

SECUNDARIA

5^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

5^o

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

Mis emociones y sus consecuencias	9
Tranquillo mis pensamientos irracionales	11
Escala del estrés	14
Gracias, fuerza de voluntad	16
Venceré mi frustración	18
Debatamos... ¡pero bien!	21
Pensador asertivo	22
En el lugar equivocado	24
Mis habilidades..., nuestra comunidad	26
Perspectivas en conflicto	28
Desestereotipar el conflicto	30

Actividad:	Mis emociones y sus consecuencias
Objetivo:	Conectar mis emociones y sus consecuencias.

Pelea en plena carrera

Lee la siguiente noticia de lo que sucedió durante la Vuelta a España del año 2014, una reconocida competencia de ciclismo.



Gianluca Brambilla e Ivan Rovny expulsados de la Vuelta tras liarse a puñetazos¹

Gianluca Brambilla, corredor del Omega Pharma, e Ivan Rovny, del Tinkoff-Saxo, protagonizaron el momento más tenso de la Vuelta. Brambilla recriminó a Rovny que no tirase del grupo y le cogió del sillín. Rovny empujó a Brambilla y el italiano le dio un puñetazo. Ambos se enzarzaron en una pelea mientras avanzaban y la organización decidió expulsar a ambos corredores.

El italiano Gianluca Brambilla (Omega Pharma) y el ruso Ivan Rovny (Tinkoff-Saxo) fueron expulsados por el jurado técnico de la Vuelta 2014 en la ascensión a La Farrapona, en la decimosexta etapa, tras haberse peleado unos kilómetros antes. En una escapada de trece corredores, Brambilla y Rovny intercambiaron varios manotazos en plena carrera. Al parecer, Brambilla le recriminó a Rovny que fuese en las primeras posiciones de la escapada sin colaborar y le agarró por la parte de atrás del sillín.

A partir de ahí, ambos corredores intercambiaron algunos golpes mientras seguían pedaleando ante la mirada del jurado técnico, que antes de finalizar la jornada adoptó la decisión de expulsar a ambos. Esta situación se produjo en la ascensión al cuarto y penúltimo puerto del día, el alto de San Lorenzo.

1 Texto adaptado e imagen extraída de TUDN. (8 de septiembre de 2014). Ciclistas se dan de puñetazos durante la Vuelta de España. *TUDN [Deportes]*. Recuperado de <https://www.tudn.com/mas-deportes/ciclistas-se-dan-de-punetazos-durante-la-vuelta-de-espana>

Emociones y consecuencias

Piensa en dos situaciones en las que hayas sentido emociones fuertes y difíciles de manejar. Luego, describe la situación, qué emoción estabas sintiendo, qué hiciste en ese momento (cómo reaccionaste) y qué pasó después (qué consecuencias tuvieron tus acciones o reacciones). Puedes guiarte del ejemplo que está en la primera columna.

Situación	Emoción(es) que sentí	Acción(es) (cómo reaccioné, qué hice)	Consecuencia(s) (qué pasó después a causa de mis acciones)
Ejemplo Un amigo cogió mi cuaderno de la carpeta sin pedirme permiso.	Cólera	Le grité en frente de toda el aula y le quité mi cuaderno de las manos.	Ahora, él ya no me habla y me da vergüenza disculparme.
Situación 1			
Situación 2			

Actividad:	Tranquilizo mis pensamientos irracionales
Objetivo:	Conectar mis pensamientos irracionales con las emociones que los provocan para reemplazarlos por pensamientos tranquilos.

Aprendemos a reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos

Lee con cuidado el siguiente ejemplo:

Situación: Discutí con mi enamorado(a)

Pensamientos irracionales: “Es mi culpa, siempre es mi culpa”.

Emoción(es): Tristeza

Pasos para reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos

Primero. Detente y revisa el pensamiento irracional apenas lo detectes. Pregúntate si estás exagerando, y si ese pensamiento te ayuda o te hace daño.

