACIONAL	COMPORTAMIENTOS GUIADOS POR EL PENSAMIENTO IRRACIONAL
Ejemplo: Cometí un error, soy un incapaz vs. ¿Qué puedo aprender de esta situación?	Ansiedad, frustración, tristeza, etc.	Darme por vencido, no confiar en mis propias capacidades, no seguir intentándolo.
1. No me puedo controlar vs. Sé controlarme y me voy a controlar.		
2. No puedo vivir sin ella o él vs. Puedo superarlo y estar bien, así esa persona no esté conmigo.		
3. Todas las personas deben aceptarme y quererme vs. Seguramente habrá personas a las que no les simpatizo; eso es normal.		
4. Soy así, no puedo cambiar vs. Puedo esforzarme por cambiar lo que no está siendo constructivo para mí o para los demás.		

Reemplazando mis pensamientos¹

Un pensamiento irracional que me llevó a sentir emociones muy fuertes o no me permitió controlar mis emociones fue...

La(s) emoción(es) que sentí fue(ron)...

Me hubiera sentido mejor si hubiera reemplazado mi pensamiento irracional por el siguiente pensamiento tranquilo...

Ejercicio para el futuro

Como ejercicio fácil para empezar a identificar y reemplazar tus pensamientos irracionales, practica escribir lo que sea que esté pasando por tu mente (con todo detalle) la próxima vez que sientas una emoción negativa (miedo, odio, cólera, decepción, inseguridad, etc.). Luego, mira tu lista de pensamientos e identifica cuál es el que más te está preocupando o perturbando; posiblemente, ese es un pensamiento irracional. Luego, pregúntate lo siguiente:

- ¿Hay alguna evidencia que apoye este pensamiento irracional?
- ¿Qué le diría a un amigo que piensa eso?
- ¿Podría defender esa idea en un juzgado?
- ¿Me ayuda pensar así?
- ¿Puedo pensar en alternativas más constructivas o razonables? Si es así, escribo esos pensamientos alternativos (*estas son tus respuestas racionales, las que te ayudarán a bajar la temperatura emocional*).¹

Ahora, mira este video: <https://www.youtube.com/watch?v=m2zRA5zCA6M> (está en inglés).

1 Extraído y adaptado de [Watchwellcast]. (12 de octubre de 2012). *Automatic Thoughts*. [video de YouTube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=m2zRA5zCA6M>

Actividad:	¡Qué estrés! ¿Qué estilo es?
Objetivo:	Reconocer cómo afronto el estrés.

Estilos de afrontamiento del estrés

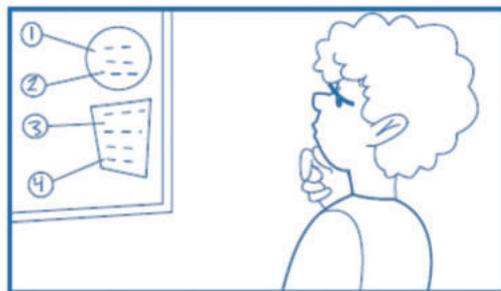
El estrés suele formar parte de nuestras vidas. Todos lo afrontamos de una manera diferente. "Afrontar el estrés" significa "manejar el estrés". Hay cuatro tipos comunes de estrategias de afrontamiento. Estas son:

Afrontamiento enfocado en la emoción



Cuando las personas tratan de deshacerse de las emociones que las hacen sentir mal. Esto incluye cambiar pensamientos irracionales (catastróficos, irrealistas, exageradamente pesimistas) por pensamientos tranquilos (aquellos que nos ayudan a calmarnos y pensar con tranquilidad), pensar cómo desearía uno que fueran las cosas o simplemente tratar de relajarse escuchando música, haciendo deportes o practicando otras actividades que tengan este fin.

Afrontamiento enfocado en el problema



Cuando las personas se centran en hacer frente a la situación, desarrollando un plan de acción para resolver el problema que ha provocado el estrés.

Afrontamiento de ayuda social



Cuando las personas tratan de buscar ayuda de sus amigos, profesores, consejeros, padres u otras personas.

Afrontamiento de evitación



Cuando en su intento por aliviar el estrés, las personas usan drogas, alcohol, comida, etc., o simplemente ignoran sus problemas. A diferencia de las otras, esta es una forma destructiva de afrontamiento.

¿Qué estilo es?

Lee los siguientes ejemplos e identifica el estilo de afrontamiento descrito en cada uno.

Juan

Juan ha postulado a un trabajo en un restaurante porque tiene experiencia como mozo. Estuvo entre los finalistas para obtener el puesto, pero, al final, el administrador contrata a otra persona con más experiencia que él. Juan está muy decepcionado porque realmente necesita un trabajo. Regresa a su casa, saca una botella de tequila y se la toma toda.

