

MÓDULO  
DE  
CAPACITACIÓN

GUÍA  
DE  
CONTENIDOS  
NIVEL INICIAL



**ADOLESCENTES**  
**por la paz**



$$X - y = X + X$$

Proyecto ejecutado por:



**FOVIDA**  
FOMENTO DE LA VIDA



**alternativa**  
CENTRO DE INVESTIGACIÓN SOCIAL Y EDUCACIÓN POPULAR

**calandria**  
comunicación estratégica & desarrollo





Este material ha sido elaborado en el marco del proyecto:

“Una Vida Libre de Violencia en Adolescentes Escolares de Lima Metropolitana”

**FOVIDA**  
FOMENTO DE LA VIDA

FOVIDA – Fomento de la Vida  
Av. Horacio Urteaga 1727, Jesús María. Lima.  
Teléfono: 2001700  
[www.fovida.org.pe](http://www.fovida.org.pe)

 **ACCIÓN  
Y DESARROLLO**

ACCION Y DESARROLLO  
Jr. Tiahuanaco 654 – Urb. Zarate, San Juan de Lurigancho. Lima.  
Teléfono: 2539128  
[www.accionydesarrollo.org.pe](http://www.accionydesarrollo.org.pe)

 **alternativa**  
CENTRO DE INVESTIGACIÓN SOCIAL Y EDUCACIÓN POPULAR

ALTERNATIVA - Centro de Investigación Social y Educación Popular.  
Jr. Emeterio Pérez 348 – Urb. Ingeniería, San Martín de Porres. Lima.  
Teléfono: 4811585  
[www.alter.org.pe](http://www.alter.org.pe)

 **calandria**  
comunicación estratégica & desarrollo

CALANDRIA – Asociación de Comunicadores Sociales.  
Jr. Tacna 1144, dpto. 103, Magdalena. Lima.  
Teléfono: 4620477  
[www.calandria.org.pe](http://www.calandria.org.pe)

Elaboración de contenidos:

Luis Quispe Nuñez – FOVIDA, Sandro Ponce - Alternativa

Adaptación de contenidos:

Carol Ruiz Morán/ Lourdes Sandoval Chaupe – ACS. CALANDRIA

Diagramación:

André Christian Paredes Pierola

Impresión: Gama Gráfica S.R.L. / Jr. Risco 560, Lince, Lima - Perú

Tiraje: 1000 ejemplares

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2015-06508

Esta publicación ha sido posible gracias al apoyo de:



Lima, Perú.  
Abril 2015

Módulo de  
Capacitación  
“ADOLESCENTES POR LA PAZ”

# GUÍA DE CONTENIDOS

NIVEL INICIAL



# CONTENIDOS

Introducción	5
Como usar esta guía de contenidos para el trabajo con adolescentes	6
<b>Unidad temática 1: Violencia en la escuela</b>	7
1. Características de la violencia en la escuela	8
2. Tipos de violencia	9
3. Causas de la violencia escolar	10
4. Señales de alerta de la violencia escolar	11
5. Factores de riesgo y de protección	16
<b>Unidad temática 2: EL Bullying</b>	18
1. Características del Bullying	19
2. Tipos de Bullying	20
3. Causas del Bullying: El código del silencio	23
4. ¿Qué podemos hacer?	24
5. El SISEVE	24

<b>Unidad temática 3: Resolución de Conflictos</b>	<b>27</b>
1. ¿Qué son los conflictos?	28
2. Tipos de conflictos	30
3. Cuando un conflicto puede ser violento	30
4. Qué hacer frente a un conflicto:	
Resolución de conflictos	31
<b>Unidad temática 4: Proyecto de vida</b>	<b>35</b>
1. La importancia del proyecto de vida	36
2. Qué capacidades y motivaciones tengo	39
3. Te conoces a ti mismo/a:	39
a. La autoestima y el autoconocimiento	40
b. El auto-respeto	41
c. El autocontrol y la autodeterminación	41
4. Visión y metas	42

# INTRODUCCIÓN

Esta Guía de Contenidos, del Módulo de Capacitación “Adolescentes por la Paz” en su nivel Básico, ha sido elaborada en el marco del proyecto: “Una Vida Libre de Violencia en Adolescentes Escolares de Lima Metropolitana” ejecutado por el consorcio integrado por las instituciones FOVIDA, Fomento de la Vida; Acción y Desarrollo, ALTERNATIVA – Centro de Investigación Social y Educación Popular, Calandria – Asociación de Comunicadores Sociales, y cuenta con el aporte técnico y financiero del Fondo Italo Peruano – FIP.

Esta Guía de Contenidos, está dirigido a docentes, tutores o personas que deseen promover procesos de capacitación con adolescentes, varones y mujeres, de instituciones educativas.

A través de esta guía, pretendemos compartir a detalle los contenidos a seguir para facilitar procesos educativos, orientados a la promoción de una convivencia democrática en las escuelas.

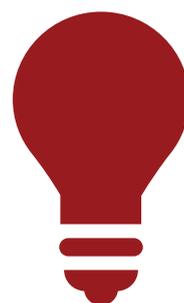
Consortio  
FOVIDA, ACCIÓN Y DESARROLLO, ALTERNATIVA y CALANDRIA

## **Cómo usar esta guía de contenidos para el trabajo con adolescentes:**

Esta guía de contenidos está dirigida a tutores, docentes y facilitadores/as que trabajan con adolescentes, y ha sido diseñada para darnos ideas, consejos y plantearnos interrogantes, que permitirán abordar los temas orientados a la promoción de una convivencia pacífica en las escuelas.

### **Ideas:**

Estas ideas te ayudaran a definir mejor los conceptos. Para mejor orientación de las ideas que te ofrecemos, las encontraras en recuadros de color amarillo con el símbolo de ideas.



### **Consejos:**

Los consejos que te daremos serán de utilidad para establecer relaciones de ida y vuelta con los y las adolescentes. Para mejor ubicación de los consejos los encontraras en recuadros de color celeste con el símbolo de consejos.



### **Preguntas:**

Las preguntas que nos planteemos pueden generar una mayor y mejor comunicación en la relación con los y las adolescentes. Para mejor identificación de las preguntas están marcadas con un signo de interrogación y dentro de una caja rosada.



Unidad  
temática | 1

# VIOLENCIA EN LA ESCUELA



# 1. CARACTERÍSTICAS DE LA VIOLENCIA EN LA ESCUELA

*Muchas veces escuchamos a nuestros compañeros/as quejarse de que “el profesor me tiene cólera” y pensamos que es una excusa por una mala nota o una mala conducta.*

La escuela es un espacio social y de relación en el que, además de contenidos escolares, se aprenden formas de estar, de comportarse y de relacionarse con las demás personas.

La violencia en la escuela a veces se origina por normas de convivencia no claras, falta de liderazgo institucional, ausencia de educación en ciudadanía, falta de respeto entre la autoridad-profesorado y los/las alumnos/as, entre otros; pero también pueden ser una señal de una necesidad de mayor atención por parte de profesores y padres.

Para mejorar las relaciones entre profesores y alumnos/as, es necesario trabajar por una convivencia pacífica en el entorno escolar, para ello podemos involucrarnos en las acciones de tutoría, mejorar las relaciones con los/las profesores/as, ser parte de la solución de problemas entre tus compañeros/as, entre otros.

Por ello, es importante partir del reconocimiento de la diversidad, esto nos permitirá mejorar las relaciones y el intercambio de ideas, pensamientos y sueños entre compañeros/as. Caso contrario podríamos estar permitiendo y fomentando situaciones de violencia, donde no se acepten las diferencias y se den situaciones de violencia escolar (burlas, comentarios hirientes, insultos, aislamiento e indiferencia, golpes, etc.) o de Bullying.



## 2. TIPOS DE VIOLENCIA

La Organización Mundial de la Salud define a la violencia como el uso intencional de la fuerza y el poder, sea este físico o psicológico, para actuar contra sí mismo u otra persona, grupo o comunidad. Lo que provoca un daño que puede ser físico, psicológico o social<sup>1</sup>. Dentro de la violencia escolar podemos subrayar que existen tres tipos que se determinan en función de quien es el agresor/a y quien el agredido/a.

