

SECUNDARIA

1°

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

1^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

¡Un mundo de emociones!	9
Me relajo, me distraigo, imagino y más...	12
¿Estresado yo?	17
¿Lo que quiero... o lo que debo?	19
Me gusta... y no le gusto	21
Caras y gestos	24
¿Y si esto te pasara?	25
Los Miranda... ¡de vacaciones!	28
Mi grano de arena...	30
Viendo con los ojos de otros	34
Ser tercero no siempre es negativo	37

Actividad	¡Un mundo de emociones!
Objetivo	Identificar cómo me siento y cómo quiero sentirme.

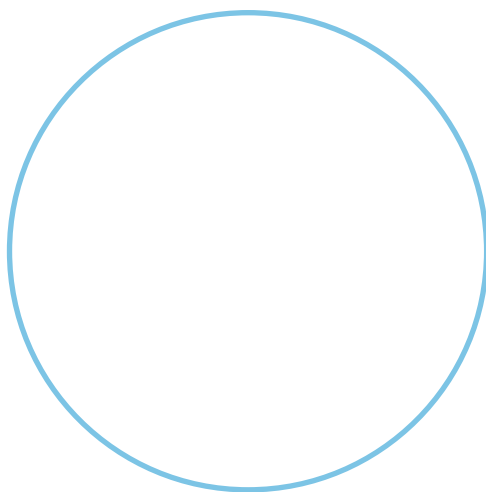
Mi círculo de emociones

Ejemplo: El círculo de emociones de Didier



- 2 Vergüenza
- 6 Culpa
- 7 Cólera
- 8 Alegría
- 1 Miedo
- 3 Tristeza
- 4 Ansiedad
- 5 Orgullo

Pinta de diferente color el casillero de cada emoción y asígnale un número del 1 al 8, donde 1 es la emoción más predominante y 8 es la emoción menos predominante. Luego, usa el círculo para representar la proporción que ha ocupado cada emoción en tu vida esta última semana.



- Vergüenza
- Cólera
- Tristeza
- Miedo
- Alegría
- Culpa
- Orgullo
- Ansiedad

Emociones mezcladas

Algunas situaciones nos pueden producir varias emociones al mismo tiempo. A continuación, encontrarás algunas situaciones en las que podría pasar esto. Escribe las emociones que experimentarías si te vieras ante las siguientes situaciones (abajo tienes una guía de emociones).

Situación 1. Competencia deportiva

Participas en una competencia deportiva. Pierdes la competencia pero la gana tu mejor amigo.

Sientes

Situación 2. Posible enamorado

Sientes que un compañero te gusta mucho y se comporta contigo de tal forma que te parece que podrían tener algo más que una amistad. Alguien te cuenta que esa persona ya tiene pareja.

Sientes

Situación 3. La recuperación

Te está yendo mal en Comunicación. El profesor te da la oportunidad de hacer una exposición para intentar recuperar nota, y te da el tema y la fecha en que tienes que hacer la presentación.

Sientes

Situación 4. El viaje

Se te presenta la oportunidad de hacer un viaje a otro país, pero deberás ir solo (sin familiares) en un avión durante varias horas.