¿Qué tipo de afrontamiento está utilizando Juan?

- Enfocado en la emoción Enfocado en el problema
 Ayuda social Evitación

Sandra

Durante el fin de semana, en una fiesta, Sandra conoce a un chico bien churro que se llama Miguel. Sandra está segura de que a Miguel le gusta ella, y les cuenta a todas sus amigas que él le va a pedir para salir juntos el próximo fin de semana. Durante la semana, Sandra ve a Miguel con otra chica. Cuando Miguel ve a Sandra, ¡él se la presenta a ella como su enamorada! Sandra está destrozada, pero piensa que probablemente una relación entre Miguel y ella no hubiera funcionado. Ella empieza a enfocarse en quién conocerá después, soñando despierta con el día que encuentre el verdadero amor.

¿Qué tipo de afrontamiento está utilizando Sandra?

- Enfocado en la emoción Enfocado en el problema
 Ayuda social Evitación

Dante

Un día, Dante y su mejor amigo Leo estaban caminando hacia sus casas de regreso del colegio. De la nada, mientras cruzaban la calle, un carro dobló en la esquina y atropelló a Leo. El conductor no vio a Leo, pues estaba yendo a gran velocidad. Leo fue trasladado de emergencia al hospital con heridas graves y fracturas en los huesos; entró en estado de coma y luego falleció. Dante estaba muy triste por la muerte de su amigo, pero encontró consuelo en sus amigos, su familia y también en la familia de Leo. Dante aún visita a la familia de Leo cada año.

¿Qué tipo de afrontamiento está utilizando Dante?

- Enfocado en la emoción Enfocado en el problema
 Ayuda social Evitación

Gabriela

A Gabriela le encanta escribir poesía y está redactando un libro de poemas. Un día se sienta a escribir en su cuarto y de repente escucha ruidos muy fuertes, los cuales provienen de un edificio en construcción. Gabriela no se puede concentrar con tanto ruido. Ella respira profundo, cierra la ventana de su habitación, pone música suave y comienza a escribir.

¿Qué tipo de afrontamiento está utilizando Gabriela?

- Enfocado en la emoción Enfocado en el problema
 Ayuda social Evitación

Mi estilo de afrontamiento

Cuando estás estresado, ¿qué tipo de afrontamiento sueles utilizar?

- Enfocado en la emoción Enfocado en el problema
 Ayuda social Evitación

¿Es un estilo de afrontamiento constructivo o destructivo? _____

¿Por qué?

Si frecuentemente usas un estilo de afrontamiento destructivo, ¿por qué otro estilo podrías cambiarlo?

- Enfocado en la emoción Enfocado en el problema
 Ayuda social Evitación

Actividad:	¿Esperar o no esperar?
Objetivo:	Reconocer cómo afronto el estrés.

¿Espero por lo que quiero o lo que me conviene, o no?

Historia 1: ¿El polo o el concierto?

Paula recibe una propina de 10 soles a la semana para sus gastos del día a día. Su mejor amiga le comenta que dentro de dos semanas habrá un concierto de su grupo de música favorito, cuya entrada cuesta 40 soles. Ella tiene ahorrados 25 soles y, luego de hacer cálculos, se da cuenta de que para entonces sí podrá haber ahorrado los 40 soles que necesita para comprar la entrada al concierto. Más tarde, saliendo del colegio, Paula ve un polo de su grupo de música favorito que cuesta 25 soles, ¡justo lo que ella tiene ahorrado!

En esta historia, Paula puede comprar el polo ahora con los 25 soles que tiene o esperar hasta ahorrar los 40 soles y así poder comprar la entrada para el concierto.

1. ¿Qué debería hacer Paula? ¿Por qué?

2. ¿Qué harías tú?

Historia 2: ¿Estudiar ahora o estudiar después?

Fernando tiene un proyecto de clase que no ha avanzado mucho y necesita terminar este fin de semana. No ha estado sacando buenas notas últimamente, y si no se recupera académicamente, sus padres le han dicho que no podrá salir con sus amigos por todo un mes. El viernes en la noche, sus amigos lo llaman y lo invitan a una fiesta.

En esta historia, Fernando puede quedarse en su casa y terminar su proyecto, y así mejorar en sus estudios, o puede salir con sus amigos el viernes en la noche y arriesgarse a no recuperar sus calificaciones y quedarse castigado sin salir un mes.

1. ¿Qué debería hacer Fernando? ¿Por qué?

2. ¿Qué harías tú?

Mi propia historia

Ahora, cuenta brevemente tu propia historia. Para ello, recuerda una situación en la que podrías haber hecho a un lado una satisfacción inmediata que no te convenía o que era mejor aplazar para después.

.....

[Escribe acá el título de tu historia]

En esta historia, ¿qué estrategias hubieras podido utilizar para aplazar la satisfacción inmediata?