### “Bullying”

Se refiere a las agresiones (físicas, psicológicas, sexuales, verbales y/o virtuales) entre pares que ocurren de manera intencional y sistemática. Estas agresiones, valiéndose del secreto y la impunidad, demuestran que el escolar agresor cuenta con más poder (social, físico, emocional y/o intelectual) que el agredido<sup>2</sup>

### Violencia escolar

Es un concepto mucho más amplio. Por violencia escolar nos referimos a “toda forma de violencia física o psicológica, lesiones y abuso, abandono o trato negligente, malos tratos o explotación, incluido el abuso sexual”<sup>3</sup> que ocurre entre escolares, entre adultos y escolares y contra la propiedad, tanto dentro de la escuela como también en sus inmediaciones, entre la escuela y el hogar y a través de las nuevas tecnologías de información y comunicación (Facebook, YouTube, mensajes de texto, por ejemplo)

### Discriminación

Discriminar es separar, diferenciar o excluir a alguna persona, o tratarla como un ser inferior, o privarle de derechos, por ciertas características físicas, por sus ideas, por su religión, por su cultura, por su orientación sexual, por su posición económica, u otros motivos aparentes. Este menosprecio hacia el considerado “diferente” afecta su dignidad humana, y lo somete a maltratos y abusos.

1 MINEDU (2013). Paz escolar. Estrategia Nacional contra la violencia escolar. Lima: el autor

2 Cohen, J. and Freiberg, J. (2013) School Climate and Bullying Prevention. New York: National School Climate Center.

3 Blaya, C. (2010) Violencia en los centros educativos: Perspectivas europeas. En Alfredo Furlán Violencia en los centros educativos conceptos, diagnósticos e intervenciones. Buenos Aires: Noveduc.

- Las situaciones de violencia en la escuela se dan entre estudiantes, pero también es posible que entre docentes y estudiantes.
- Estudiantes y docentes no siempre son conscientes de la violencia y las situaciones de maltrato. Hemos naturalizado un conjunto de ideas y creencias sobre las personas. Y entonces actuamos por el “así es”, sin reflexionar que actuamos en función de estereotipos y prejuicios.

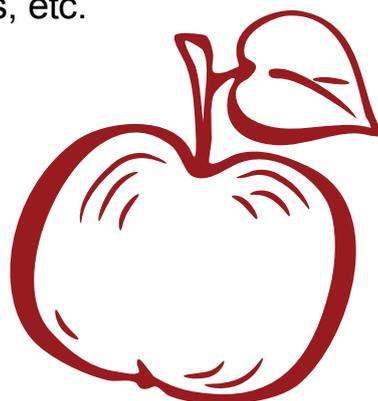
### 3. CAUSAS DE LA VIOLENCIA ESCOLAR

La violencia en la escuela a veces se origina por normas de convivencia no claras, falta de liderazgo institucional, ausencia de educación en ciudadanía, falta de respeto entre la autoridad-profesorado y los/las alumnos/as, entre otros; pero también pueden ser una señal de una necesidad de mayor atención por parte de profesores y padres.

Por ello, es importante partir del reconocimiento de la diversidad, esto nos permitirá mejorar las relaciones y el intercambio de ideas, pensamientos y sueños entre tus compañeros/as. Caso contrario podríamos estar permitiendo y fomentando situaciones de violencia, donde no se acepten las diferencias y se den situaciones

de violencia escolar (burlas, comentarios hirientes, insultos, aislamiento e indiferencia, golpes, etc.) o de Bullying.

Es frecuente que la violencia escolar se asocie al bullying. Recordemos que el Bullying es aquella situación violenta que se da entre alumnos/as, es decir entre pares, y consiste en someter a un alumno/a a un maltrato constante y sostenido a lo largo del tiempo a través de burlas, insultos, golpes, etc.



## 4. ¿QUÉ HACER EN SITUACIONES DE VIOLENCIA ESCOLAR?

Lo primero que debemos tomar en cuenta es que el conflicto forma parte de la vida de las personas. Entonces, lo importante es aprender a resolver los conflictos a través del diálogo, la escucha, la capacidad de llegar a consensos y acuerdos. Esto, es muy importante en el aula.

Los conflictos podrán resolverse mejor, y se evitarán situaciones de violencia si se desarrollan en la escuela estrategias que promuevan la autoestima, el reconocimiento, respeto y valoración a las diferencias, la participación y la toma de decisiones, la comunicación, el éxito en los aprendizajes, la confianza y el afecto. En resumen:

### a. ¿Qué hacer en situaciones de violencia?

A continuación, se proponen las acciones inmediatas frente a una situación de violencia, sea ésta bullying –maltrato entre estudiantes-, o violencia de adultos/docentes a estudiantes.

#### **Primer paso: Frenar la violencia**

Detener la situación de violencia.

 Es importante que de inmediato realicemos una intermediación entre la víctima y el/la agresor/a: conversar con cada uno/a de ellos/as para reconocer la situación de maltrato.

 Buscar solucionar la situación a través del diálogo, la asunción de acuerdos y compromisos de cambio que eliminen la violencia.

 Si la situación persiste, será necesario conversar con la madre, padre o adulto responsable, para comprometerlos en el cumplimiento de los compromisos que restituyan el buen trato entre estudiantes.

 En los caso de mayores conflictos, tales como violencia física severa



o abuso sexual (tocamientos indebidos, acoso verbal, o violación), se deberá denunciar el caso de inmediato a quien corresponda: DEMUNA, CEM, Fiscalía.

Reportar el caso a la instancia correspondiente: CONEI, Demuna, Desna, Fiscalía (verificar los hechos y continuar con el proceso).

 Denunciar el caso en el portal del SíseVe. Ingresar a: <http://www.siseve.pe/Cuenta/IniciarSesion?t=2>

Es muy importante que la situación de violencia quede registrada en el Sistema especializado de atención de casos de violencia escolar, y consignar el tipo de violencia ocurrida.

 Ayudar a que los actores de la comunidad educativa asuman su responsabilidad. No debe permitirse la IMPUNIDAD.

Las responsabilidades frente a la situación de maltrato son diversas en razón a la gravedad del hecho:

 Respecto a las y los estudiantes, la asunción de responsabilidades pueden significar desde disculpas públicas hasta asumir tareas de reparación como comprometerse con retos personales que se autoevalúan, y se evalúan por el grupo. De no cumplirse los retos y compromisos personales, podría significar la separación del estudiante del grupo de aula, por ejemplo, algunos días de aprendizaje y reflexión aislado/a.

 Respecto a las y los docentes. En el caso de ser infractores o agresores, deberá también reparar el daño causado al estudiantes, y recibir la amonestación acordada en la escuela, y si la falta es grave –como grave violencia física, emocional o sexual-, deberá ser denunciado a la Ugel, retirado de la institución y continuar un proceso administrativo.

 El/la director/a actuará teniendo como principio, la protección e integridad de las y los estudiantes. El maltrato no tiene ninguna justificación. En consecuencia, actuará según los procesos establecidos para reeducar conductas maltratantes en las y los estudiantes. Y en el caso, de adultos agresores –docentes, padres, etc.- denunciará el hecho y asumirá las acciones necesarias para frenar y revertir el maltrato. Incluso, retirar al docente de la escuela.

 Las familias y sus organizaciones en la escuela, tienen la misión de vigilar y apoyar el desarrollo de una educación de calidad para sus hijas e hijos. Asumirán los compromisos asumidos en los casos que sus hijas o hijos vivan situaciones como víctimas o agresores, y deberán apoyar las decisiones adecuadas del director y las y los docentes frente a situaciones de violencia.

- Garantizar la protección de la víctima y del agresor/a.

Una situación de violencia siempre debe ser asumida:

- Informando a la familia de la víctima, y del agresor/a.
- Ofreciendo espacios de escucha a los involucrados: a la víctima y su familia; al agresor/a.
- Informando a la UGEL.

