



MEMORIAS PARA EL BIEN VIVIR



LIMA - PERÚ
2021

MEMORIAS PARA EL BIEN VIVIR



Club Rotary
e-Club Lima Colonial-Perú y Génova SudOvest-Italia

Referente Internacional del Proyecto
Anna Grazia Greco

Referente Local
Teresa Elizabeth Maquilón Acevedo

Autor
Julio César Carozzo C.

Lima - Perú
2021

*Publicación con fines educativos

PRESENTACIÓN



Buen Vivir viene de las palabras indígenas **Sumak Kawsay** (en quechua), **Suma Qamaña** (en aymara), que hablan de la **Vida Plena**, en armonía y equilibrio con la naturaleza y en comunidad, por lo que también se le llama el Buen Convivir. El pensamiento ancestral del **Buen Vivir**, paradigma que propone una vida en equilibrio con relaciones armoniosas entre las personas, la comunidad, la sociedad y la madre tierra a la que pertenecemos, es nuestra filosofía.

La Asociación de Rotarios recoge este concepto milenario que resume la filosofía y sensibilidad que anima nuestra propuesta de trabajo en la comunidad educativa, donde la prevención y la promoción de salud social constituyen el eje de los contenidos que se proponen y cuyos destinatarios comprende a los estudiantes, docentes y padres de familia. La nuestra es una propuesta de educación para la vida.

Terminamos expresando nuestra gratitud a las autoridades educativas, a los docentes, estudiantes y padres de familia con quienes hemos transitado una experiencia inédita de interacción en conocimientos y afectos que nos ha hecho capaces de entender que proezas educativas de este tipo son realmente viables cuando prima una pizca de sensibilidad y espíritu societario.



MEMORIAS PARA EL BIEN VIVIR

Acerca de la Prevención y Promoción como estrategias contra situaciones de adversidad y situaciones de riesgo escolares y sociales.

PRIMERA UNIDAD

La prevención y la promoción de salud social comunitaria, dentro de la que se encuentra la familia y la escuela, son dos aspectos que no podemos ignorar si de alcanzar relaciones sociales e interpersonales satisfactorias para la vida se trata. Para la conquista del Bien Vivir es imprescindible apelar a estas estrategias.

PREVENCIÓN

Se trata de un conjunto de medidas y acciones que se toman de manera anticipada para evitar que situaciones de riesgo que existen en el contexto produzcan consecuencias negativas. Obviamente si las condiciones de riesgo no existen, no es posible fomentar algo respecto a lo inexistente o desconocido. En concreto, en los casos en donde estamos al tanto de la presencia de condiciones externas potencialmente capaces de producir daño a las personas y los grupos, ese es el momento en que se reclama la elaboración y la aplicación de medidas preventivas.

No deja de ser importante, y mucho, destacar que las acciones de prevención que se formulan, están dirigidas principalmente a las personas y no al contexto, por lo que es legítimo pensar que el riesgo no desaparece y se debe mantener en alerta las medidas de prevención en forma permanente. Queremos decir que las medidas de prevención se promueven como estrategias para proporcionar a las personas recursos o herramientas que los capaciten para enfrentar las situaciones de riesgos que los amenazan.

Actuar preventivamente sobre el contexto significaría equipar a las personas para evitar y eliminar los riesgos de quedar dañadas por los riesgos existentes, pero teniendo conocimiento que los factores de riesgo del contexto social y escolar necesitan de medidas legales, administrativas y estructurales para ser eliminadas.





PROMOCIÓN

Se trata de un proceso mediante el cual las personas se encargan de crear y promover condiciones sociales y personales que les permitan ejercer un mejor control sobre su salud. Todas las acciones propias de la llamada promoción de salud se basan en comportamientos participativos, en donde las organizaciones de la comunidad social, familiar y escolar, crean las condiciones básicas que garanticen la salud y el bienestar para todos los individuos. La salud social, física y psicológica, su protección y su cuidado, está en manos de la comunidad, y conviene destacar que, en este proceso de proteger y cuidar la salud, la comunidad va encontrando nuevos estilos y prácticas de vida que promueven el bienestar en todos sus miembros.

Las acciones promocionales que se promueven constituyen en realidad estilos de vida resilientes, lo que significa que las personas y los grupos son preparados para hacer frente a las situaciones de riesgo que siempre existen en la vida social y escolar.



¿A qué llamamos situaciones de riesgo?