Actividad:	Lo que puedo cambiar
Objetivo:	Diferenciar lo que puedo arreglar de lo que está fuera de mi control.

Me frustra, pero... ¿lo puedo cambiar?

Situaciones frustrantes suceden en todos los aspectos de nuestras vidas. A veces podemos cambiarlas, pero a veces no. Lee cada situación y responde las preguntas.

1. Todos tus amigos deciden ir juntos al cine, pero tú no quieres ver esa película.

¿Qué es lo frustrante de esta situación? _____

¿Puedes hacer algo para cambiar esta situación? ¿Qué? _____

2. Tienes muchas ganas de ir a una fiesta, pero te enfermaste y tienes que ir a la clínica.

¿Qué es lo frustrante de esta situación? _____

¿Puedes hacer algo para cambiar esta situación? ¿Qué? _____

3. Estudiaste mucho para un examen, pero igual sacaste baja nota.

¿Qué es lo frustrante de esta situación? _____

¿Puedes hacer algo para cambiar esta situación? ¿Qué? _____

4. Estás muy ilusionado con tu pareja, pero esa persona ya no quiere estar contigo.

¿Qué es lo frustrante de esta situación? _____

¿Puedes hacer algo para cambiar esta situación? ¿Qué? _____

Puedo manejar mi realidad

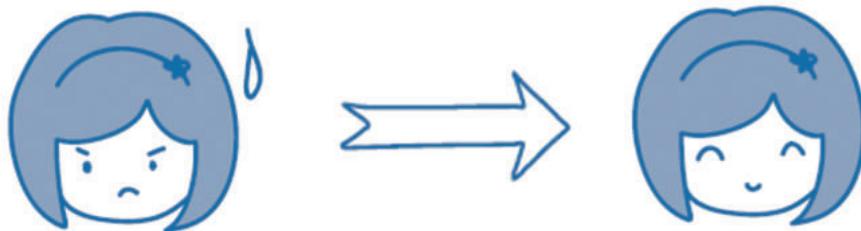
Completa los espacios en blanco.

Una situación frustrante en mi vida que **SÍ PUEDO** cambiar es _____

Así es como debo manejar esta situación _____

Una situación frustrante en mi vida que **NO PUEDO** cambiar es _____

Lo que puedo hacer para sentirme mejor ante esta situación es _____



Algunas ideas

Cuando nos sentimos frustrados y SÍ podemos cambiar la situación, podríamos...	Cuando nos sentimos frustrados y NO podemos cambiar la situación, podríamos...
<ul style="list-style-type: none"> • Hacer una lluvia de ideas sobre cómo podemos cambiar la situación y elegir la que nos parezca mejor. • Esforzarnos más para lograr lo que queremos. • Pedir ayuda a otras personas para cambiar la situación. • Pensar que la frustración es pasajera y que podremos superar la situación. • Alejarnos por un tiempo de la situación para luego retomarla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Llorar y permitirnos expresar lo que sentimos sin lastimarnos o lastimar a otros. • Respirar profundo. • Hablar con alguien o pedir la compañía de alguien. • Bajar nuestro nivel de frustración practicando un deporte, haciendo ejercicio o bailando. • Distraernos haciendo algo que nos gusta. • Pensar que el tiempo nos ayudará a superar la situación. • Aceptar la situación con la idea de que algo podemos aprender de ella.

Actividad:	Típicos errores al escuchar
Objetivo:	Escuchar sin imponer, sermonear, minimizar ni culpar.

Comprender, confirmar y conectar

Lee las siguientes estrategias que te ayudarán a escuchar activamente.

Comprender

Esfúrzate por atender y comprender

- 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.
- Espera tu turno para hablar. ¡No interrumpas!
- Asiente con la cabeza cuando estés seguro de que comprendiste.

Confirmar

Confirma que lo que estás entendiendo es lo que la otra persona quería transmitir

- Di, en tus propias palabras, lo que la otra persona dijo para verificar si estás entendiendo bien.
- Si no entiendes lo que te dice, haz preguntas para aclarar.

Conectar

Conéctate con las emociones de la otra persona

- Pregúntale: ¿Y qué sientes? o si puedes "observar" sus emociones confirma: "¿Te sientes triste?".
- Pregunta respetuosamente: "¿Hay algo que pueda hacer para apoyarte?".
- Ofrece un gesto afectuoso de apoyo, que sepas que será bien recibido por esa persona.

Típicos errores al escuchar

ERROR TÍPICO	QUÉ ES	EJEMPLOS
Imponer	Decirle lo que debe hacer o qué es lo mejor para él.	“Tienes que...”. “Deberías...”. “Abandona el colegio”. “No abandones el colegio”. “Lo mejor que puedes hacer es...”.
Sermonear	Acudir a una regla/ norma externa para decirle lo que debe o no debe hacer.	“Los hombres no lloran”. “Tienes que ser responsable”.
Minimizar	Decirle que lo que le está pasando no es importante.	“Ya se te va a pasar”. “Deja de preocuparte...”. “A mí también me ha pasado y no es para tanto”.
Culpar	Culpar al otro por lo que le pasa.	“Eso te pasa por tonto”.