Sientes

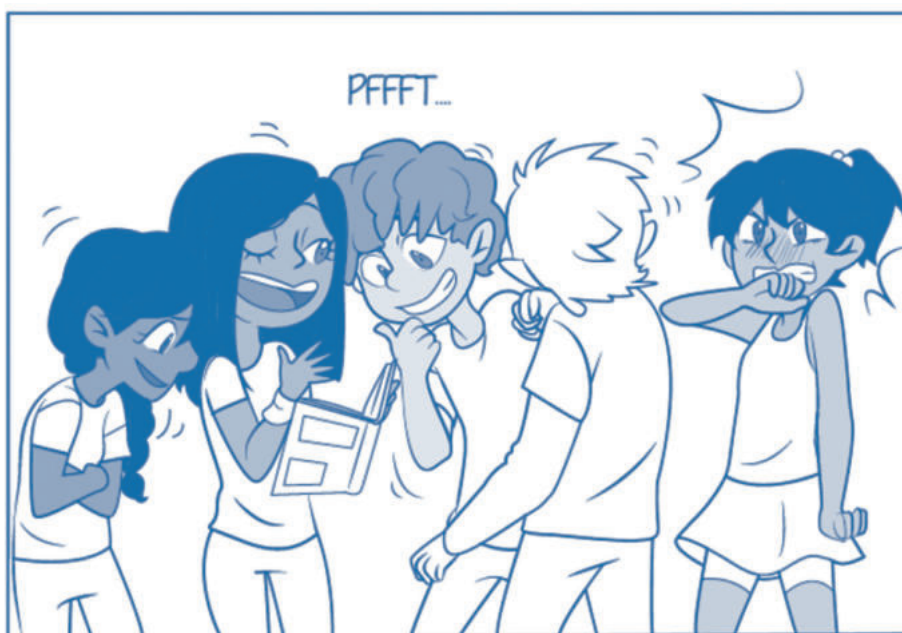


Actividad Me relajo, me distraigo, imagino y más...

Objetivo Hablar conmigo mismo para hacerme sentir mejor.

La historia de Mildred

A Mildred le gusta escribir lo que piensa y siente en un cuaderno secreto que siempre lleva en su mochila. Un día, Mildred entra a su aula de clases; ve que sus amigos tomaron su cuaderno sin permiso, y que lo están leyendo en voz alta y se ríen de lo que ella ha escrito. A Mildred le da mucha cólera. Sus manos y piernas empiezan a temblar y su cara se empieza a poner roja y caliente.



Para controlarse en esta situación, Mildred podría poner en práctica HaReDIm. Vayamos a la siguiente hoja de trabajo para ver en qué consiste esto.

HaReDIm

Háblate.

Ante una emoción muy intensa o que nos causa sensaciones desagradables, podemos decirnos a nosotros mismos palabras o frases cortas para calmarnos, por ejemplo, “yo puedo manejarlo”, “no haré nada ahora”, “calma”, “paciencia” o “puedo calmarme”.



¿Cuál es tu propia palabra o frase tranquilizadora?

Relájate.

Se trata de practicar una respiración profunda para tranquilizar tu cuerpo y controlarte. También puedes ayudarte contando del 1 al 10 de manera regresiva para relajar tus músculos y controlarte: 10... 9... 8... 7... 6... 5...4... 3... 2... 1...



¿Qué te puede hacer sentir relajado?

Distráete.

Se trata de hacer algo que te guste, que sea agradable para ti, para distraer tu mente y no pensar en lo que te está causando la emoción desagradable; por ejemplo, caminar, practicar un deporte, ver tu programa de televisión favorito, escuchar música, leer, etc.



¿Con qué te podrías distraer?

Imagina.

Consiste en imaginar algo que te ayude a calmarte, por ejemplo, un cubo de hielo que se va derritiendo y enfría tus emociones o un lugar tranquilo.



¿Qué podrías imaginar para tranquilizarte?

Háblate

Tú puedes controlarte.
Paciencia...

¿Cuál es tu palabra o frase
tranquilizadora?

Relájate

Respira profundamente.
Cuenta del 1 al 10 de manera
regresiva.

¿Qué te puede hacer sentir
relajado?

Distráete

Escucha música...
Lee algo que disfrutes...

¿Cómo podrías distraerte?

Imagínate

Imagina que un cubo de hielo
se derrite...

¿Qué podrías imaginar para
tranquilizarte?

Actividad	¿Estresado yo?
Objetivo	Reconocer mis sesgos al evaluar qué tan estresante es una situación.

Y yo... ¿qué siento?

Las personas sienten de diferentes formas que están tensas, ansiosas o con estrés. A continuación, encierra en un círculo la letra o el número que describe lo que tú sientes.¹

1. Sientes tensión en...
 - a) la frente
 - b) la parte de atrás del cuello
 - c) el pecho
 - d) los hombros
 - e) el estómago
 - f) la cara
 - g) otras partes del cuello

2. Sudas.
3. Tu corazón late deprisa.
4. Puedes sentir los latidos de tu corazón.
5. Puedes oír los latidos de tu corazón.
6. Sientes calor o rubor en el rostro.
7. Sientes tu piel fría y húmeda.
8. Te tiemblan...
 - a) las manos
 - b) las piernas
 - c) otras partes

9. Sientes un vacío en el estómago.
10. Sientes náuseas.
11. Notas que sujetas las cosas con demasiada fuerza.
12. Te rascas repetidamente una parte del cuerpo.
13. Cuando tienes las piernas cruzadas, mueves la que está encima, arriba y abajo.
14. Te muerdes las uñas.
15. Te rechinan los dientes.
16. Tienes problemas con el lenguaje (tartamudeas, te trabas, etc.).
17. Otro: ¿cuál? _____

¹ Adaptado de Asociación de Educación para la Salud (s. f.). *Seminarios para adolescentes*. Segovia: España. Recuperado de <http://www.alezeia.org/>

Distorsiones cognitivas

Son interpretaciones equivocadas de la realidad...
Pensamientos erróneos...