¿Es siempre mi culpa? ¿Estoy exagerando? En realidad, no discutimos mucho, y cuando lo hemos hecho, ella o él también ha tenido responsabilidad por lo que sucedió.

Segundo. Visualiza ese pensamiento irracional en tu mente y dale la vuelta para sustituirlo por un pensamiento tranquilo.

“Es mi culpa, siempre es mi culpa” voy a cambiarlo por “Esta situación es responsabilidad de los dos. Cuando estemos más calmados, podemos conversar y resolver la situación”.

Ahora, tomando en cuenta el ejemplo, completa la información en las siguientes dos situaciones:

Situación: Tienes muchas ganas de estudiar en determinada universidad o de entrar a trabajar a una empresa. Tienes la entrevista de admisión.

Pensamientos irracionales: “No voy a saber qué responder, no voy a ser seleccionado(a)”.

Emoción(es): Ansiedad, miedo

Pasos para reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos

Primero

Segundo

Situación: Estoy feliz con mi enamorado(a), pero es posible que esa persona se vaya a vivir a otra ciudad.

Pensamientos irracionales: “No voy a poder vivir sin ella/él”.

Emoción(es): Ansiedad, miedo, frustración

Pasos para reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos

Primero

Segundo

Finalmente, crea una situación completa sobre algo que te haya sucedido o que te suele suceder, en la cual sea recomendable aplicar la estrategia de cambiar tus pensamientos de irracionales a tranquilos.

SITUACIÓN PROPIA

Pensamientos irracionales

Emoción(es)

Pasos para reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos

Primero

Segundo

Actividad:	Escala del estrés
Objetivo:	Determinar mi nivel de estrés y afrontarlo efectivamente.

Mi escala de estrés

Algunas situaciones de estrés en mi vida	En una escala del 1 a 10, esta situación me estresa...
1. Llegar a un lugar o contexto nuevo en el que no conozco a nadie.	
2. Obtener buenas notas y pasar de año.	
3. Tomar la decisión adecuada de lo que quiero hacer o estudiar cuando termine la secundaria.	
4. Alejarme de mi enamorado(a) o de mis amigos cuando termine la secundaria.	
5. Conocer nuevas personas o hacer nuevos amigos.	
6.	
7.	
PUNTAJE TOTAL	

Mis estrategias personales y quiénes pueden apoyarme

Identifica y escribe las estrategias que te ayudan a enfrentar las situaciones de estrés en tu vida.

Identifica y escribe quiénes pueden apoyarte y motivarte ante situaciones estresantes.

Actividad:	Gracias, fuerza de voluntad
Objetivo:	Usar mi fuerza de voluntad para ganar control sobre mis impulsos.

Mi fuerza de voluntad

Escribe dos situaciones en las que te cuesta trabajo autorregularte para aplazar la satisfacción inmediata. A partir de esas situaciones, completa los cuadros.

Ejemplo

¿En qué me cuesta trabajo aplazar la satisfacción inmediata?	Me cuesta trabajo ahorrar dinero y lo que tengo me lo quiero gastar el fin de semana con mis amigos.
¿Qué consecuencias me trae no autorregularme en este caso?	No tener ahorros. No contar con dinero para comprar los útiles que necesito para estudiar o alguna compra extra que quiera hacer.
¿Qué estrategias me servirían para autorregularme y aplazar la satisfacción en este caso?	<ul style="list-style-type: none"> • Pedirle ayuda a alguien de mi familia que pueda guardar mis ahorros. • Hacer un plan con metas claras de cuánto dinero debo ahorrar cada semana. • Plantearme metas claras sobre lo que quisiera comprar u obtener con mis ahorros. Esto me motivará a ahorrar. • Contarles a mis amigos que quiero ahorrar para que me ayuden a lograr mi meta.