¿Escucha activa o típicos errores de escucha?

En las siguientes conversaciones identifica si hubo ESCUCHA ACTIVA o TÍPICOS ERRORES DE ESCUCHA. Si hubo escucha activa, señala la parte en donde se utilizó alguna estrategia y el nombre de esta. Si hubo algún típico error, señala esa parte y escribe al lado el nombre de dicho error.

Conversación 1

Jorge: No entendí esa fórmula de velocidad en Física. ¿Tú entendiste? ¿Me podrías explicar?

Alejandra: Sí, ¡claro! Pasa por mi casa esta tarde...

Jorge: Mmm... No sé si pueda... En mi casa las cosas están difíciles. Mi papá sigue sin trabajo y mi mamá dice que ya no aguanta más y que quiere que él se vaya... Ayer pelearon horrible...

Alejandra: No le des importancia a eso. Los padres son así y nunca hacen nada... Mira los míos: estuvieron así... y ahí siguen igual...

Conversación 2

Mamá: Hoy me echaron de la fábrica. Me dijeron que es por un recorte de personal. No sé qué vamos a hacer ahora...

Daniel: ¿Estás muy preocupada, mamá?

Mamá: Sí, estoy un poco asustada. Está muy difícil conseguir trabajo... Y con tantas necesidades, ¿cómo vamos a pagar lo de la casa y la comida?

Daniel: Crees que te vas a demorar en ubicarte de nuevo y que no tendremos dinero para cubrir nuestras necesidades.

Mamá: Eso es lo que me angustia.

Daniel: Mamá, lo siento... Yo procuraré ahorrar en mis gastos y cualquier cosa en la que pueda ayudar, dime.

Conversación 3

Darío: Estoy aburrido, hasta el tope con los celos locos de Claudia... No me puede ver hablando con alguna otra mujer porque ahí mismo empieza el problema...

Juan: Sí, pues, Chino... Te dije que no te metieras con esa nena. Siempre la andas embarrando...

Darío: No, pero si yo la quiero. Ella me ha ayudado mucho a tener más empeño en todo, pero ese problemita de los celos es insoportable...

Juan: Termínala de una vez. Como dice mi abuelito, mujeres es lo que hay...

Actividad:	¿Agresivo, pasivo o asertivo?
Objetivo:	Diferenciar entre respuestas agresivas, pasivas y asertivas ante situaciones difíciles.

¿Agresivo, pasivo o asertivo?

Primero, recordemos...

Respuestas agresivas: decimos lo que queremos o no queremos, pero este tipo de respuestas maltratan, ofenden, insultan o agreden de forma verbal a la(s) otra(s) persona(s).

Respuestas pasivas: no decimos nada; solo hacemos lo que los otros quieren.

Respuestas asertivas: de forma firme y segura, decimos lo que pensamos, sentimos y/o queremos que haga o deje de hacer la otra persona, sin maltratar ni agredir.

A continuación, lee la siguiente historia e identifica las respuestas agresivas y asertivas. Señala o subraya la parte donde aparecen y el nombre de la persona que las dice.

¿Qué hago en nombre del amor?

Adriana y Diego son enamorados desde hace muy poco y a ella realmente le gusta él. Por eso, cuando Diego la invitó a una fiesta en la casa de un amigo el sábado por la noche, ella se emocionó mucho y quería que ese día llegara. Cuando el sábado finalmente llegó, se demoró como tres horas en arreglarse y se probó varias prendas con su amiga Melisa hasta decidir qué se iba a poner. Adriana y Melisa fueron a la fiesta para encontrarse con Diego y sus amigos, pero cuando llegaron a la fiesta, algo andaba mal. Sin considerar a Diego, no conocían a nadie y mucha gente en la fiesta parecía estar drogada.

Después de un rato, dos amigos de Diego, José y Juan se acercaron y se sentaron con Diego, Adriana y Melisa en la sala de la casa. Juan sacó un polvo que ni Adriana ni Melisa habían visto antes —no era ninguna de las drogas de las que habían escuchado hablar—, y Diego y Juan comenzaron a enrollar el polvo, fumarlo y pasárselo a los demás. Adriana dijo “no, gracias” cuando le tocó el turno a ella, pero a Diego no le gustó eso. “Vamos”, dijo él. “Solo Pruébalo. Te va a gustar. Confía en mí”. Pero Adriana no consumía drogas y no tenía idea de lo que era eso. Miró

a Melisa, quien frunció el ceño y movió la cabeza. “Es polvo mágico”, dijo Juan. “Todo el mundo en la fiesta está fumándolo”, dijo Diego. Luego, él dijo: “Adriana, me gustas mucho. Ahora solo pruébalo”.