### **Segundo paso: Ofrecer soporte emocional**

- Garantizar el soporte emocional a la víctima y la familia: escuchar, acoger, comprometerse con la reparación y los cambios necesarios en la cultura escolar y el clima del aula.

Dependiendo de la situación, deberá evaluarse y decidir quién es la persona más indicada para ofrecer soporte emocional a la víctima y su familia. En los casos menos graves es probable que el o la docente tutor, u otro docente sean las personas más indicadas. La decisión deberá tomar en cuenta algunos criterios, tales como:

 Cuánta confianza y confiabilidad pueden generar a la víctima y a su familia.

 Capacidades para escuchar y acoger los sentimientos y emociones.

 Capacidad para comprometerse con los procesos a impulsar para

promover la reparación del daño en la escuela: sensibilizar y comprometer a los diversos actores para emprender cambios en la cultura escolar (normas, rutinas, recursos pedagógicos para trabajar desarrollar habilidades socioemocionales, etc.).

En los casos en los que se requiera una atención más especializada dada la intensidad o gravedad de la situación maltratante, será necesario que un especialista asuma la tarea. Se requerirá entonces del servicio psicológico.

Derivar el caso (si es necesario) y hacer seguimiento en la instancia que corresponda: Demuna, Desna, Centro de Emergencia Mujer (CEM), Fiscalía, Seguro Integral de Salud (SIS).

 La respuesta a soluciones de violencia es variada. Dependerá de la magnitud de la situación, así como del tipo de violencia. Por ejemplo, frente a situaciones de burlas o apodos entre compañeros, es muy probable que la ruta de atención sea el diálogo, el reconocimiento del maltrato por parte del agresor/a, el compromiso de reparación, y los acuerdos de ambas partes para eliminar la agresión verbal y desarrollar interacciones de respeto.

 Pero, frente a situaciones graves de agresión física, ésta tendrá que

ser denunciada a la DEMUNA para que continúe con la atención del caso.

 El abuso sexual entre pares o de un/a adulto/a a un/a estudiante deberá ser denunciado de inmediato. Se puede denunciar a la DEMUNA, al CEM o a la Fiscalía.

Realizar visitas domiciliarias a la víctima, y al/la agresor/a.

En primera instancia, la visita la realiza el o la docente tutor. También, es posible que algún miembro del equipo de tutoría lo haga. Si el caso lo amerita, o es posible, la visita la realiza un psicólogo o una trabajadora social de alguno de los servicios con los que la escuela viene coordinando.

### **Tercer paso: Reparación del daño**

Aplicar medidas de reparación del hecho maltratante, del daño. Por ejemplo, pedir disculpas públicas, asumir un compromiso de cambio personal y evaluarlo, etc. Tomar en cuenta que la reparación no puede ser un castigo, sino, una acción que permita de alguna manera reparar el daño cometido.

- Promover acciones para mejorar la conducta del agresor/a.

Estas acciones van desde reconocer la falta, pedir disculpas, comprome-



terse en retos para el cambio de actitudes maltratantes, hasta desarrollar proyectos desde la escuela que aporten al bienestar de la comunidad educativa y el entorno.

- Fomentar la participación, responsabilidad y compromiso del o de la estudiante agresor/a en acciones que favorezcan el bienestar del grupo, y de reparación del daño ocasionado: limpieza y aseo, ambientación, campañas de siembra de plantas, experiencias de encuentro y cuidado con estudiantes de menor edad y de otro grado, etc.
- Propiciar el diálogo y el encuentro entre la víctima y el agresor/a. Refundar las interacciones.

#### **Cuarto paso: Fortalecer convivencia y buen trato**



- Aplicar de manera consistente estrategias pedagógicas que favorezcan el clima democrático en el aula: normas de convivencia en constante evaluación y deliberación, responsabilidades compartidas en el aula que permita la convivencia en un espacio acogedor para todas y todos, autoevaluaciones y heteroevaluaciones, retos personales sujetos a evaluación, etc.
- Promover la reflexión y compromiso de todos los actores de la escuela: directivos, docentes, personal administrativo.
- Implementar procesos de formación de todo el personal y la comunidad, respecto a la cultura infantil y adolescente; la re-construcción de nuestras concepciones sobre las y los niños y adolescentes como sujetos de derechos; el desarrollo de habilidades socio afectivas (manejo de emociones, autoestima, empatía, comunicación y escucha activas, manejo de conflictos, etc.); la importancia del desarrollo de la convivencia, deliberación y participación democráticas como competencias de la formación ciudadana; etc.
- Analizar y evaluar el Plan de convivencia y el Plan Anual de Trabajo (PAT), para definir los objetivos y las mejores acciones que prevengan situaciones de violencia en la escuela.
- Promover el compromiso para la vigilancia de la comunidad educativa para el cumplimiento de los acuerdos tomados a favor de la convivencia demo

## 5. FACTORES DE PROTECCIÓN

Los factores de protección son barreras contra la aparición de conductas violentas. Es decir, son habilidades, elementos y/o situaciones que nos permiten actuar adecuadamente ante una situación de riesgo, y su impacto varía durante el proceso de aprendizaje, en la toma de decisiones para construir un proyecto integral de vida.

Podemos definir como factores protectores, a las siguientes situaciones:

▶ Compartir las experiencias exitosas de enfrentamiento y resolución de problemas.

▶ Contar con supervisión y apoyo constante de los padres y madres de familia.

▶ Tener buenas habilidades de manejo y resolución de conflictos y provocar reacciones positivas en cadena.

▶ Contar con relaciones personales seguras y solidarias, con buenos amigos/as

▶ Compartir experiencias que posibilitan un crecimiento educativo, progreso académico, mejoría del contexto social o cambiar de grupo de pares/amigos/as.

▶ Rescatar los aspectos positivos de las experiencias negativas y a partir de ello, generar aprendizaje.

▶ Mantener una relación armónica con un adulto/a de confianza.

▶ Tener una actitud mental positiva

▶ Tener capacidad de planificación, y pro actividad hacia la solución de problemas.

$$A + C \times D = B$$

► En los recreos, los docentes, tutores y adultos/as deben estar atentos, para intervenir de inmediato ante el comienzo de una acción agresiva o violenta.

► Tener autodeterminación, que implica la capacidad para diseñar y llevar a cabo un proyecto integral de vida.

► Ser resiliente, que es la capacidad humana para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir de ellas fortalecido e incluso transformado.

☛ Reconocer que estamos viviendo una situación de violencia, analizar sus causas y sus efectos, nos enseña a comprender que ésta puede y debe evitarse; ésta es una manera no sólo de impedir que se genere más violencia y de prevenirla, sino de rechazarla.

☛ Promover un trabajo coordinado entre escuelas, donde docentes, padres e integrantes de la comunidad, supervisan los recreos, las víctimas y/o testigos reportan el incidente, la persona agresora repara el daño y las autoridades toman cartas en el asunto.

☛ Es urgente promover un clima escolar positivo y la enseñanza de habilidades socio-emocionales que ayuden a mejorar la convivencia escolar.



Unidad  
temática | 2

# EL BULLYING



# 1. CARACTERÍSTICAS DEL BULLYING

El Bullying se caracteriza por acciones negativas, se expresa a través de alguna forma de violencia (psicológica, física o social) del agresor hacia la víctima, con hostigamiento y violencia continua y sistemática. Ojo, no es Bullying cuando es una pelea entre dos estudiantes con la misma fuerza y la misma edad, dado que un componente implícito de la violencia es la diferencia de poder.

El Bullying ocurre dentro o en los alrededores de las instituciones edu-

cativas, en el transporte escolar, así como en aquellos espacios externos del centro educativo en donde se realizan actividades recreativas, culturales y deportivas propiciadas por la escuela. Estas conductas agresivas, tiene causas socioculturales, puesto que están determinadas por situaciones de discriminación de la identidad de las alumnas y alumnos, concernientes a: etnia, discapacidad, sexo, orientación sexual, religión, entre otras.