Situación 1

¿En qué me cuesta trabajo aplazar la satisfacción inmediata?	
¿Qué consecuencias me trae no autorregularme en este caso?	
¿Qué estrategias me servirían para autorregularme y aplazar la satisfacción en este caso?	

Situación 2

¿En qué me cuesta trabajo aplazar la satisfacción inmediata?	
¿Qué consecuencias me trae no autorregularme en este caso?	
¿Qué estrategias me servirían para autorregularme y aplazar la satisfacción en este caso?	

Actividad:	Venceré mi frustración
Objetivo:	Enfrentar los obstáculos que puedan interferir con mis planes a futuro.

Malala²

En la provincia donde nació Malala, en Pakistán, de los 700 000 niños que no reciben educación, 600 000 son niñas, a quienes se les seguirá negando este derecho mientras no se les proporcionen los recursos y la seguridad para asistir a la escuela.

En 2012, después de sufrir un atentado contra su vida por luchar a favor de los derechos de las niñas, Malala definió su regreso a las aulas como el día más importante de su vida: “Estoy muy emocionada de haber logrado hoy mi sueño de ir a la escuela. Quiero que todas las niñas en el mundo tengan esta oportunidad básica”, señaló en una nota pública.



“Echo mucho de menos a mis compañeros de Pakistán, pero deseo conocer a mis maestros y hacer nuevos amigos aquí en Birmingham”, declaró la joven estudiante. Malala llevará a cabo un plan de estudios completo en la escuela antes de someterse a los exámenes que se rinden a los 16 años en Gran Bretaña, donde queda ubicada la preparatoria en donde hace sus estudios. “Estoy muy orgullosa de llevar el uniforme porque demuestra que soy una estudiante, que estoy viviendo mi vida y estoy aprendiendo”, dijo Malala.

Esta joven, que es activista desde los 10 años y comenzó a escribir en un blog de la BBC desde que tenía 11, describe el temor que generaban los seguidores del régimen de los talibanes. A pesar de ser una adolescente, vivió en carne propia los abusos de algunos talibanes y luchó contra ello, hasta el punto de ser considerada una amenaza para este grupo religioso extremista.³

En una entrevista, Malala indicó que el miedo era lo que los rodeaba a ella y a su padre Ziauddin: “No sabíamos lo que el futuro nos deparaba. Queríamos hablar, pero no sabíamos que nuestras palabras nos conducirían al cambio, que nos escucharían en todo el mundo. No estábamos enterados del poder que encierran un lápiz y un libro; sin embargo, se ha demostrado que los talibanes, que tenían fusiles y explosivos, eran más débiles que la gente con lápices y libros”.

Aunque ahora tiene 16 años, Malala parece de mayor edad por su férrea defensa de los derechos de las mujeres, y sus claras posturas políticas y religiosas. Así lo demuestran sus palabras: “[...] Sentí que era mi deber clamar por los derechos de las niñas, por los míos y por el derecho de asistir a la escuela”, señaló la joven.

2 Aportes tomados de Semana. (19 de marzo de 2013). A cinco meses del ataque, Malala regresó al colegio. *Semana [Mundo]*. Recuperado de <https://www.semana.com/mundo/articulo/cinco-meses-del-ataque-malala-regreso-colegio/337409-3/>

Semana. (12 de julio de 2013). Malala estuvo en la ONU. *Semana [Mundo]*. Rhttp://www.semana.com/mundo/multimedia/malala-estuvo-onu/350634-3

3 Estos grupos se caracterizan por utilizar creencias religiosas para fomentar el odio, la discriminación, la marginación, la negación de derechos, la violencia, entre otros.

Sin importar los embates que ha tenido que soportar para continuar con vida y defender su postura, esta joven pakistaní continúa creyendo que hay una esperanza “en un rincón del corazón”, como ella misma lo plantea.