“¡Eso es estúpido!”, interrumpió Melisa. Saltó de su sitio, trató de agarrar la mano de Adriana y, volteando hacia donde estaba Diego, le dijo: “¡Qué te pasa! Estás tratando de que Adriana fume esta droga y ella no quiere. ¡Adriana debería terminar contigo, idiota!”. Diego se paró; se le veía muy molesto. “Eres una chica estúpida y aburrida, Melisa. Mejor cállate o haré que te calles la boca”, y le dijo a Adriana: “¡Solamente hazlo! No le hagas caso a tu amiga”. Adriana estaba muy afectada y no sabía qué hacer.

El otro amigo de Diego, José, que no se había metido en la discusión, se paró y dijo: “Relájense todos. Adriana puede decidir qué quiere hacer. Yo no he fumado nada del polvo mágico esta noche y no me han presionado para que lo haga. Adriana, ¿qué quieres hacer?”.

Mis respuestas asertivas

Escribe una experiencia personal que haya involucrado presión negativa por parte de tus pares. Si te resulta difícil pensar en una experiencia propia, escribe sobre una que sepas que un miembro de tu familia, amigo o pareja romántica haya tenido, o una experiencia que hayas conocido a través de los medios de comunicación populares (libros, televisión o películas). Luego, escribe una respuesta agresiva, otra pasiva y otra asertiva.

La situación

Una respuesta agresiva a esta situación podría ser:

Una respuesta pasiva a esta situación podría ser:

Una respuesta asertiva a esta situación podría ser:

Actividad:	Empatía frente a la injusticia
Objetivo:	Usar mi empatía para alimentar mi sentido de justicia.

Ana Frank²

Ana Frank nació el 12 de junio de 1929 en la ciudad alemana de Fráncfort del Meno.

Ella fue una niña judía que, durante la Segunda Guerra Mundial, tuvo que esconderse para escapar de la persecución de los nazis. Junto con otras siete personas permaneció escondida en una casa ubicada detrás de un edificio donde su padre trabajaba, en Ámsterdam. Después de más de dos años de haber estado ocultos, los escondidos fueron descubiertos y deportados a campos de concentración. De los ocho escondidos, solo el padre de Ana, Otto Frank, sobrevivió a la guerra. Después de su muerte, Ana se hizo mundialmente famosa gracias al diario que escribió durante el tiempo en que estuvo escondida. Ella había recibido un diario personal como regalo de cumpleaños, en el que comenzó a escribir inmediatamente. El diario fue un gran apoyo para Ana; allí le escribió a su amiga imaginaria Kitty sobre todo lo que ocurría mientras estaban escondidos. También escribió cuentos cortos y coleccionó citas de escritores en su *Libro de frases bonitas*. Cuando terminó la guerra, durante su largo viaje de regreso a los Países Bajos, Otto Frank —el padre de Ana— fue informado de que Edith, su esposa, había muerto. Aún no sabía nada sobre sus hijas, y abrigó esperanzas de poder volver a verlas con vida. A principios de junio llegó a Ámsterdam. Otto intentó dar con sus hijas, pero en el mes de julio recibió la noticia de que ambas habían muerto en el campo de concentración de Bergen-Belsen a causa de enfermedades y sufrimientos. Miep Gies, mujer que ayudó a la familia Frank a ocultarse de los nazis, le entregó entonces las hojas del diario de Ana. Otto leyó el diario y encontró en él a una Ana muy distinta de la que conocía.

A continuación, encontrarás algunos fragmentos del *Diario de Ana Frank*. Subraya aquellas partes que te hacen sentir alguna emoción (así sea muy leve), y en el margen derecho o izquierdo haz un símbolo o dibujo que represente la emoción o emociones que experimentas.

2 Adaptado de <http://www.annefrank.org/es/>

Querida Kitty:

Quiero progresar. No puedo imaginarme que tuviera que vivir como mamá, la señora Van Daan y todas esas mujeres que hacen sus tareas y que más tarde todo el mundo olvidará. Aparte de un marido e hijos, necesito otra cosa a la que dedicarme. No quiero haber vivido para nada, como la mayoría de las personas. Quiero ser de utilidad y alegría para los que viven a mi alrededor, aun sin conocerme. ¡Quiero seguir viviendo aun después de muerta! Y por eso le agradezco tanto a Dios que me haya dado desde que nací la oportunidad de instruirme y de escribir, o sea, de expresar todo lo que llevo dentro de mí. Cuando escribo se me pasa todo, mis penas desaparecen, mi valentía revive. Pero entonces surge la gran pregunta: ¿Podré escribir algo grande algún día? ¿Llegaré algún día a ser periodista y escritora? ¡Espero que sí!