Hablar sobre las situaciones de riesgo significa reconocer que existen condiciones sociales y personales que potencialmente pueden causar perjuicios y daño a los individuos, y representan un peligro capaz de ocasionar dolor y sufrimiento a los individuos y a la comunidad. También podemos afirmar que inadecuadas conductas de la sociedad y de las personas pueden crear situaciones de riesgo y, de hecho, las producen.

Podemos resumir el concepto de factores de riesgo afirmando que ellos son todas las circunstancias que aumentan la probabilidad de dañar a las personas, y en particular, a aquellas que son más vulnerables a determinadas situaciones de riesgo por razones de edad, género, condiciones personales, etc.



FACTORES DE RIESGO

Los factores de riesgo personales y los contextuales más importantes que se conocen son los siguientes:



FACTORES PERSONALES

- a. Vulnerabilidad personal.
- b. Pérdida o inexistencia del control de impulsos.
- c. Actuaciones irreflexivas.
- d. Falta de empatía.
- e. Asociación entre inconductas y bajo rendimiento escolar.

FACTORES FAMILIARES

- a. Actitud emocional negativa de los padres entre sí y hacia los hijos.
Pobre expresión de sentimientos.
- b. Déficits en la socialización familiar (sobrepotección, indulgencia, desatención).
- c. Tolerancia hacia conductas agresivas sin establecer límites.
- d. Empleo de métodos de disciplina autoritarios (castigos físicos, humillaciones).
- e. Exposición crónica a la violencia en la familia.

LA INFLUENCIA DEL CENTRO ESCOLAR

- a. Atmósfera de violencia de los centros educativos.
- b. Actitudes pasivas y de indiferencia ante hechos de violencia
- c. Características inadecuadas de la institución educativa, como el hacinamiento y la masificación que reduce los espacios para el recreo.
- d. Contenidos demasiados académicos y docentes poco motivadores, con metodologías pasivas, sin atención a la diversidad.

INFLUENCIA DE LOS MEDIOS DE INFORMACIÓN DE MASAS

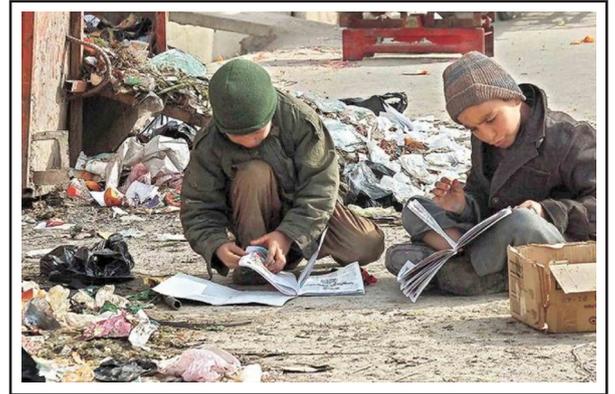
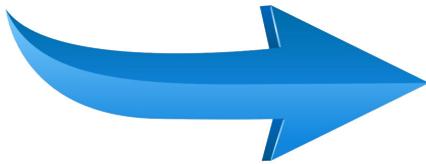
- a. Efectos de la agresión: los contenidos producen imitación de conductas violentas y se dirigen a personas con características pre-juiciosas que los medios imponen.
- b. Provocan sensaciones de inseguridad y temor de ser víctima de violencia.
- c. Incrementa la frialdad e indiferencia ante los incidentes de violencia.



FACTORES CONTEXTUALES

Estos factores están referidos al contexto social inmediato en donde las personas se desenvuelven habitualmente. Se destacan los siguientes factores:

- a. Pobreza y baja calidad de vida familiar.
- b. Miseria que promueve estrés, frustración, impotencia e inestabilidad familiar.
- c. Sistema de creencias que justifican las acciones agresivas.



FACTORES AMBIENTALES

Este tipo de factores de riesgo suele ser ignorado o subestimado con frecuencia, sin embargo, es gravitante en la toma de decisiones en los individuos. Se refiere al divorcio que existe entre los valores que se fomentan en la escuela y el hogar versus los valores que dominan en la vida social (se apuesta por la solidaridad y la equidad, pero los valores vigentes en la sociedad son la competitividad y la ley del más fuerte para solucionar conflictos). Los niños y jóvenes perciben esta dualidad como una manifestación de hipocresía social o familiar.