En la actualidad, Malala tiene 17 años y es la más joven ganadora del premio Nobel de la Paz, que le fue concedido en 2014. Vive con su padre, su madre y dos hermanos en la ciudad inglesa de Birmingham, en donde asiste a una escuela local.⁴





Vuelve a leer la historia y señala cuáles eran las frustraciones de Malala. Luego, piensa qué hizo ella frente a sus frustraciones.

4 Fotografía extraída de UPSOCL. (s. f.). Malala Yousafzai [imagen sin título]. Recuperado de <http://cdn2.upsocl.com/wp-content/uploads/2014/03/malala-yousafzai-ftp.jpg>

Y ahora que termino la secundaria...

Ahora que terminas la secundaria, seguramente ya tienes alguna idea de a qué te quieres dedicar. En la primera columna puedes escribir lo que quieres hacer; en la segunda, los obstáculos con los que te puedes encontrar; en la tercera, las emociones que podrías experimentar frente a la situación; y en la cuarta, qué puedes hacer para manejar esas emociones y qué harás: retomar lo que quieres hacer o cambiar lo que quieres.

¡Adelante!

LO QUE QUIERO	CON QUÉ ME PUEDO ENCONTRAR
	
LO QUE SENTIRÉ	¿QUÉ PUEDO HACER?
	

Actividad:	Debatamos... ¡pero bien!
Objetivo:	Debatir ideas escuchando y entendiendo los argumentos y puntos de vista del otro.

Mis argumentos

Escribe la pregunta que decidieron debatir.

A continuación, escribe tu respuesta y justificala dando por lo menos dos ideas o argumentos que la respalden.

Actividad:	Pensador asertivo
Objetivo:	Defender mis ideas sobre el pensamiento de grupo para evitar una decisión errada.

Pensamiento en grupo⁵

El psicólogo Irving Janis se dedicó a estudiar por qué las personas a veces toman las peores decisiones cuando están en grupos, a diferencia de cuando toman decisiones solas. Él llamó a esto “pensamiento de grupo”. Este ocurre cuando un grupo toma decisiones erróneas y todos sus miembros se acogen a ellas. Según los hallazgos de este psicólogo, esto ocurre porque las presiones del grupo llevan a un deterioro de la “eficiencia mental” individual y de los juicios sobre lo correcto o incorrecto de la acción.

Un grupo es más propenso al pensamiento de grupo cuando sus miembros son muy parecidos, cuando el equipo está aislado de las opiniones externas y cuando no hay reglas claras para la toma de decisiones. Janis encontró algunos indicadores o síntomas de que en un grupo existe el “pensamiento grupal”: este se cree “invulnerable” y tiene un optimismo excesivo que le anima a tomar riesgos extremos; cree que sus causas son justas; los integrantes del grupo están bajo presión para no expresar argumentos en contra de cualquiera de las opiniones o decisiones que se tomen; entre otros.

Esto significa que los miembros del grupo se conforman con el pensamiento grupal. La conformidad se refiere al deseo de ser como los demás, lo cual puede llevarnos a cambiar nuestras propias ideas o acciones para sentir que pertenecemos. Durante la adolescencia somos más propensos a conformarnos con el pensamiento de grupo porque es muy importante para nosotros ser aceptados por los demás.

5 Información tomada de http://www.psysr.org/about/pubs_resources/groupthink%20overview.htm

Pensador asertivo

El pensador asertivo es quien razona mejor, intenta que los amigos de su grupo eviten hacer algo que pueda tener consecuencias negativas para ellos mismos o para otros, y quien comunica sus pensamientos y sentimientos de una manera clara, firme y sin agresión.

Todos podemos ser pensadores asertivos. Para cada una de las siguientes situaciones, escribe lo que el pensador asertivo podría decir.

Situación 1. La venganza

Milagros piensa que Cecilia le quitó su enamorado. Ella se reúne con su grupo de amigas y amigos, y comienza a planear su venganza. Milagros realmente quiere hacerle daño a Cecilia.