Después de mayo de 1940, los buenos tiempos quedaron definitivamente atrás: Primero la guerra, luego la invasión alemana, y así comenzaron las desgracias para nosotros los judíos. Las medidas antijudías se sucedieron rápidamente y se nos privó de muchas libertades. Los judíos deben llevar una estrella de David, deben entregar sus bicicletas; no les está permitido viajar en coche, tampoco en coches particulares; los judíos solo pueden hacer la compra desde las tres hasta las cinco de la tarde; solo pueden ir a una peluquería judía; no pueden salir a la calle desde las ocho de la noche hasta las seis de la mañana; no les está permitida la entrada a los teatros, cines y otros lugares de esparcimiento público; no les está permitida la entrada a las piscinas ni a las pistas de tenis, de hockey ni de ningún otro deporte; no les está permitido practicar remo; no les está permitido practicar ningún deporte en público; no les está permitido estar sentados en sus jardines después de las ocho de la noche, tampoco en los jardines de sus amigos. Los judíos no pueden entrar en casa de cristianos; tienen que ir a colegios judíos y otras cosas por el estilo. Así transcurrían nuestros días: Si esto no lo podíamos hacer, que sí lo otro tampoco. Jaques siempre me dice: "Ya no me atrevo a hacer nada porque tengo miedo de que esté prohibido".

...a muchísimos de nuestros amigos y conocidos se los han llevado a un horrible destino. Noche tras noche pasan los coches militares verdes y grises. Llamaban a todas las puertas preguntando si allí viven judíos. En caso afirmativo, se llevan en el acto a toda la familia. En caso negativo, continúan su recorrido. Nadie escapa a esta suerte, a no ser que se esconda. A menudo pagan un precio por persona que se llevan: Tantos florines por cabeza... ¡como una cacería de esclavos de las que se hacían antes! Pero no es broma, la cosa es demasiado dramática para eso. Por las noches veo a esa pobre gente inocente desfilando en la oscuridad con niños que lloran, siempre en marcha, cumpliendo las órdenes de esos individuos, golpeados y maltratados hasta casi no poder más.

...para llegar al escondite nos pusimos en camino bajo una lluvia tupida, papá y mamá llevando cada cual una bolsa de provisiones llena de toda clase de cosas colocadas de cualquier modo, y yo con mi bolsón repleto a reventar. Las personas que se dirigían a su trabajo nos miraban compasivamente. Sus rostros expresaban el pesar de no poder ofrecernos un medio de transporte cualquiera; nuestra estrella amarilla era lo bastante elocuente. Durante el trayecto, papá y mamá me revelaron en detalle la historia de nuestro escondite. Desde hacía varios meses, habían hecho transportar, pieza por pieza, una parte de nuestros muebles, lo mismo que ropa de casa y parte de nuestra indumentaria; la fecha prevista de nuestra desaparición voluntaria había sido fijada para el 16 de julio. A raíz de la citación a mi hermana Margoth, hubo que adelantar diez días nuestra partida, de manera que íbamos a contentarnos con una instalación más bien rudimentaria. El escondite estaba en el inmueble de las oficinas de papá. Es un poco difícil comprender cuando no se conocen las circunstancias; por eso, tengo que dar explicaciones”.

Actividad:	Héroes anónimos
Objetivo:	Buscar formas de ayudar a otros.

Héroes anónimos: ADEA

Agrupación para la Defensa Ética de los Animales³



La Agrupación para la Defensa Ética de los Animales (ADEA) es un proyecto que reúne a jóvenes entre los 15 y 25 años de edad, y que está vinculado a un grupo ambiental afiliado a la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP). Este grupo de jóvenes se dedica a desarrollar campañas para proteger y difundir los derechos animales en comunidades. Su deseo es que las personas sean más cuidadosas con los animales y sepan cómo protegerlos. Los jóvenes de la agrupación manejan temáticas como el cuidado de los animales, la importancia de evitar el maltrato y el abandono de las mascotas, entre otras. Todas las jornadas creadas por estos jóvenes son útiles y están orientadas a que cada vez más personas tomen conciencia de que los animales, al igual que los seres humanos, merecen el respeto de sus derechos y de ser cuidados.

3 Tomado de ADEA. (25 de noviembre de 2013). ADEA cumple 9 años de activismo en la PUCP. Recuperado de <http://blog.pucp.edu.pe/blog/adea/>

Y a ti... ¿en qué te gustaría ayudar?

Lee y subraya o resalta tres situaciones en las que te gustaría ayudar. Luego, escribe tus propias ideas.