Actividad	¿Lo que quiero... o lo que debo?
Objetivo	Postergar lo que me distrae hasta que sea un buen momento para eso.

La decisión de Fercho

Fercho y Sofy son hermanos; él tiene 12 años y ella 13. Viven con su papá y su abuelita.

En el último mes, Sofy sale todos los días a una cabina de Internet diciéndole a la abuelita que va a hacer tareas.

Aunque empieza buscando las tareas, Sofy se entretiene conectándose a las redes sociales, chateando con sus amigas, viendo videos, jugando en línea, etc. Cuando se da cuenta de que ya es de noche, ella hace las tareas que puede rápidamente.

Sofy le cuenta a Fercho lo bien que la pasa en la cabina de internet y lo invita a ir con ella al día siguiente.

¿Crees que Fercho debe ir con Sofy al día siguiente?

Sí

No

A continuación, escribe por qué razón crees que Fercho debe acompañar o no a Sofy.

Mi estrategia



¿Cuál es el problema?

Prefiero hacer lo que quiero y me gusta... y no lo que debo.



¿Para qué es la estrategia?

Para hacer lo que debo... y aplazar lo que quiero.



Mi estrategia es...

Actividad	Me gusta... y no le gusto
Objetivo	Reemplazar mis pensamientos frustrantes por pensamientos positivos.

La historia de Rosi

 <p>Rosi les ha contado a sus amigas que a ella le gusta mucho Misael.</p>	 <p>Una de las amigas de Rosi le pide a un amigo de Misael que le pregunte si a él le gusta Rosi.</p>
 <p>El amigo le dice a la amiga que a Misael no le gusta Rosi... La amiga le cuenta a Rosi para que no se ilusione.</p>	<p>Continúa tú la historia... incluyendo ahora las emociones que siente Rosi.</p>

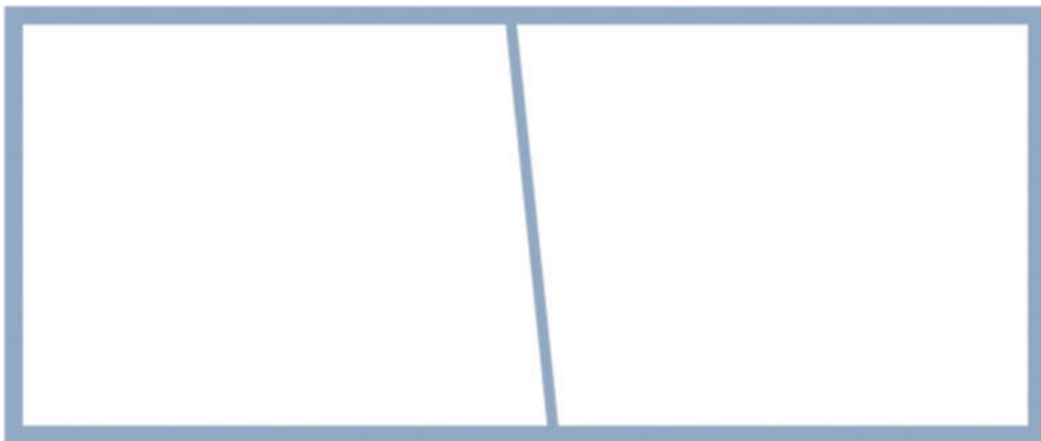
Piensa en dos finales diferentes para esta historia. Es importante que sea posible que ocurran en la realidad.

--	--

La historia de Leo



Leo maneja sus emociones asociadas a la frustración de dos maneras positivas.



Cambia sus pensamientos frustrantes por pensamientos positivos.