¿Qué diría el pensador asertivo?

Situación 2. Cambio de notas

Raúl ha logrado acceder al registro de notas de uno de los profesores más exigentes, quien hace el registro con lápiz. Él está con cinco de sus amigos y quieren alterar el registro, cambiando sus notas desaprobadas.

¿Qué diría el pensador asertivo?

Situación 3. Los hinchas

Gabriel, Andrea, Julián y otros amigos son seguidores de un equipo de fútbol. Saben que en su colegio hay hinchas del equipo rival y varios de ellos quieren retarlos a una pelea para demostrar quién quiere más a su respectivo equipo.

¿Qué diría el pensador asertivo?

Actividad:	En el lugar equivocado
Objetivo:	Usar mi empatía para guiar mi sentido de responsabilidad social.

¿Está jugando?... ¡No, está trabajando!⁶



Observa la fotografía durante un minuto. Ahora, responde: ¿Qué emociones crees que está sintiendo el niño?

¿Qué emociones experimentas tú y qué sientes cuando observas la situación del niño?

6 Fotografía extraída de ILO/ M. Crozet (12 de junio de 2014). Trabajo infantil en Pakistán. *Noticias de la ONU* (Organización de las Naciones Unidas). Recuperado de http://www.un.org/spanish/News/story.asp?NewsID=29696#_VM-i2GiG-So

En el lugar equivocado

Subraya las partes que te produzcan una o algunas emociones. Luego, al margen de la hoja, dibuja algo que represente esa o esas emociones.

Me llamo Bertha, tengo 14 años y trabajo desde hace más de un año en una fábrica de vidrio. Somos dos niñas que empacamos vasos de vidrio; otras los revisan y otras acomodan cajas. Me gusta mi trabajo; lo prefiero a andar en la calle. Aquí hay gente para hablar y, además, a las cinco salimos del trabajo para ir a casa. Nos pagan el mínimo más bonificación de producción. Hace como un mes me cayó algo en un ojo; me dolió mucho y me llevaron donde un doctor particular de la empresa. Él me revisó y dijo que solo había sido un leve roce de una viruta de vidrio que cayó en mi ojo, pero que no tenía nada, solo que a mí me duele mucho, sobre todo cuando hace sol. He vuelto a ir donde el mismo doctor porque el ojo me duele, pero dice que son mis nervios. Yo por las dudas me compraré lentes oscuros porque cada vez lo tengo más rojo.

Soy Andrea, tengo 12 años y trabajo en una oficina. Mi trabajo es hacer el aseo y los mandados de la oficina: pagar los recibos de luz, agua, teléfono, de todo. Siempre entro a las 9:00 a. m. y salgo en la tarde, pero no tengo hora de salida. Me voy a la hora que me manda la señora. Ella es la dueña de la oficina y, además, es la patrona de mi mamá. Al mediodía voy a comer a la casa en la que trabaja mi mamá, en la casa de la jefa, que está lejos... Al llegar, siempre me ponen a barrer, regar las plantas, y lavar las ventanas y los carros. Me pagan bien; la plata se la dan a mi mamá. Antes de trabajar allí me la pasaba frente al televisor, hasta que mi mamá dijo un día: "Para que no estés aquí de vaga, vas a trabajar con mi patrona". Así fue que me ocupé. Ahora solo el domingo veo tele, porque los sábados acompaño a la jefa al mercado y llegamos muy tarde a la casa. Yo tengo certificado de primaria, así que solo espero crecer un poco para irme a una fábrica o a terminar la escuela para trabajar en algo mejor. De esta forma paso mis días. No juego a la pelota ni a nada porque no tengo tiempo.