En tu colegio

- Ayudar a incluir a estudiantes nuevos en el colegio o en la clase.
- Ayudar a incluir a estudiantes rechazados.
- Cooperar con otros compañeros para hacer campañas en contra de la agresión y el maltrato escolar.
- Ayudar a compañeros explicándoles sobre temas de alguna área académica en la que seas bueno.
- Ayudar a estudiantes más pequeños guiando el desarrollo de sus tareas.
- Cooperar con otros compañeros en la ejecución de otro tipo de campañas que te parezcan importantes.
- Escribe en las siguientes líneas tus propias ideas de ayuda.

En tu comunidad

- Hacer campañas de ayuda para personas en situaciones difíciles: recolectar alimentos, ropa usada en buen estado, etc.
- Ayudar enseñando alguna habilidad deportiva o artística a niños de tu comunidad.
- Cooperar con otros compañeros para hacer campañas de educación con respecto a las temáticas que consideren importantes en su comunidad.
- Llevar obras de teatro u otro tipo de actividades culturales, y de entretenimiento y diversión a tu comunidad.
- Escribe en las siguientes líneas tus propias ideas de ayuda.

¿Y cómo lo haríamos?

En grupo, conversen sobre los “deseos de ayuda” que señalaron. Si tienen uno o varios en común, seleccionen uno; si no, seleccionen uno de los que algún miembro del grupo señaló. Previamente, lean el siguiente ejemplo para desarrollar la actividad.

Deseo de ayuda: Incluir estudiantes nuevos en el colegio o en la clase.

Ideas de cómo podrían ayudar

- Diseñando con otros compañeros y con el apoyo de algún maestro una campaña de “acogida” de alumnos nuevos
- Una acción individual sería presentarle al nuevo compañero a mis amigos e incluirlo en mi grupo
- Siendo amable con él; preguntándole sobre su antiguo colegio, sus amigos, su música favorita; conversando con él
- Pasando tiempo del recreo con él
- Evitando tener conductas de rechazo u otras conductas agresivas, así otros las tengan y así no haya simpatizado a primera vista

Ahora, el deseo de ayuda que ustedes seleccionaron

Deseo de ayuda: _____

Ideas de cómo podrían ayudar (recuerden que son acciones grupales o individuales):

Actividad: Perspectiva de derechos

Objetivo: Usar la perspectiva de derechos para evaluar una situación difícil.

¿Qué ven?⁴



Los derechos del niño y el adolescente

En 1989 se aprobó la Convención sobre los Derechos del Niño, que incluye a todos los niños y adolescentes menores de 18 años. La Convención consta de 54 artículos pero se basa en cuatro principios fundamentales:

1. No discriminación (art. 2): no deberías beneficiarte ni sufrir debido a tu raza, color, género, idioma, religión, nacionalidad, origen social o étnico, o por ninguna opinión política o de otro tipo; ni tampoco debido a tu casta, propiedad o nacimiento; o porque tengas alguna discapacidad.
2. El interés superior del niño (art. 3): las leyes y las medidas que afecten a la infancia primero deben tener en cuenta tu interés superior y beneficiarte de la mejor manera posible.
3. Supervivencia, desarrollo y protección (art. 6): los adultos y las autoridades de tu país deben protegerte y garantizar tu desarrollo físico, espiritual, moral y social pleno.
4. Participación (art. 12): tienes derecho a expresar tu opinión en las decisiones que te afecten y que tus opiniones se tomen en cuenta.

4 Fotografía tomada de <http://corresaltaycuidate.blogspot.com>

Perspectiva de derechos

Situación 1

En una comunidad ubicada en una zona urbana, las niñas y adolescentes encuentran muchos obstáculos para culminar su primaria y secundaria por diversas situaciones que las obligan a abandonar sus estudios, lo cual abre una gran brecha entre niños y niñas. Las menores anhelan graduarse de secundaria y ser profesionales; sin embargo, se ven obligadas a asumir tareas que no son propias de su edad: cuidar a sus hermanos menores, realizar labores domésticas de adultos y hasta trabajar para colaborar con la economía familiar.

¿Qué piensan y quieren las niñas de esta comunidad?

¿Qué creen ustedes que piensan los padres de estas niñas?

¿Se les está vulnerando o incumpliendo algún derecho a estas niñas?

Sí

No

¿Cuál o cuáles?

Situación 2

Margarita va en la mitad de su secundaria. Debido a una enfermedad que sufrió a los tres años, perdió totalmente la audición. Aunque puede hablar, su dicción no es igual a la de las demás adolescentes. A pesar de estas dificultades, Margarita avanza académicamente a su ritmo de manera satisfactoria, pero en la relación con sus compañeros no le va muy bien. Durante el recreo y las pausas entre clases, un grupo de estudiantes aprovecha para “molestar” a Margarita. Le desaparecen su comida o la llenan de goma o de cualquier otra sustancia que la hace incomedible. Se le pierden sus cuadernos y solo aparecen cuando ya es tarde para tomar apuntes. Cuando Margarita pasa a la pizarra o quiere participar, ese grupo comienza a hacer señales de animales, lo cual la hace sentir “sencillamente miserable”. Lo peor es que todos sus demás compañeros la empiezan a hacer a un lado. Lucía, una niña con la que había comenzado a construir una amistad, comienza a evitarla y a buscar otras amistades en clase.