Cuidado con los Factores de Riesgo



Perico y sus cinco hermanos viven con sus padres en un barrio donde proliferan jóvenes dedicados a la comercialización de droga, a donde llegan a diario personas a comprar y consumir la droga. Su padre es un trabajador de construcción y los fines de semana suele llegar en estado de ebriedad y la emprende contra su madre y los hijos a quienes maltrata verbal y físicamente. El resto de la semana sale temprano y llega tarde del trabajo y no tiene casi nunca oportunidad de dialogar con nadie en la casa. Aquí tenemos, por ejemplo, dos factores de riesgo: el familiar y el contextual; los que pueden afectar el rendimiento escolar y afectar el proyecto de vida de Perico y sus hermanos. ¿Qué recomendaciones hacer en estos casos? ¿El colegio puede ser un apoyo valioso para la familia, de qué forma?



FACTORES DE PROTECCIÓN

Se llama factores de protección a aquellas circunstancias personales o ambientales que disminuyen o eliminan la probabilidad de que una persona pueda verse involucrada en situaciones o relaciones que afecten la salud social, física y psicológica.

Al respecto una primera actuación que se debe realizar en el trabajo educativo consiste en identificar los factores de protección existentes para que las personas lo conozcan, lo valoren y aprendan a emplearlos para evitar alguna forma de perjuicio a las personas o al grupo.

Los factores de protección existen naturalmente en el entorno de las personas, pero no siempre se les conoce y aprecia, mientras que en otros casos se deben crear recursos de protección y seguridad. La velocidad y el ritmo de desarrollo social crea cada vez más situaciones de riesgo y por esa razón es necesario estar atentos a la elaboración de programas y estrategias de protección.

Entre los factores de protección naturales están comprendidas las buenas relaciones interpersonales de comunicación y afecto que se encuentran presentes en la familia y en los círculos amicales de la escuela y del barrio. Los factores de protección que estamos considerando como normales no siempre son tales, en cuyo caso se convierten en factores de riesgo para todas las personas involucradas en ese círculo de relaciones.

Es importante por estas razones, poner mayor atención a la creación de factores de protección de naturaleza amplia, lo que quiere decir que no sirve de mucho crear factores de protección específico para cada situación de riesgo.



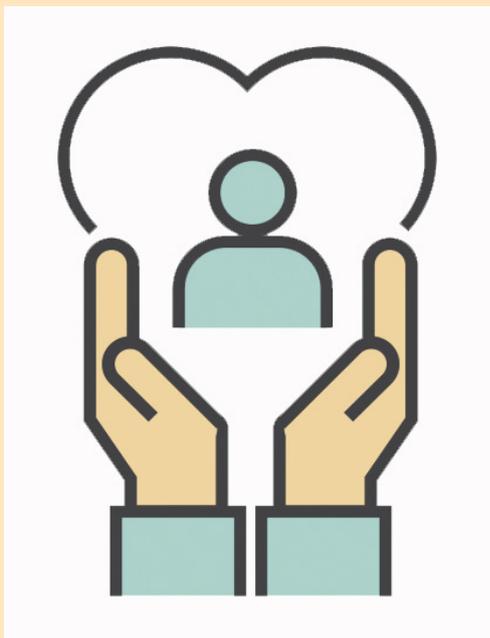


Algunos de los factores de protección que pueden ayudar a una persona son:

- ➔ Educar en la solidaridad y el respeto de los derechos humanos en todos los espacios sociales en donde nos encontremos.
- ➔ El hogar y la familia debe ser un ámbito donde la comunicación y las expresiones de afecto constituyan un soporte de salud y seguridad.
- ➔ La institución educativa debe educar a los jóvenes y a los niños/as en la gestión y resolución de conflictos en forma dialogada y creativa.
- ➔ Educar para la convivencia saludable y en las habilidades comunicativas y sociales para el aprendizaje y desarrollo de la autoestima, la empatía y la tolerancia, para comportarse en forma autónoma.
- ➔ Promover programas de educación artística y cultural como factores de educación de la sensibilidad y la imaginación.
- ➔ Humanizar y sensibilizar a la persona es la más importante forma de que se alcance atributos de protección y bienestar personal y es la mejor estrategia de protección personal y social.

Siempre será posible que las personas y los grupos diseñen nuevas estrategias de protección, porque los contextos sociales, culturales, así como los históricos, son en muchos casos diferentes y van cambiando en el tiempo.