## ¿Cuáles son las características del bullying?

A continuación, veamos cuales son las principales características del Bullying:

- ▶ Continuidad: las acciones de agresión son permanentes.
- ▶ Temporalidad: las agresiones tienen estabilidad en el tiempo, a veces dura toda la etapa escolar.
- ▶ Intencionalidad: existe discriminación y propósito de daño.
- ▶ Desequilibrio de poder: se produce una relación de dominio (agresor/a) y sumisión (víctima).
- ▶ Contexto propicio: generalmente existe un contexto que tolera el maltrato.

## ¿Quiénes son las personas implicadas en el Bullying?

A diferencia de la violencia, donde generalmente se reconocen a dos protagonistas, la víctima y agresor, en el caso del bullying encontramos a tres protagonistas:

- ▶ La víctima, que es quien sufre al maltrato y la intimidación.
- ▶ El/la agresor/a, que es responsable del maltrato y la intimidación.
- ▶ Los/las espectadores/as, que casi siempre se encuentran presentes en las acciones de intimidación y maltrato.

## 2. TIPOS DE BULLYING

Podemos hablar de varios tipos de Bullying que, a menudo, aparecen de forma simultánea, y que se caracterizan por pretender el aislamiento social de la víctima. Este aislamiento se consigue mediante técnicas variadas que incluyen: difundir rumores, rechazar el contacto social con la víctima, amenazar a los amigos, hacer críticas de la persona aludiendo a sus rasgos físicos, grupo social, forma de vestir, religión, raza, discapacidad, entre otros.

Entre los tipos de Bullying tenemos:

- ▶ **Bullying Físico:** Incluye toda acción corporal. Es la forma más habitual de Bullying. En los últimos años, el Bullying físico se ha mezclado con una frecuencia alarmante, con diversas formas de abuso sexual. Se identifica porque suele dejar huellas corporales.

- ▶ **Daño directo.** Golpes, empujones, patadas, formas de encierro, escupir, empujones, puñetes, pellizcos, agresiones con objetos, etc.

- ▶ **Daño indirecto.** Daño a pertenencias, robar, romper, esconder cualquier clase de objeto

► **Bullying Verbal:** Incluyen acciones no corporales con la finalidad de discriminar, difundir chismes, realizar acciones de exclusión, bromas insultantes y repetidas. Los y las adolescentes son mucho más sensibles que los adultos ante estas cuestiones. La opinión de los padres constituye una parte esencial entre los factores que ayudarán a formar la identidad y la personalidad. Es más utilizado por las mujeres mientras se van acercando más a la adolescencia. Es el más habitual. Este tipo de acciones puede llevarlos a la violencia psicológica, pues la violencia física genera baja autoestima y fomenta la sensación de temor.

- **Daño directo.** Poner apodos, insultar, amenazar, burlarse, reírse, entre otros.
- **Daño indirecto.** Generar rumores raciales o sexistas, malos comentarios, hablar mal.

► **Bullying Psicológico:** Son los más difíciles de detectar ya que son formas de agresión, amenaza o exclusión que se llevan a cabo a espaldas de cualquier persona que pueda advertir la situación, por lo que el agresor puede permanecer en el anonimato. Se usa frecuentemente para subrayar, reforzar o resaltar acciones llevadas a cabo con anterioridad y mantener latente la amenaza. Se incrementa la fuerza del maltrato, pues el agresor exhibe un poder mayor al mostrar que es capaz de amenazar aunque esté “presente” una figura de autoridad.

En el agredido aumenta el sentimiento de indefensión y vulnerabilidad, pues percibe este atrevimiento como una amenaza que tarde o temprano se materializará de manera más contundente. Puede consistir en una mirada, una señal obscena, una cara desagradable, un gesto, entre otros. También dentro de este hay un tipo de Bullying que se conoce como Bullying racista que se da cuando el maltrato hace referencia a los orígenes de la víctima.

- **Daños:** insultos, “chapas” y “motes”, palabras soeces, menosprecios en público, resaltar defectos físicos, etc.

► **Bullying Sexual:** Es cuando se presenta un asedio, inducción o abuso sexual. Se da cuando el maltrato hace referencia a partes íntimas del cuerpo de la víctima. Incluye el Bullying Homóforo que se da cuando el maltrato hace referencia a la orientación sexual de la víctima o las que se intentan justificar por motivos de homosexualidad, real o imaginaria.

► **Bullying Social:** Busca aislar a la víctima del resto del grupo. Se manifiesta ignorando o excluyendo al agredido de su grupo de amigos.

► **Daño directo.** Excluir, no dejar participar a la víctima en actividades, sacarlos del grupo.

► **Daño indirecto.** Ignorar, tratar como un objeto, como si no existiera o ver que no está ahí.

► **Bullying Virtual o Cyberbullying:** este tipo de Bullying se define como violencia en el entorno TIC – Tecnologías de la comunicación e información (correos electrónicos, redes sociales, mensajes de textos, entre otros), e incluye actuaciones de chantaje, vejaciones e insultos entre los y las adolescentes.

Las formas que adopta son muy variadas y sólo se encuentran limitadas por la pericia tecnológica y la imaginación de los menores acosadores, lo cual es poco esperanzador. Algunos ejemplos concretos podrían ser los siguientes:

✎ Colgar en Internet una imagen comprometida (real o efectuada mediante fotomontajes) datos delicados, cosas que pueden perjudicar o aver-

gonzar a la víctima y darlo a conocer en su entorno de relaciones.

✎ Dar de alta, con foto incluida, a la víctima en un web donde se trata de votar a la persona más fea, a la menos inteligente... y darle votos para que aparezca en los primeros lugares.

✎ Crear un perfil o espacio falso en nombre de la víctima, en redes sociales o foros, donde se escriban a modo de confesiones en primera persona determinados acontecimientos personales, demandas explícitas de contactos sexuales...

✎ Dejar comentarios ofensivos en foros o participar agresivamente en chats haciéndose pasar por la víctima de manera que las reacciones va-

yan posteriormente dirigidas a quien ha sufrido la usurpación de personalidad.

✎ Usurpar la clave del correo electrónico para que su legítimo propietario no pueda consultar o leer los mensajes que a su buzón le llegan, violando su intimidad.

✎ Hacer circular rumores en los cua-

les, se sugiere que la víctima tiene un comportamiento reprochable, ofensivo o desleal, de forma que sean otros quienes ejerzan sus propias formas de represalia o acoso.

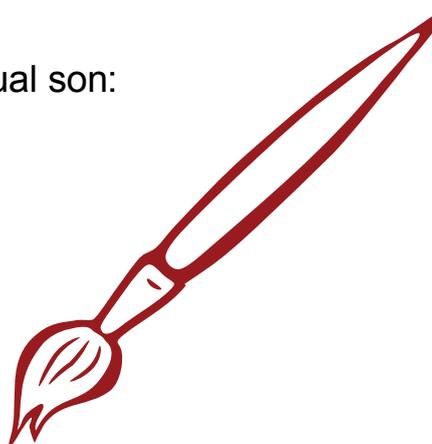
✎ Enviar mensajes amenazantes por e-mail o SMS, perseguir y acchar a la víctima en los lugares de Internet provocándole una sensación de angustia.

### 3. CAUSAS DEL BULLYING: EL CÓDIGO DEL SILENCIO

Las causas de este fenómeno de bullying son múltiples y complejas. Existen, en nuestra sociedad, ciertos factores de riesgo como la exclusión social o la exposición a la violencia a través de los medios de comunicación.

Algunas causas del Bullying, a nivel individual son:

- ▶ Baja autoestima
- ▶ Impulsividad
- ▶ Fracaso escolar
- ▶ Pocas habilidades sociales
- ▶ Impulsividad
- ▶ Egocentrismo.



#### **El código del silencio**

El código del silencio, o la conspiración del silencio, es lo que condiciona que los agresores tengan la seguridad de que sus actos gozan de impunidad y con ello acrecientan sus conductas agresivas; imprimiendo en las víctimas, una sensación de indefensión que incrementa su vulnerabilidad.