¿Se le está vulnerando o incumpliendo algún derecho a Margarita?

Sí

No

¿Cuál o cuáles?

¿Por qué los demás compañeros de Margarita se hacen cómplices de la situación y, en lugar de buscar cómo frenar las agresiones, también agreden a Margarita aislándola?

Actividad:	Conversando y acordando
Objetivo:	Utilizar la conversación planificada para encontrar alternativas gana-gana a un conflicto.

¿Alguien gana..., alguien pierde?

Situación N.º	Resultado final	
	YO GANO	TÚ PIERDES
	YO PIERDO	TÚ GANAS
	YO PIERDO	TÚ PIERDES
	YO GANO	TÚ GANAS

Teresa y Héctor conversan

¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO?

Teresa

Quiero llegar de estudiar y ver televisión un rato, pero esto se ha convertido en un dolor de cabeza.

Héctor

Quiero ver televisión un rato por la tarde, pero no me gustan los programas que tú ves.

¿CÓMO NOS ESTAMOS SINTIENDO?

Teresa

Siento mucha cólera, frustración...

Héctor

Siento aburrimiento...

¿NECESITAMOS DISCULPARNOS?

Teresa

Siento mucho haberte maltratado. Por favor, discúlpame.

Héctor

Yo también he actuado mal. Te pido que me perdones.

¿CÓMO PODEMOS SOLUCIONAR ESTO?

Teresa

Tengo algunas ideas:
Tú ves televisión un día y yo otro.
Tú ves televisión una semana y yo otra.

Héctor

Yo también tengo algunas ideas:
Yo te explico por qué me gusta ese programa, a ver si también te gusta, o tú me cuentas a mí por qué te gusta el que tú quieres ver para ver si logramos convencernos el uno al otro. Si no nos podemos convencer mutuamente, podremos tener turnos para decidir y debemos comprometernos a respetarlos.

¿A QUÉ ACUERDO LLEGAMOS?

Héctor y Teresa

Cada uno verá televisión solo (sin el otro) dos días a la semana. Una vez a la semana veremos televisión juntos, nos explicaremos por qué nos gusta el programa y decidiremos entre los dos qué ver.

¿CÓMO PODEMOS ACTUAR DE AHORA EN ADELANTE?

Teresa

Quiero que no nos maltratemos, que no nos agredamos ni con palabras ni con empujones ni nada.

Héctor

Sí, cuando sintamos cólera mejor no debemos estar juntos hasta que estemos calmados.

Conversando y acordando

Selecciona una situación y piensa en posibles acuerdos gana-gana que podrían proponer para solucionarla.

Situación 1. Mis papás

Tus amigos saldrán el sábado por la tarde. Pides permiso, pero tus papás no te quieren dejar ir; dicen que has salido mucho en el mes. Tú has ahorrado un poco de dinero y no necesitas que te den plata, solo necesitas el permiso. Piensa por lo menos en dos propuestas que le puedes hacer a tu papá o mamá para que te dejen ir, con las que tanto tú como ellos ganen.

Situación 2. Nuestra profesora

Tu clase ha tenido varios inconvenientes con una profesora. Ella dice que ustedes son muy indisciplinados y que por eso ahora casi todo el grupo está desaprobado en su curso. Deciden hablar con ella de buena manera. Piensen por lo menos en dos propuestas que le pueden hacer a la profesora para solucionar la situación, con las que tanto ustedes como ella ganen.

Situación 3. Nuestra amiga

Una de las integrantes de tu grupo a veces les dice cosas que los ofende a ti y a tus demás amigos; esto los hace sentir muy mal. Ustedes la quieren mucho porque es muy divertida y los apoya siempre que lo necesitan. Han decidido hablar con ella de buena manera y decirle lo que sienten. Piensen por lo menos en dos propuestas que permitan solucionar la situación, con las que tanto ustedes como ella ganen.

Situación

Posibles acuerdos

Conversando y acordando

¿Y tú qué dirías en una conversación con la otra persona si fueras el hijo, estudiante o amigo?

¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO?

¿CÓMO NOS ESTAMOS SINTIENDO?

¿NECESITAMOS DISCULPARNOS?

¿CÓMO PODEMOS SOLUCIONAR ESTO?

¿A QUÉ ACUERDO LLEGAMOS?

¿CÓMO PODEMOS ACTUAR DE AHORA EN ADELANTE?



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