Hace algunos años, la prensa internacional denunció que grandes empresas multinacionales (entre ellas, algunas grandes marcas de ropa y zapatos deportivos) utilizaban a niños en sus fábricas instaladas en países en vía de desarrollo. Según los reportajes publicados, las condiciones de explotación laboral que se producían en esas fábricas eran terribles. De esa manera, las empresas conseguían fabricar el producto a un precio mucho menor que el que tendrían que pagar si esas prendas se hubiesen fabricado en países con legislaciones respetuosas de los derechos humanos, y protectoras de los derechos laborales y sindicales de los trabajadores.

Actividad:	Mis habilidades..., nuestra comunidad
Objetivo:	Usar mis habilidades para mejorar mi comunidad.

Héroes anónimos: Escape⁷

“Escape” es el nombre que cinco jóvenes decidieron ponerle a la iniciativa que crearon y que está cambiando la vida de muchos niños de su comunidad. Todo comenzó hace año y medio, cuando decidieron unirse en torno a un gusto común, la música, y resolvieron llevarla a su comunidad para que muchos tuvieran una posibilidad de expresión cultural. Para hacer realidad su objetivo fue necesaria una planeación para la adquisición de instrumentos musicales esenciales para poder hacer los talleres. Ya han conseguido guitarras, bajo, batería y la tercera; ahora están haciendo actividades para conseguir micrófonos, consolas y bafles. ¡Estos jóvenes no piensan detenerse! Después, quieren un piano o una organeta para ampliar tanto su grupo musical como los talleres en su comunidad con niños y jóvenes.

Este proceso también les ha exigido formarse más para poder formar a otros en la expresión musical. Para la comunidad, el cambio que este grupo juvenil les ha traído ha sido visible. Los jóvenes participantes en Escape piensan que “[...] los espacios que uno antes perdía ahora los utiliza formándose y formando a otros. Ahora, el tiempo que antes teníamos libre lo ocupamos en las responsabilidades con las que cada uno se compromete”, “[...] antes hacía cosas que no eran buenas, pero siempre me sentí atraído por la música, por lo que asistí al taller dos meses y decidí seguir aprendiendo, y así me uní al proyecto. Ahora ocupo todo mi tiempo libre en la música”. En este momento hay aproximadamente 30 niños en el taller, y también se está trabajando con jóvenes entre los 17 y 20 años. Con ellos ha sido una nueva experiencia y un nuevo reto “[...] puesto que exigen cada vez más conocimientos, lo que ha hecho que, aparte de las clases que reciben, sean autodidactas y utilicen herramientas como el Internet para mejorar cada vez más”.

Estos jóvenes están llenos de anhelos y expectativas. Quieren seguir formándose tanto vocal como musicalmente; quieren llegar a grabar sus canciones y a ayudar a que otros graben, y no olvidan seguir con el proyecto para que más jóvenes se animen a crear propuestas artísticas que ayuden a los demás y sean una vía de “escape” dentro de su cotidianidad.

El barrio era muy desunido, pero por los proyectos que se han creado, la gente se anima a salir y conocerse con los demás. Por lo tanto, “la comunidad es más ‘comunidad’.

⁷ Información tomada de Héroes anónimos: Escape. (s. f.). *DocPlayer*. Recuperado de <https://docplayer.es/194502133-Heroes-anonimos-escape.html>

¡Tengo con qué!

Identifica algunas habilidades que has desarrollado hasta ahora en tu vida y que podrías compartir con otras personas. A veces no es fácil reconocerlas, así que a continuación encontrarás una lista para que subrayes todas las habilidades que tengas. Al no estar todas en este listado, al final verás unas líneas para que escribas otras habilidades que tienes pero que no están allí.

- Soy amable con los demás y se me facilita hacerlos sentir aceptados.
- Siento tristeza. Cuando alguien sufre, me gustaría ayudar.
- Soy bueno(a) en algún deporte.
- Sé interpretar un instrumento musical.
- Sé cantar.
- Soy bueno por lo menos en un área académica.
- Soy divertido. Se me facilita hacer reír a otros sin burlarme de nadie.
- He aprendido algunas manualidades o actividades de electrónica o mecánica.
- Se me facilita relacionarme con niñas y niños.
- Se me facilita relacionarme con personas adultas.
- Se me facilita relacionarme con otros jóvenes.
- Se me facilita hacer que los demás sigan mis ideas.