Sin embargo, las y los espectadores desempeñan un papel muy importante en el fenómeno de la violencia escolar, ya que son testigos de los actos de violencia que se producen en la escuela y suelen guardar silencio respecto a los responsables de estos abusos.

Las y los espectadores podrían convertirse en la primera línea de acción en el trabajo de prevención de la violencia en la escuela, por ejemplo, dando a conocer los nombres de las y los agresores e identificando los actos de violencia escolar que suceden. Asimismo, su intervención en el momento, hará sentir al agresor/a que no puede actuar libremente para someter a su víctima.

## 4. ¿QUÉ PODEMOS HACER?

1. Reportar inmediatamente el caso en [www.siseve.pe](http://www.siseve.pe)
2. Brindar calma y tranquilidad al adolescente, varón o mujer, agredido.
3. No juzgar el testimonio del estudiante, varón o mujer, agredido. Luego se verificará.
4. Comunicarse inmediatamente con los padres de familia o apoderados. compartirles los pasos a seguir.
5. Cuidar la confidencialidad de la información de los y las estudiantes involucrados.
6. Comunicar inmediatamente los casos de violencia a la autoridad correspondiente (Director de la I.E. y UGEL).
7. Apoyar y orientar a los estudiantes agresores, porque suelen ser víctimas de otros tipos de violencias.
8. En las primeras 24 horas de conocido el caso de violencia física o sexual cometida por un personal de la I.E., se debe denunciar el caso a la fiscalía Penal/Mixta o comisaría de su jurisdicción. Asimismo, se debe informar a la UGEL/DRE.

## 5. EL SISEVE

El Sistema Especializado en atención de casos de Violencia Escolar (SISEVE), permite: (1) registrar, (2) atender y dar (3) seguimiento a diversos casos de violencia escolar.

A continuación, demos una mirada a cada uno de los pasos para el registro de un caso de violencia escolar, en el SISEVE:

## Paso 1: Registro

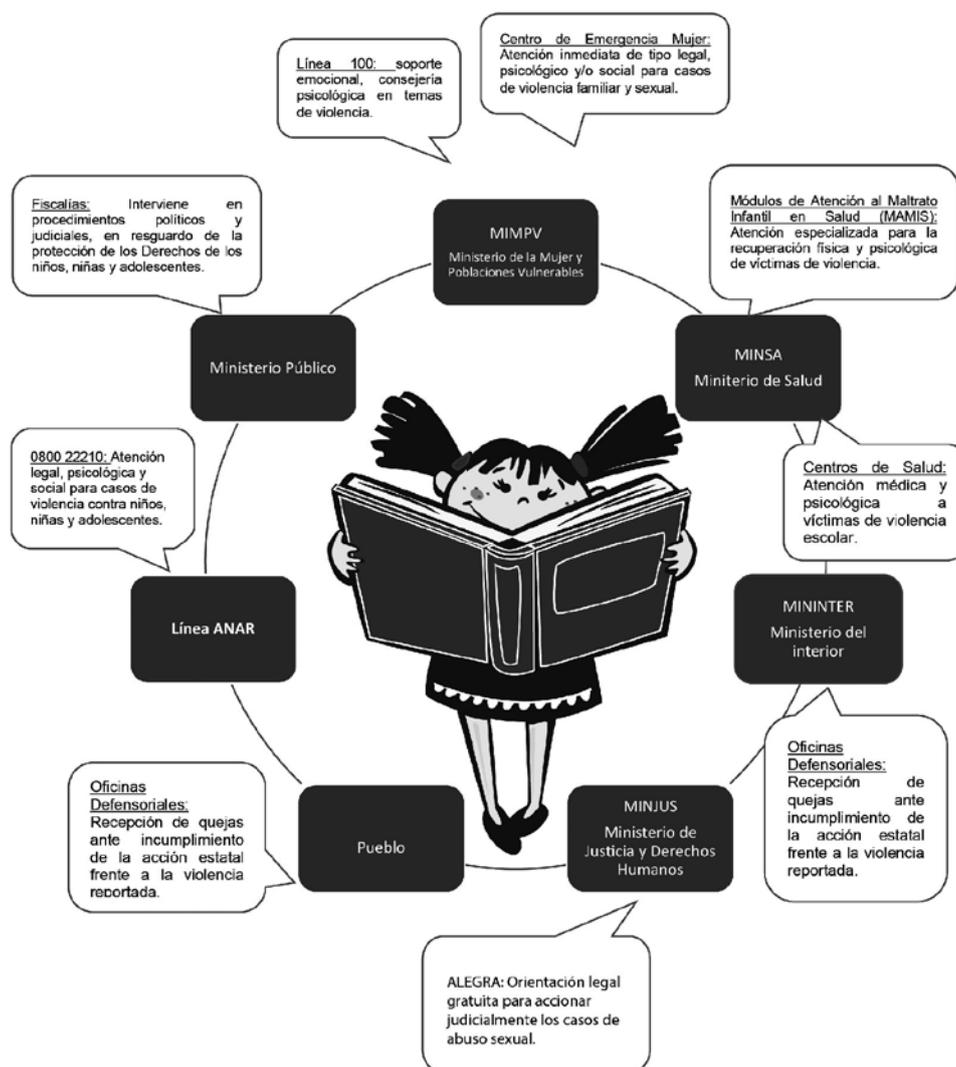
► Toda institución educativa debe estar registrada en el SISEVE. Ingresar a [www.siseve.pe](http://www.siseve.pe)

► Adicionalmente la institución educativa deberá:

- Entrevistar a los/las estudiantes involucrados/as.
- Garantizar la protección de la identidad, de la víctima y agresor, dentro y fuera de la institución educativa.
- Reunirse con los padres de familia y plantear acciones en conjunto.

## Paso 2: Derivación

La institución educativa podrá derivar el caso de violencia escolar a otra institución, entre estas tenemos:



### Paso 3: Seguimiento

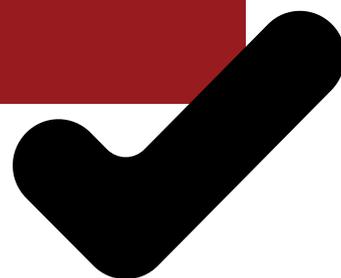
- ▶ Reunirse con el tutor de aula y conocer el avance de las acciones realizadas para mejorar la convivencia entre estudiantes.
- ▶ Promover reuniones periódicas con los padres y las madres para dar seguimiento a las acciones tomadas.
- ▶ El director/a debe solicitar a los tutores un informe sobre las mejoras en las relaciones de convivencia entre los/las estudiantes involucrados.
- ▶ Registrar estas acciones de seguimiento en el SISEVE.

☞ El Bullying es una violencia entre iguales, porque ocurre entre compañeros del mismo salón de clases. Ocasionalmente el agresor o la víctima pueden estar en otra aula y otro grado.

☞ El Bullying es intencional, porque el agresor actúa con el claro propósito de ocasionar dolor y sufrimiento a la víctima.

☞ El Bullying es reiterativo en el tiempo, porque el agresor intimida y maltrata a la víctima en forma sistemática y sostenida durante un periodo de tiempo.

☞ El Bullying es silencioso e invisible, porque los agresores se cuidan de que los profesores y los directivos no se percaten de sus actos; y porque la víctima y los espectadores guardan silencio de las repetidas acciones de violencia que experimentan y perciben. Esto se conoce como Código del Silencio.



Unidad  
temática | 3

# RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



# 1. ¿QUÉ SON LOS CONFLICTOS?

*¿Qué nos recuerda la palabra conflicto?*

*¿En qué pensamos cuando alguien menciona que ha tenido un conflicto?*

*¿Qué es lo primero que se nos viene a la mente?*

Probablemente muchas personas recordarán situaciones desagradables, quizás dolorosas. Otras traerán a la memoria momentos difíciles, de la familia, del país, incluso del mundo. Lo cierto es que la palabra conflicto muchas veces es asociada por las personas a situaciones o sentimientos que para ellos han sido negativos y quisieran olvidar.