Actividad

Caras y gestos

Objetivo

Leer las señales no verbales cuando alguien me está diciendo algo.

¿Qué expresan?

Observa el lenguaje corporal y la expresión en el rostro de los chicos. Luego, escribe qué están expresando en cada una de las situaciones.





Actividad	¿Y si esto te pasara?
Objetivo	Detener una situación que me ofende o me hiere.

El zumbido de una bola de papel²

Cuando terminamos de llenar los formularios, la profesora nos pidió que leyéramos un libro verde grande llamado *La aventura hoy*. La historia tenía lugar en el siglo XIX, lo cual sugería que el autor había tomado “hoy” como un periodo relativamente amplio, y no pude apreciar casi ninguna de las aventuras. No es de sorprender, entonces, que la hora de lectura en silencio se convirtiera en una situación de poca lectura y bastante ruido.

Casi al final de la clase, oí el zumbido de una bola de papel que me pasaba por delante, seguido de un “oye... tú” de la chica a quien iba dirigido.

Evidentemente, levanté la mirada justo a tiempo para parecer ser el culpable.

— Ian, ¿fuiste tú el que lanzó ese papel? — preguntó la profesora arqueando las cejas en señal de que había identificado nuevamente al “alborotador”.

— No — respondí. Hice un breve análisis de la trayectoria recorrida por el papel y concluí, sin lugar a dudas, que lo había lanzado Joel.

— No me parece que te esté yendo muy bien... — dijo la profesora.

Ignoré la acusación implícita y me quedé callado. El resto del grupo, deseoso de verme masacrado, guardó un glorioso silencio. La profesora me miró fijamente y yo a ella. Esto continuó hasta que dos chicas sofocaron una risita, provocada tal vez por la apariencia de mis orejas.

— ¿Tendrías la amabilidad de recoger el papel? — pidió la profesora.

— **Preferiría no hacerlo — dije, tratando de sonar amigable, pero firme —. Creo que la persona que lo lanzó debe recogerlo.**

— Yo pienso lo mismo — dijo la profesora. Noté que una vena en la garganta le latía visiblemente mientras esto ocurría.

— Pues yo no lo lancé. No hago cosas infantiles como esas.

2 Fragmento adaptado de *El lunático y su hermana Libertad* de Paul Kropp, escritor de literatura juvenil nacido en New York en 1948. Este libro cuenta las historias de Ian y su hermana en la escuela.

— ¿Podrías entonces actuar como un adulto y recogerlo? — preguntó.

— No — contesté.

— Entonces, nos quedaremos aquí hasta que alguien lo recoja — decretó la profesora.

Así que nos quedamos sentados. La campana de fin de clase sonó, los estudiantes de otros grupos comenzaron a deambular por los corredores, y nosotros continuamos sentados. La profesora me miraba amenazadoramente. Joel mantenía una cara de perfecta inocencia.

Al fin, un chico que se hallaba sentado al otro lado del aula, un chico que no habría podido, según las leyes de la física, haber lanzado el papel, se levantó y arrojó el cuerpo del delito al cesto de la basura. La profesora dijo “gracias” y nos liberó.

Lee la parte que está resaltada. ¿Ian dio una respuesta asertiva?

Sí

No

¿Por qué?

¿Qué pasaría si...?

Imagina que pasas por las siguientes situaciones con tus compañeros o amigos, y responde las preguntas propuestas en cada caso.

1. Alguien te pone un apodo o sobrenombre que te molesta.

¿De qué manera te afecta esto?

¿Qué sentirías?

¿Qué desearías, necesitarías o quisieras que suceda?

¿Cómo podrías decir lo que sientes y quieres de forma asertiva (sin ofender o agredir)?

2. Alguien te culpa por un error que ha cometido otra persona.

¿De qué manera te afecta esto?

¿Qué sentirías?

¿Qué desearías, necesitarías o quisieras que suceda?

¿Cómo podrías decir lo que sientes y quieres de forma asertiva (sin ofender o agredir)?

3. Alguien te interrumpe constantemente mientras estás hablando.

¿De qué manera te afecta esto?

¿Qué sentirías?

¿Qué desearías, necesitarías o quisieras que suceda?

¿Cómo podrías decir lo que sientes y quieres de forma asertiva (sin ofender o agredir)?