Ahora, escribe algunas necesidades o problemáticas que hay en tu comunidad. Puedes hacerlo por edades para poder observar luego en qué podrías y te gustaría ayudar.

Niñas y niños	Adolescentes y jóvenes	Adultos	Tercera edad

¿Existen otros problemas que afecten a toda la comunidad?

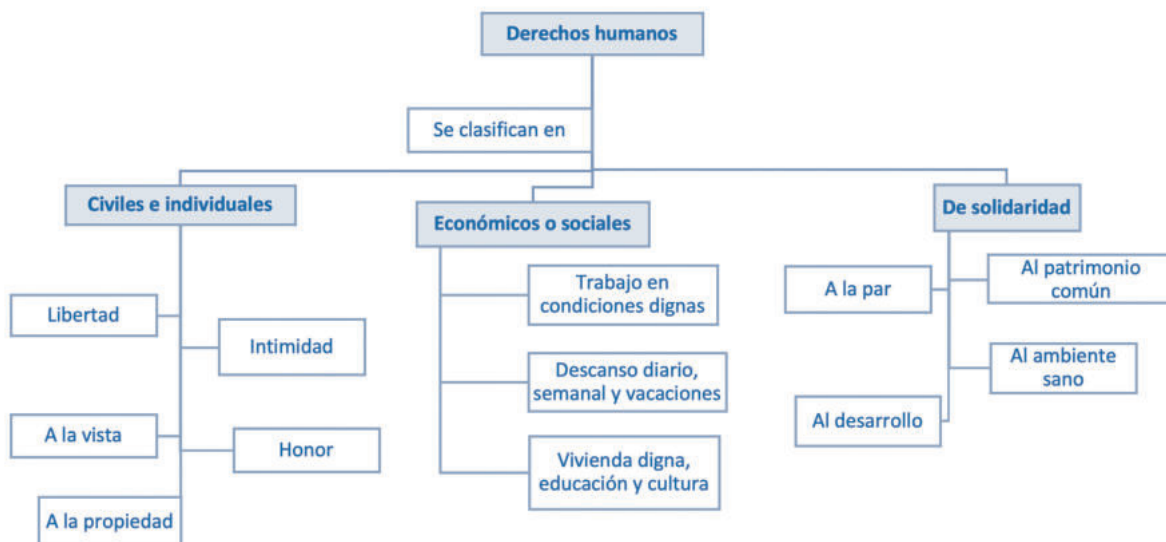
Por último, señala en qué problemática te gustaría colaborar para ayudar a superarla (solo una) y escribe al lado las habilidades que te serían de utilidad para lograrlo.

Actividad:	Perspectivas en conflicto
Objetivo:	Ver las diferentes perspectivas en un conflicto social para entender su raíz y sus ramificaciones.

Comunidad

Una comunidad campesina que vive cerca de las cuencas del río principal de su región hizo una denuncia pública frente a los organismos de la ley porque se están viendo afectados por la actividad minera que desde hace años se desarrolla en esta zona, principalmente de forma ilegal, y que está causando graves problemas de salud y seguridad por la contaminación que produce. Los líderes comunales crearon un plan de vigilancia de la calidad de agua en zonas de extracción de recursos naturales. Las dos principales fuentes de contaminación son la minería y la producción de carbón de manera ilegal, que se encuentran ubicadas en el cerro de la región. La comunidad ha desarrollado varias campañas de limpieza y cuidado de las cuencas del río, pero esto no es suficiente: “Los afluentes que van al río son bastante contaminados. Se ve el agua negra, y se aprecian los sedimentos y contaminación, ya sea por arsénico, cadmio o cobre”. El líder comunal a cargo de la denuncia expresa: “Nosotros como comunidad campesina elaboramos campañas de limpieza y cuidado, y actualmente estamos luchando para que la defensora del pueblo nos ayude a denunciar a los responsables de este problema que contaminó nuestra zona y nuestro espacio. Esperamos que muy pronto las autoridades responsables puedan dar solución a este problema que afecta a esta comunidad que trabaja en pro de la seguridad de sus habitantes”.