Sin embargo, la palabra conflicto se refiere a situaciones que nos toca vivir normalmente, y tiene que ver con situaciones no previstas que debemos resolver, o con la presencia de puntos de vistas diferentes sobre una misma situación.

Si observamos nuestra vida cotidiana, nos daremos cuenta de la existencia de conflictos en las familias, os trabajos, la calle, en el gobierno. El conflicto, en este sentido, es un hecho básico de la vida, y una oportunidad permanente para crecer y aprender.

Un conflicto nos puede brindar muchísimas oportunidades para crecer como personas y para crear mejores relaciones con otros.

Suele ocurrir que, frente a una misma situación, las personas presenten distintos intereses y deseos; y que, para cada cual exista una diferente conveniencia en relación con tomar una u otra decisión. Es natural que así ocurra, debido a que la diversidad de experiencias y las inigualables e irrepetibles historias de vida de cada uno explican las diferentes formas de

ser, pensar, resolver dificultades o satisfacer necesidades.

Es importante destacar que no existe conflicto por el solo hecho de pensar distinto; sino que éste aparece cuando, frente a un asunto, cada una de las partes piensa o cree tener la razón, o saber cuál es el camino para encontrar la solución. Así, se produ-

ce el encuentro de ideas opuestas o pugnas.

El conflicto forma parte de la vida y es un motor de progreso, pero en determinadas condiciones puede con-

ducir a la violencia. Para mejorar la convivencia educativa y prevenir la violencia, es preciso enseñar a resolver conflictos de forma constructiva; es decir, pensando, dialogando y negociando.

En los programas de prevención de la violencia escolar que se están desarrollando en los últimos tiempos, se incluyen la mediación y la negociación como métodos de resolución de conflictos sin violencia.

Sabemos que nuestro mundo depende en gran medida de la forma o perspectiva con la cual lo miramos. Hay quienes piensan que el conflicto tiende a desestabilizar a las personas y causarles un daño o dolor, por lo que es habitual y comprensible que estas personas tiendan a evitarlo o eliminarlo. Por otra parte, mucha gente piensa que conversar, abordar un conflicto puede ser una manera de abrir la puerta a muchos otros

conflictos, algo así como una bola de nieve que crece a partir de un pequeño núcleo y luego es imparable.

Otras personas, en cambio, ven los conflictos como algo que no se puede evitar y que provienen de muchos factores. Comprenden que un conflicto es algo natural que ocurra y que puede ser un desafío interesante de crecimiento y comprensión del otro, más allá de que sea difícil enfrentarlo.

Asumiendo esta última perspectiva se puede lograr transformar lo difícil del conflicto en una experiencia constructiva y enriquecedora.

Sin embargo, gran parte de las veces no se asumen los conflictos por esta vía y presenciamos o protagonizamos desenlaces no deseados de conflictos.

Cuando un conflicto no es resuelto, los sentimientos asociados a él (rabia, pena, dolor, humillación) que-

dan guardados y se van acumulando cada vez que viene otro conflicto que no se resuelve. Finalmente, junto con producir un desgaste enorme de energía en las personas, lo que suele ocurrir es que el conflicto estalla y se manifiesta de la peor manera, por lo general con conductas violentas, lo que no arregla el problema de fondo.

## 2. TIPOS DE CONFLICTOS

Los conflictos pueden ser de diversos tipos, los que surgen comúnmente son:

- Diferencias en cuanto a intereses, necesidades y deseos de cada uno.
- Diferencias de opinión de un proceso a seguir (cómo hacer las cosas).
- Diferencias de criterio a seguir para tomar una decisión.
- Diferencias de criterio de repartición de algo (quién se lleva qué parte).
- Diferencia de valores.
- Que parten de una burla o discriminación de cualquier tipo

## 3. ¿QUÉ ELEMENTOS ESTÁN PRESENTES EN UN CONFLICTO?

### Una situación conflictiva:

Es el enfrentamiento de intereses o necesidades entre las partes. Una situación de incompatibilidad en la que cada parte quiere ganar

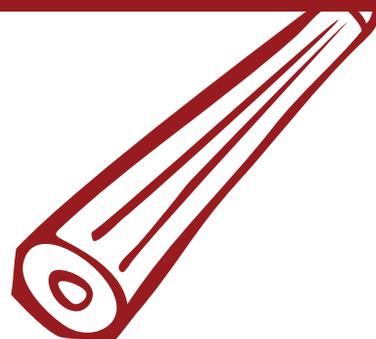
### Un sentimiento:

Es el sentimiento emocional. Muchas veces de este elemento, y de la forma en que es asumido, depende la solución y superación de un conflicto.

### Una respuesta:

Son las acciones que realizan las partes para expresar y defender sus posiciones tratando de que la otra persona desista.

Es necesario aprender a responder adecuadamente a los conflictos. Debe ser un Ganar – Ganar para todos.



## 4. ¿QUÉ HACEMOS FRENTE A UN CONFLICTO?

Hay diversas formas de enfrentar un conflicto:

1. Evasión: hacer como que el conflicto no existe y guardarse todo el malestar que esto significa.
2. Imponer el propio criterio: implica enfrentar el conflicto autoritariamente, imponiendo la propia solución como única alternativa. Una persona se impone al otro abusando de su poder.
3. Sumisión: asumir la posición del otro aunque no estemos de acuerdo y sin discutir. Muchas veces esto dura sólo un tiempo y; finalmente, la persona que se somete termina rompiendo el acuerdo.
4. Negociación: en este caso el conflicto se enfrenta y se trabaja por medio del diálogo y la cooperación para llegar a un acuerdo satisfactorio para ambas partes.

La resolución de los conflictos es la exploración de los medios por los cuales conflictos y controversias pueden solucionarse. Para muchos adolescentes el conflicto es sinónimo de violencia. Pero la violencia, en realidad, sólo es una de las numerosas respuestas posibles a un conflicto.

Para que exista una buena resolución de un conflicto, ambas partes deben sentir que ganaron algo, aunque tuvieron que ceder un poco.

Las resoluciones no violentas de conflictos se pueden aprender y aplicar de manera constructiva a los desacuerdos a nivel personal, comunitario, nacional o mundial.

## Actitudes y habilidades para manejar conflictos:

Es importante que, para ayudar a la solución de un conflicto, debes desarrollar ciertas actitudes para promover una resolución de conflicto que sea aceptada por todos los involucrados. Entre estas tenemos:

 Ser imparcial: Evitar cualquier tipo de preferencias por cualquiera de las partes en conflicto.

 Ser positivo: Favorecer todo aquello que permita unir a las partes, resaltar los elementos “agradables” y “sanos” de la relación.

 Tener paciencia: No apresurar ni presionar a las partes para superar un conflicto. Recuerda que todo toma su tiempo

 Ser creativo: No caer en soluciones “estudiadas”, buscar todas las alternativas posibles y viables. No hay recetas.

 Tener empatía: Tratar de ubicarte en el lugar de cada una de las partes en conflicto.

 Saber escuchar: Significa tomar con verdadera atención y apertura los argumentos o elementos de juicio de cada una de las partes en conflicto.

 Saber analizar: Se trata de buscar las “raíces” del conflicto, descomponerlo en todos sus elementos, por pequeños o “intrascendentes” que parezcan.

 Saber negociar y cooperar: Se trata de asumir el rol de mediador, o árbitro para llegar a solucionar un conflicto. Es haber aplicado las anteriores habilidades para tomar una decisión justa para que las personas en conflicto acepten la solución que les planteas.

## Pasos necesarios para una buena resolución de conflicto son:

1. Reconocer la situación conflictiva, es el momento en que las partes reconocen que existe un conflicto. Una parte confronta a la otra o toma una posición que se opone a la de la otra. Sin el reconocimiento del conflicto, no se puede mediar ni llegar a acuerdos que satisfagan total parcialmente a las partes.