FACTORES DE PROTECCIÓN



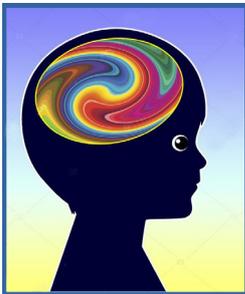
En medio de la pobreza en que vive la familia Ronceros, los padres siempre buscan aconsejar a sus hijos sobre los peligros de la calle y de los programas de violencia que promueven los medios de información. Les hablan de lo importante que es que en la familia se dialogue, se mantengan unidos y se testimonien cariño y amor. También los estimulan para que aprendan y practiquen la solidaridad y la ayuda a la comunidad. Ellos son también un ejemplo de lo que pregonan.

¿Es difícil que las familias aprendan estos valores? ¿Tú puedes enseñar a tu familia a que practiquen el diálogo, el amor y la solidaridad?

LAS HABILIDADES PARA LA VIDA

La Organización Mundial de la Salud (OMS), alienta la educación en Habilidades para la Vida en escuelas y la familia, como una estrategia de poder hacer frente a los cambios en los estilos de vida en nuestra sociedad y nuestra cultura, pensando en que los niños y jóvenes deben tener en sus manos herramientas y destreza para afrontar los incesantes cambios que se producen en el mundo.

La propuesta de la OMS es el aprendizaje de diez habilidades que son fundamentales para la conquista de destrezas útiles para relacionarse mejor consigo mismo y con las demás personas y el entorno social en general.





Las habilidades para la vida propuestas por la (OMS) en 1993, son las siguientes:

- 1. Autoconocimiento:** reconocimiento de nuestra personalidad, características, idiosincrasia, fortalezas, debilidades, aspiraciones, expectativas, etc.
- 2. Empatía:** capacidad para ponerse en el lugar de otra persona y desde esa posición, captar sus sentimientos.
- 3. Comunicación efectiva o asertiva:** habilidad para expresarse de manera apropiada al contexto relacional y social en el que se vive.
- 4. Relaciones interpersonales:** competencia para interactuar positivamente con las demás personas.
- 5. Toma de decisiones:** capacidad para construir racionalmente las decisiones cotidianas de nuestra vida.
- 6. Solución de problemas y conflictos:** destreza para afrontar constructivamente las exigencias de la vida cotidiana.
- 7. Pensamiento creativo:** utilización de los procesos de pensamiento para buscar respuestas innovadoras a los diversos desafíos vitales.
- 8. Pensamiento crítico:** capacidad para analizar con objetividad experiencias e información, sin asumir pasivamente criterios ajenos.
- 9. Manejo de emociones y sentimientos:** reconocimiento y gestión positiva de nuestro mundo emocional.
- 10. Manejo de la tensión y el estrés:** capacidad para reconocer nuestras fuentes de tensión y actuar positivamente para su control.

Educación
Emocional y
Habilidades
para la vida





¿Qué valor tienen las habilidades para la vida?

Los estudios indican que la enseñanza y el aprendizaje de las habilidades para la vida son eficaces para prevenir comportamientos de riesgo perjudiciales para las personas. En consecuencia, el dominio que se alcance de las habilidades para la vida constituye un muy valioso factor de protección y resiliencia para la vida de las personas.

Estas habilidades para la vida son aprendidas y su proceso puede darse de dos formas: **(a)** aprendizaje por imitación, que se adquiere de los modelos o ejemplos que los niños y jóvenes ven en su entorno familiar y escolar; y **(b)** el que se logra mediante procesos de enseñanza directiva.

En ambos casos el aprendizaje se adquiere y se consolida a través de un ejercicio y una práctica constante de las habilidades. No sirve de nada conocer lo que son las habilidades para la vida y no ponerlas en práctica nunca.



HABILIDADES SOCIALES CONFLICTOS	HABILIDADES COGNITIVAS	HABILIDADES PARA ENFRENTAR CONFLICTOS
Habilidades de comunicación solución de problemas	Habilidades de toma de decisiones/ solución de problemas	Control de estrés
Habilidades de negociación		
Habilidades asertivas para desarrollar personalidad firme	Habilidades de pensamiento crítico para analizar la influencia de los pares y de los MCM	Control de sentimientos, incluyendo la ira
Habilidades interpersonales para desarrollar relaciones saludables		
Habilidades de cooperación		Habilidades para aumentar el control central interno Autocontrol



LA AUTOESTIMA

La autoestima la definimos como un conjunto de percepciones, valoraciones y apreciaciones que el individuo tiene de sí mismo como también de las actividades que realiza. En suma, se trata de la evaluación que hacemos de nosotros mismos.