Actividad	Los Miranda... ¡de vacaciones!
Objetivo	Ponerme en el lugar de mis padres o hermanos cuando les pasa algo.

¡Vamos de paseo!³

¡La familia Miranda por fin podrá tener vacaciones! Los padres estuvieron ahorrando... y ahorrando durante tres años. Durante ese tiempo, ni siquiera se compraron ropa nueva para poder ir de paseo con sus dos hijos a descansar y divertirse una semana completa.

¡Por fin llegó el gran día de salir al paseo! Todos acordaron hacer actividades juntos para aprovechar al máximo el valioso tiempo que podrían compartir.

Al finalizar la semana, los padres habían hecho todo lo que sus dos hijos de 12 y 13 años quisieron: pasar mucho tiempo en la piscina, jugar bolos, fútbol, billar, minigolf, subir a los toboganes, entre otras muchas actividades más.

Para el último día del paseo, a los padres les pareció una gran idea hacer una caminata por una montaña que los llevaría a un lago muy hermoso. Los chicos tuvieron un arranque de cólera ante la propuesta y se quejaron: “¡Por favor! ¡Eso sería horrible, es un plan muy aburrido!”.



Ponte en “los zapatos” de los papás y piensa en tres motivos que podrían estar pensando para que sus hijos los acompañen a la caminata.

1. _____

2. _____

3. _____

3 Adaptado de Nelsen, J. y Lott, L. (2003). *Disciplina positiva para adolescentes*. México: Editorial Ruz.

“¡Por favor! ¡Esto sería horrible, es un plan muy aburrido!”.

¿Qué emociones pueden haber sentido los padres cuando sus hijos dijeron esto?



Actividad	Mi grano de arena...
Objetivo	Cuidar el medioambiente en mi vida cotidiana.

Tu grano de arena⁴

Si te has preguntado qué más puedes hacer por tu planeta aparte de reciclar, consumir menos energía y cuidar el agua, aquí la respuesta: reduce al mínimo el uso de bolsas plásticas o no las utilices, y reemplázalas en la medida de lo posible por otro tipo de materiales.

Todos los días las usamos para infinidad de cosas, pero no somos realmente conscientes de la contaminación que producen. Existe un gran número de bolsas producidas por año de naturaleza no biodegradable, por lo que cada una de ellas tarda cientos de años en descomponerse. Además, su fabricación es a base de combustibles fósiles, lo que implica la emisión de gases contaminantes. Atentan también contra la fauna, y es la causa de la muerte de numerosas especies de aves y animales como focas, ballenas y tortugas que comen accidentalmente estos trozos de plástico al confundirlos con alimento.

Según la Sociedad Océano Azul para la Conservación del Mar, se calcula que son cerca de 100 000 mamíferos marinos y un millón de aves los que mueren anualmente por esta causa o al quedar atrapados entre estos desperdicios.

Pero eso no es todo. La invasión de esta basura presenta una alarmante acumulación hacia el futuro, ya que estamos hablando de varias toneladas que se van juntando en todos los botaderos del mundo. Si bien es cierto que algunos supermercados han reemplazado las bolsas de plástico por bolsas biodegradables, todavía hay muchos negocios que siguen usando las del primer tipo.

Las bolsas biodegradables, que cuidan el medioambiente, están diseñadas para desintegrarse en aproximadamente 18 meses después de su fabricación, así que, mientras tanto, puedes reutilizarlas en tu hogar. Cuando vayas a comprar, puedes usar una bolsa de tela, como las que se usaban antiguamente. Incluso puedes fabricarte una tú mismo y personalizarla de acuerdo a tu gusto; así estarás contribuyendo con la naturaleza y no llevarás tantas bolsas plásticas a tu casa.

4 Tomado de El Comercio. (4 de agosto de 2012). ¿Listo para dejar de usar las dañinas bolsas de plástico? Recuperado de <https://archivo.elcomercio.pe/ciencias/planeta/listo-dejar-usar-daninas-bolsas-plastico-noticia-1451112>

También existen bolsas de tela con bases de cartón, que sirven como una especie de caja para cuando necesites comprar cosas más pesadas o que no entrarían en una bolsa normal. Si te parecen muy incómodas, tienes una opción más: los carritos que cuentan con un soporte de tela y hasta bolsillos para cuidar tus pertenencias.