2. Definir el conflicto, identificar lo que está pasando y tener toda la información necesaria para entenderlo mejor. En este momento las partes tienen que encontrarse dispuestas a sentarse a conversar para que exista la posibilidad de resolver el conflicto.

3. Negociar, para esto es necesario establecer cuáles son los objetivos que cada uno busca y ordenarlos según su importancia. Es importante establecer qué es lo que buscan las partes, para Tener claro a dónde se quiere llegar.

4. Ver las posibles soluciones y valorar cada una de ellas teniendo en cuenta las consecuencias -positivas y negativas- que pueden tener para las distintas personas implicadas en la situación.

5. Elegir la solución que se considere mejor y elaborar un plan para llevarla a cabo. Es muy importante que dicho plan tome en cuenta las dificultades que van a surgir, así como las posibilidades para poder superarlas.

6. Evaluar los resultados y, si no son los que se esperaban, volver a realizar todo el procedimiento para mejorarlos. Esta fase del proceso ayuda a ver lo que se ha corregido de forma realista y con optimismo, concentrando la atención en los avances. Se puede ver también lo que requie-

re ser modificado y buscar sustituir la idea de fracaso por la idea de “problema a resolver”.



Para que exista una buena resolución de un conflicto, ambas partes deben sentir que ganaron algo, aunque tuvieron que ceder un poco.

☛ Los conflictos son situaciones cotidianas con las que todos nos encontramos en la familia, en la escuela, el barrio, etc.

☛ Los conflictos son experiencias que nos pueden ayudar a crecer como personas, pero para eso tenemos que saber enfrentarlos y resolverlos adecuadamente.

☛ La violencia sólo genera más violencia y daño en las personas. Un conflicto NO se resuelve con violencia, sólo lo agranda.

☛ Las y los adolescentes que son maltratados crecen inseguros, con baja autoestima; desconfiados, tristes, y aprenden a resolver sus propios conflictos con violencia hacia otros.

☛ La violencia escolar muchas veces se expresa a través de insultos, discriminación, que si bien no derivan en golpes físicos, generan resentimiento y rencor.

☛ Los varones no tienen que recurrir a la violencia para resolver sus conflictos, pueden resolverlos sin violencia teniendo en cuenta que es más difícil construir la paz que hacer la guerra



Unidad  
temática

4

# PROYECTO DE VIDA



# 1. IMPORTANCIA DEL PROYECTO DE VIDA

Un proyecto de vida es la forma de planear a futuro las cosas que soñamos y que anhelamos hacer en nuestra vida. Para plasmar nuestros sueños se necesita amor y entrega en las metas que tengamos en la mente.

En todas las edades, pero de manera particular durante la adolescencia, el proyecto de vida puede servir como sirven los faros del mar que dibujan un punto de luz a la distancia: anuncian peligros, marcan tiempos, miden distancias y anticipan llegadas.

El proyecto de vida permite a los y las adolescentes un punto de referencia para contrastar ideas, pedir opiniones, revisar acciones, rectificar rumbos, calcular jornadas o solicitar apoyos necesarios.

Elaborar un proyecto de vida es importante porque:

1. Te permite plasmar ideas, metas, objetivos, sueños, tus deseos, etc.
2. Es una forma de “aterrizar” en ideas, para que puedas visualizar tu futuro y escoger cual es la mejor opción que tienes.
3. Veámoslo de esta forma, cuando tú deseas lograr algo, lo primero que haces es imaginártelo. Pero la primera vez, siempre presenta muchas lagunas (detalles que no fueron contemplados en esa visión que tuviste); y, en la medida que esa visión se hace más clara y te tomes el tiempo de detallarla, comienzas a pasar de una idea, a un deseo que empieza a convertirse en realidad.
4. Una de las actividades que brinda mayor satisfacción es la de crear algo de la nada. Es como hacer magia.
5. Un proyecto de vida debe verse como el camino para lograr nuestra autorrealización.

Recuerda, un proyecto de vida, tiene que imaginarse, tiene que dibujarse en el horizonte: lleno de imágenes y detalles amables. Tiene que analizarse y nombrarse.

Pero no basta con eso: quien proyecta, necesita “perseguir” su ilusión, desear alcanzarla, y realizar acciones que lo acerquen a ella.

Cuando te propongas tu proyecto de vida, tienes que hacer planes para que tus actividades diarias las orientes cada día más cerca de la situación o sueño anhelado.



### Pasos para hacer un proyecto de vida:

**1. Planteate objetivos**, son las bases para construir tu proyecto y presentar las circunstancias dadas para lograr el proyecto. Los objetivos deben estar bien definidos, ellos nos servirán de guía en el camino de nuestra meta final, mantener un frente claro es de suma importancia.

**2. Marca el inicio.** Es muy importante tener un punto de partida real, es decir que este sujeto a la realidad que tu presentas y las condiciones y posibilidades para lograr el sueño; plantéate cosas posibles y que creas que puedas lograr. Recuerda colocarte metas imposibles pueden llegar a frustrar al más fuerte; así pues, debes ser consecuentes y utilizar los medios que tienes a tu mano y a medida que mejores o te acerques al camino deseado puedes replantear-te las metas utilizando ahora el nuevo recurso.

**3. Lo primero que hay que hacer en un proyecto de vida es plasmar las cualidades**, lo que debe mejorar y lo que se va a proponer para lograr. Es necesario realizar cambios en nuestras ideas y pensamientos para poder ver las cosas desde una óptica más positiva, con optimismo, es decir, de que a pesar de que no estoy en el mejor de mis momentos, todo va a estar mejor.

4. Después plasmar la autobiografía de cómo han surgido esas metas a lo largo de la vida y cuales han sido la personas de apoyo. **Siempre es bueno mantener una historia de las cosas que has conseguido y brindar gratitud a quienes te ayudaron** y apoyaron en el camino, por ejemplo tus padres, hermanos/as, amigos, docentes, etc.

**5. Luego se muestran los aspectos generales de tu conducta** (religiosa, intelectual, Tener autoconciencia que permita conocer de ti mismo el respeto a la vida, la autoestima y mí autonomía. Cada quién es libre de tomar una posición frente a la vida, recuerda que a veces las personas necesitan fracasar varias veces para poder triunfar con puntos de vista aparentemente errados, las personas que han triunfado son aquellas que se valen de sus fracasos como aprendizaje para lograr sus metas.

**6. Al final solo confía en que lo vas a lograr, y tener un pensamiento positivo constante.** Recuerda que el pensamiento positivo, puede ayudarte a cambiar tu realidad.

**7. Resalta las cosas buenas en cada situación aparentemente mala.** Ver lo bueno dentro de lo malo

es una forma de enfrentar los inconvenientes de la vida, plantearlos como retos y no como impedimentos nos ayudará a concretizar nuestros sueños.

**8. Tu misión. Describe cuál es tu misión en este mundo,** cómo puedes realizar lo que te propones, cómo puedes hacérselo saber a los demás, cómo puedes derrotar y superar todas las barreras hacia tus sueños.

**9. Escribir tu propósito** y todas las alternativas que tiene para poder cumplirlo. Es decir tu visión y como alcanzarla

**10. Tener siempre la confianza en que todo va a salir bien;** para luego, si se fracasa poder levantarse y estar listo para un nuevo camino, ahora con un nuevo aliado, la sabiduría.

A continuación algunos Tips Importantes para plantearte un proyecto de vida:

▶ Plantear metas posibles: no existe meta imposible, pero es necesario tener presente con qué recursos cuento para saber hasta dónde llegar. De lo contrario, puede llegar a frustrar hasta al más fuerte.

▶ No te plantees metas negativas como acabar con la vida de alguien, ni hacer daño a las personas o a algo.

Es importante mantener el valor, con mente positiva, de que eso que hemos planteado lo vamos a lograr.

## 2. QUÉ CAPACIDADES Y MOTIVACIONES TENGO

La adolescencia es una etapa de la vida en la que el ser humano se llena de motivaciones: se quiere ser algo y todo a la vez, todo los motiva, los impulsa, pero se tiene que definir por aquello que, en verdad, se puede y se está en capacidad de ser.