En el esquema que encuentras a continuación, encierra en un círculo los derechos humanos que se le están incumpliendo o vulnerando a esta comunidad.



En la siguiente tabla, escribe las perspectivas de cada parte implicada en la situación.

¿Qué piensa la comunidad?	
¿Qué piensan quienes explotan las minas de manera ilegal?	
¿Qué piensan quienes explotan las minas de manera informal?	
¿Qué piensan quienes explotan las minas de manera formal?	
¿Cuál debe ser la perspectiva del Gobierno?	

Actividad:	Desestereotipar el conflicto
Objetivo:	Identificar y cuestionar estereotipos de género cuando influyen en mis relaciones.

¿Por qué los hombres no pueden cocinar?

Era sábado por la mañana. Raúl, Julio y otros amigos estaban esperando a Miguel en el colegio para hacer un trabajo grupal. Miguel iba a llegar tarde porque estaba cocinando para sus hermanos menores, ya que su mamá había salido temprano a trabajar, como todos los días, y así la ayudaba. Solo Raúl y Julio sabían de esta situación.

Cuando Miguel llegó, Raúl le dijo: “Oye, niñita, ¿qué nos preparaste de comer?”. Todos sus compañeros se rieron, incluyendo Julio. En el fondo, a Julio le parecía tonto el comentario, pero le preocupaba que los demás también se burlaran de él si descubrían que le gustaba cocinar y que disfrutaba mucho preparando el almuerzo para su familia los domingos.

Lee a continuación lo que Miguel respondió.

¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO?

Me parece que no es adecuado pensar que cocinar sea solo para las mujeres. Lo que yo creo es que todas las labores de la casa son para hombres y mujeres. Además, en el mundo hay grandes chefs; de hecho, en el Perú los hay. A mí me gusta cocinar y ayudar a mi mamá. Además, no me ofende que me digas “niñita”. Estoy muy seguro de quién soy.

¿CÓMO ME ESTOY SINTIENDO?

Estoy muy molesto. Me da tristeza que personas tan jóvenes piensen de esa forma.

¿NECESITAMOS DISCULPARNOS?

Creo que me debes unas disculpas.

¿CÓMO PODEMOS SOLUCIONAR ESTO?

Te pido que dejes de hacer comentarios como esos y que dejes de burlarte de mí.

¿A QUÉ ACUERDO LLEGAMOS?

(No necesitas escribir nada aquí).

¿CÓMO PODEMOS ACTUAR DE AHORA EN ADELANTE?

Siempre defenderé mis ideas de forma tranquila. Creo que hay ideas que nos hacen más mal que bien como sociedad y no voy a callarme frente a eso.

¿Estar enamorada quiere decir renunciar a quien eres?

Carla y Gaby son mejores amigas. Se cuentan todo y hay mucha confianza entre ellas. Carla ha estado saliendo con Marco durante un mes. Gaby se siente muy feliz de que Carla tenga un enamorado. Un sábado, ambas amigas se cruzan con Marco por la calle y él, al ver la falda que está usando Carla, empieza a gritarle que le parece muy corta y a reprocharle por haber salido con su amiga sin decirle nada a él. Le “ordena” que regrese inmediatamente a su casa y le dice que irá más tarde a verla.

En ese momento, Carla no le dice nada, pero ahora está en su casa preparando la conversación que tendrá con Marco.

¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO?

¿CÓMO ME ESTOY 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