La idea es ir disminuyendo, poco a poco, el consumo de bolsas de plástico en todo el mundo para que se dejen de producir en grandes cantidades y, en algún momento, poder erradicarlas.

Recuerda que puedes predicar con el ejemplo. Mientras más personas vean cómo cambia tu actitud para conservar el medioambiente, más conciencia crearás entre ellos para que hagan lo mismo.

¿Por qué el título de la lectura es “Tu grano de arena”?

¿Cómo cuidar nuestro planeta?⁵

Genera menos desperdicios

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

Recicla todo lo que puedas

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

Utiliza menos agua

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

Ahorra energía eléctrica

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

Contamina menos

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

Otros consejos

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

¿Conoces otras posibilidades?



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

¿Qué más haré?

Escribe qué otras acciones tomarás para cuidar nuestro planeta.

¿Desde cuándo lo harás?

¿Dónde?

¿Cómo?

Sería bueno que convezamos o persuadamos a alguien más de hacer algo como lo que hemos aprendido hoy para cuidar el planeta. Para ello, escoge una persona a quien puedas convencer: tu mamá, tu papá, hermanos, abuelos, primos, amigos, etc.

¿A quién tratarás de convencer?

¿Cómo lo harás?

Actividad	Viendo con los ojos de otros
Objetivo	Entender a los miembros de un grupo social diferente al mío, tomando su punto de vista.

¿Qué nombre le pondrías?

Observa detenidamente la siguiente pintura:



Escribe a continuación el nombre que le pondrías.

Para saber más...⁶

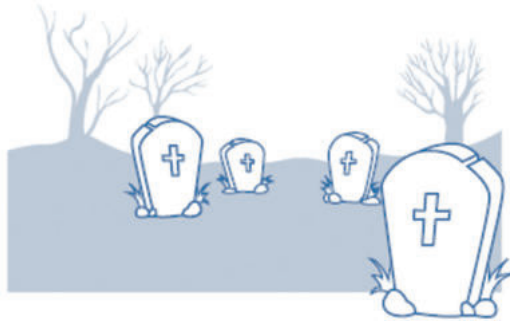
Esta obra pertenece a Pablo Ruiz Picasso, quien nació en Málaga (España) en 1881 y murió en Moulins (Francia) en 1973. Su obra, inmensa en número, variedad y talento, se extiende a lo largo de más de setenta y cinco años de actividad creadora que el pintor compaginó sabiamente con el amor, la política, la amistad y un contagioso goce de la vida.

6 Ruiza, M.; Fernández, T. y Tamaro, E. (2004). Pablo Picasso. Biografía. En *Biografías y Vidas*. La enciclopedia biográfica en línea. Barcelona (España). Recuperado de <https://www.biografiasyvidas.com/monografia/picasso/>

Toma la perspectiva

Situación 1

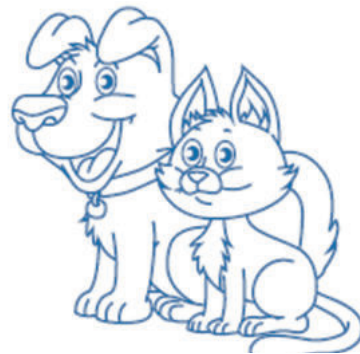
Los habitantes de una ciudad se oponen a que construyan un cementerio cerca de sus viviendas.



¿Qué razones pueden tener estos ciudadanos para oponerse?

Situación 2

Los habitantes de una ciudad piden que las autoridades obliguen a quienes tengan mascotas a esterilizarlas (operarlas para que no tengan crías).



¿Qué razones pueden tener estos ciudadanos para pedir esto?

Situación 3

En algunos países, a la gente le gusta y promueve que lleguen inmigrantes de distintas partes del mundo a sus ciudades, mientras que otros países prefieren limitar lo más posible la llegada de inmigrantes.



¿Qué razones pueden tener los que les gusta que lleguen inmigrantes?

¿Y los que no les gusta que lleguen inmigrantes?

Actividad	Ser tercero no siempre es negativo
Objetivo	Mediar entre dos amigos que están en conflicto.