Igualmente, en la adolescencia, se guardan intereses que van paralelos a las motivaciones, cuya finalidad no es otra que contribuir en la formación de la personalidad y en la satisfacción de las necesidades.

Durante la etapa escolar, los y las adolescentes esperan tener una mejor capacitación y formación profesional y técnica que pueden seguir en su vida como jóvenes y adultos/as.

Es muy importante que los y las adolescentes sepan elegir una carrera. Ello debe estar basado, fundamentalmente, en su vocación y la capa-

cidad de ser un buen profesional. No debes, pues, dejarte influenciar ni impresionar por carreras que, si bien es cierto, pueden ofrecerte un mayor sustento económico, sin embargo, puede ocasionarte fracaso profesional porque no representan la materialización de tu vocación. Mucho menos no deben ser impuestas por los padres, la familia, ni los consejos de los amigos.

Solo tú como adolescente por libre voluntad y albedrío, debes determinar la carrera profesional u oficio que vas a seguir. Más vale profesional modesto y exitoso que profesional suntuoso pero fracasado.

## 3. ¿TE CONOCES A TI MISMO?

Muchos creen que sí. Pero si así fuera, lograrían todo aquello que se proponen, tendrían un gran autocontrol y buena valoración de sí mismo.

Serían excelentes personas con los demás y tendrían una gran autoestima, el éxito sería parte de su cotidianidad y emanarían una energía tal que los demás podrían notarlo.

## a. La autoestima y el autoconocimiento

La autoestima es la fe que cada persona tiene de sí misma. Es la percepción del propio valor, habilidades y logros, la visión positiva o negativa que se tiene de uno mismo. En la pubertad y la adolescencia, los cambios físicos que se producen en esta etapa, llevan a preocuparnos por nuestra apariencia. A veces crece más rápido o más lento de lo que desearía; es muy flaco o muy gordo. Sentirse bien o mal con su físico influye mucho en su autoestima y tiene mucha importancia lo que la sociedad y la escuela le ofrezcan en términos de valoración respecto a él o ella como persona.

### ¿Cuál es su importancia?



- ▶ De la valoración que uno haga de sí mismo dependerá lo que haga en la vida.
- ▶ Permite el proceso de desarrollo de las potencialidades humanas y también la inserción de la persona dentro de la sociedad.
- ▶ Cuando uno se conoce, es decir, cuando sabe lo que puede hacer con mayor o menor facilidad, cuando se acepta a sí mismo con sus defectos y virtudes, puede aceptar a los demás, tal como son.
- ▶ Hay personas que constantemente tratan de demostrar que son fuertes, que no tienen mucho miedo, que no les importa lo que opinan los demás, se muestran como muy atrevidas. Estas personas probablemente tienen en realidad, una baja autoestima y tratan así de ocultarlo.
- ▶ La autoestima positiva produce seguridad en uno mismo y esto influye en el comportamiento. Lograr una autoestima positiva implica un proceso de crecimiento personal.

El autoconocimiento está basado en aprender a conocernos y querernos a nosotros mismos. Es el conocimiento propio; supone la madurez de conocer cualidades y defectos, apoyándose en los primeros y luchar contra los segundos.

El autoconocimiento es el resultado de un proceso reflexivo mediante el cual la persona adquiere noción de su persona, de sus cualidades y características. Como todo proceso, tiene diversas fases, como: auto-observación, memoria autobiográfica, auto-aceptación, autocontrol, autoestima y autodefinición.

## ¿Por qué es importante lograr el autoconocimiento?

Es la tarea más importante que hay que realizar antes de emprender cualquier actividad y antes de intentar conocer a las demás personas. En muchas ocasiones las personas se preguntan ¿por qué habré dicho o hecho tal o cual cosa?

¿Quién soy realmente: lo que hago, lo que pienso o lo que siento? En ocasiones llegan al pensamiento ideas que asustan o avergüenzan y que no

se desea compartir.

Es bueno tratar de escuchar la voz interior y aceptar que hay muchos elementos que agradan y otros que no. No se debe rechazar los elementos negativos, sino analizarlos y tratar de mejorarlos.

Cuando se avanza en el proceso del propio conocimiento, se puede también lograr mayor respeto, control y estima, que posteriormente precisaremos una a una.

### b. El auto respeto

Algunas personas desean que los demás la respeten, que les den su lugar, pero tal vez, sin darse cuenta, ellas mismas no creen que sean dignas o merecedoras de ese respeto. El respeto por uno mismo se basa en el conocimiento y aceptación de las propias limitaciones y posibilidades.

El respeto de sí mismo se manifiesta cuando la persona usa ese autoconocimiento y auto-aceptación para

evitar realizar conductas que atenten contra su propio bienestar, contrariamente, se anima a realizar conductas que lo hagan sentir bien consigo mismo.

Si uno sabe respetarse, tendrá mayores probabilidades de hacerse respetar frente al resto y a la vez respetar al resto, en consecuencia podrá vivir en armonía.

### c. El autocontrol y la autodeterminación:

El autoconocimiento y el auto-respeto conducen al propio control. Uno mismo es capaz de controlar sus impulsos, de postergar ciertas acciones para mejores ocasiones, es capaz de adaptarse a diferentes situaciones y lograr así ser mejor persona. No se trata de dejarse llevar o hacer todo lo que los demás dicen.

Por ejemplo, una adolescente que sabe que al tomar bebidas alcohólicas en una fiesta hace que ella hable de más, se ponga agresiva o llorona, que al día siguiente le duela la cabeza, tenga problemas con sus padres, con su novio o en el colegio y luego se arrepienta, se sienta mal y, aun así toma, significa, que no se auto controla, que no tiene mucho respeto por sí misma. Cuando se consigue el conocimiento, el respeto y control de uno mismo, con seguridad se obtiene una sana autoestima o autoestima positiva.

La autodeterminación en un concepto estrechamente relacionado al autocontrol, pues cuando tienes el control de tu vida y tus acciones puedes enrumbarte a conseguir todo lo que te propongas, determinando tú mismo hacia dónde quieres ir en la vida.

## 4. VISION Y METAS

Vivimos a base de períodos y eso es lo que nos permite ajustar, observar, revisar y definir nuevas metas. Cuando terminamos un período y estamos comenzando uno nuevo, sentimos que es el momento de revisar y redefinir los sueños para convertirlos en una realidad.

Algunas personas aprovechan el mes de enero para evaluar el año que acaba de terminar, por ello, observar lo que conseguiste y lo que no, lo que funcionó y lo que no, si estuviste concentrado en lo que deseaste lograr o si te distrajiste en el camino. Esta revisión da una información importante para aplicar en el nuevo año.

También puedes evaluar: Si tuviste muchas distracciones, si no trabajaste en las metas que te habías pro-

puesto, si perdiste mucho el tiempo en cosas que no te llevaban a ninguna parte. Todo esto te permitirá evaluar lo que pasó y porqué pasó, haciendo las correcciones necesarias para lo que deseas que pase en el transcurso del nuevo año.

Crear una visión de lo que deseas es como pintar un cuadro. Es definir con lujo de detalles lo que estarás viviendo y experimentando en todos los aspectos de tu vida al final de este año, de 5 o de 10 años. Al crear una visión diseñas el tipo de vida que te gustaría tener para ese momento, lo que sería tu vida si todo saliera como tú lo tienes planeado, como si no pudieras fallar, esto te ayudará a mantenerte enfocado en lo que es más importante.



Módulo de capacitación  
**ADOLESCENTES POR LA PAZ**  
Guía de contenidos  
NIVEL INICIAL

Proyecto ejecutado por:



**FOVIDA**  
FOMENTO DE LA VIDA



**ACCIÓN  
Y DESARROLLO**

**alternativa**  
CENTRO DE INVESTIGACIÓN SOCIAL Y EDUCACIÓN POPULAR

**calandria**  
comunicación estratégica & desarrollo