Cuatro pasos... una mediación

① Presenta las reglas

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

② Escucha la versión de cada uno

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

③ Pide soluciones

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

④ Resume el acuerdo

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

El caso de Fernando y Manuel⁷

Instrucciones confidenciales para FERNANDO

Eres Fernando, un alumno de primero de secundaria. Manuel es tu compañero de clase. Es un chico inteligente, pero no le gusta estudiar y ha tenido problemas en el colegio, pues a veces contesta mal a los profesores y a sus compañeros porque no soporta que nadie lo contradiga. Tú llegaste recientemente al colegio este año y conocías a Manuel porque viven en el mismo barrio, pero no formas parte de su grupo.

El otro día, en una fiesta, un chico le dio un empujón a otro y una chica cayó sobre ti. Después de pedirte disculpas, se puso a hablar contigo, resultó ser muy simpática y agradable, y estuviste muy a gusto con ella. De repente, apareció Manuel junto con los amigos de su grupo, te apartó con un empujón, te dijo que te alejaras de “su chica” y que ni se te ocurriera volver a hablar con ella. Tú le contestaste que tú hablabas con quien querías. Él te insultó y te empujó junto con los otros chicos de su grupo. Para evitar más problemas, te fuiste.

El lunes en el colegio, en el primer recreo, buscaste a Manuel y le dijiste que, ahora que estaba solo, te dijera todo lo que te había dicho en la fiesta. Quedaron en verse a la salida.

Cuando salieron, se encontraron en un parque cercano y pelearon. Tú le rompiste un labio y él te dejó un ojo morado. Por un momento, perdiste la visión y te asustaste mucho.

Cuando llegaste a tu casa, tus padres se asustaron mucho y te llevaron al oftalmólogo, quien, después de examinarte, dijo que habrías podido perder la vista. Tus padres denunciaron a Manuel ante las autoridades.

Tú piensas que fue Manuel el que empezó todo, pero te gustaría solucionar este asunto antes de que llegue a oídos de la directiva del colegio, siempre que se disculpe y que no vuelva a meterse contigo ni con los demás.

Te gustaría que este tema se olvidara cuanto antes. Un compañero te aconsejó acudir a los mediadores escolares y estás de acuerdo en ir.

7 Adaptado de Torrego, J. (2003). *Mediación de conflictos en instituciones educativas*. Madrid: Editorial Narcea.

Instrucciones confidenciales para MANUEL

Eres Manuel, un alumno de primero de secundaria. Fernando es un compañero nuevo este año en el colegio, aunque tú ya lo conocías de antes en el barrio. Viene de un colegio privado y, según tú, a veces “se las da de mucho” y es presumido en las clases; por eso, a ti te cae bastante mal.

El otro día, en una fiesta, le coqueteó a tu novia, y eso tú no se lo permites ni a él ni a nadie. Por eso, al verlo, tú y tus amigos lo rodearon e hicieron que se fuera.

Tú ya lo habías olvidado, pero él, el lunes en el colegio, fue hacia ti en el recreo y te retó preguntándote si te atrevías tú solo a decirle en la cara lo que le dijiste en la fiesta cuando estabas con tus amigos.

Quedaste en encontrarte con él a la salida. Se vieron en un parque y se pelearon delante de todos sus compañeros. Él te rompió el labio y tú le dejaste el ojo morado. Ahora te has enterado de que los padres de Fernando han interpuesto ante las autoridades una denuncia contra ti, pues, según el médico, estuvo a punto de perder la vista. Tú crees que no era para tanto.

En el colegio pensaron en expulsarlos, pero el profesor les ha sugerido que intenten resolver el asunto con los mediadores escolares. Tú, aunque no tienes mucho interés pues piensas que es poco lo que se puede arreglar, decides finalmente seguir el consejo del profesor y acudir a la mediación.

Estas dispuesto a olvidar todo lo sucedido, pero quieres que los padres de Fernando retiren la denuncia, que él se aleje de tu chica y evitar que los saquen del colegio.

Instrucciones confidenciales para EL MEDIADOR

Hace poco participaste en la formación de mediadores escolares. Hasta ahora no habías tenido la oportunidad de poner en práctica lo que aprendiste, pero ya llegó el momento. Fernando y Manuel, dos estudiantes de primero de secundaria, buscaron al coordinador para solicitar una mediación. Si no arreglan el problema, corren el riesgo de ser expulsados de la escuela.

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

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

Llegó la hora de la mediación...



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