Los psicólogos y educadores consideran que la autoestima es un valor clave en la relación que tenemos con los demás, porque mediante ella recibimos información de cómo nos valoran y la cotejamos con nuestra propia percepción para evaluar nuestra autoestima y establecer acciones para mejorarla y desarrollarla.



Sugerimos tomar en consideración estas recomendaciones:

1. Evitar la comparación y tener claro que cada quien desarrolla su autoestima acorde con sus necesidades y proyectos de vida.
2. Ser objetivo y realista en la elaboración de nuestras metas y objetivos y no quedar expuestos a sufrir decepciones que afecten nuestra autoestima.
3. Entender que la autoestima está siempre en constante evaluación y construcción para desarrollarla.

¿Cómo saber que tienes un buen nivel de autoestima?





¿Cómo te ves?

1. Te reconoces como buen/a persona y estudiante.
2. Tus padres valoran y aprecian tu comportamiento social y escolar.
3. Los profesores valoran tu dedicación y rendimiento.
4. Amigos/as y compañeros/as te aprecian como persona y siempre están prestos a pedirte ayuda en las tareas.
5. Eres aceptado y apreciado por tus amigos.
6. Eres un estudiante exitoso.
7. Eres captado/a para formar parte de los grupos.

Oye cuñao, los patas del barrio nos han invitado para que en la noche nos encontremos en el parque y probemos una maricucha de la firme, traída de Colombia. ¿Qué dices? No patita, ni cuentes conmigo y tu tampoco deberías ir. Las drogas dañan nuestra salud, nuestra vida, y también la de nuestra familia que se preocupa para que seamos personas buenas y útiles en la vida. Mis padres y profesores me han enseñado que las personas debemos querernos y respetarnos porque de ese modo nos protegemos de muchos riesgos que se encuentran en la vida. Así uno se siente bien y puede ayudar a otras personas de la familia y amigos.

¿Te animas a mejorar tu autoestima?

LA CONVIVENCIA DEMOCRÁTICA EN LA ESCUELA Y EN EL HOGAR

La convivencia democrática la definimos como la construcción de un orden relacional e interactivo en donde van a intervenir todos los miembros de la comunidad educativa, mediante la cual se trata de materializar relaciones de equidad y de respeto entre todos y debe sustentarse en el diálogo, la solidaridad, el respeto a los derechos de las personas y la resolución de los conflictos en forma pacífica y creativa.

Lo más importante de la convivencia es que mediante ella se fomenta y articulan condiciones para el logro de la calidad de vida en la escuela. Para ello tiene que producirse modificaciones en aspectos relacionados a la comunicación, las actitudes, los valores y las competencias socio emocionales de todos los participantes. Las reglas de convivencia son debatidas y acordadas por todos los miembros de la comunidad educativa.



¿Qué hacer para que la convivencia democrática, con la praxis como metodología de transformación, sea realidad?

Una de las más valiosas herramientas en este tránsito de democratización relacional en la escuela es la formalización de las asambleas de aula. La asamblea de aula es considerada una herramienta de mucho valor para desarrollar las habilidades comunicativas de los niños para exponer ideas, confrontarlas con sus compañeros y arribar a conclusiones y acuerdos que deben ser aceptados y respetados por todos.

Las instituciones educativas deben contar con un **Comité de Convivencia**, el que se convierte en Ente de dirección y regulación de la convivencia en la comunidad educativa.



Responsabilidades del Comité de Convivencia:

- ➔ Las instituciones educativas deben contar con un Comité de Convivencia, el que se convierte en Ente de dirección y regulación de la convivencia en la comunidad educativa y sus responsabilidades son las siguientes:
- ➔ Es el organismo responsable de dictar las Reglas de Convivencia.
- ➔ Está formado por representantes de los estudiantes, de los docentes y de los padres de familia, presidida por el/la directora/a de la I.E.
- ➔ Se encarga de investigar los casos de violencia que se han denunciado y acuerda las medidas correctivas para todos los implicados.
- ➔ Se encarga de organizar el Centro de Mediación y de la capacitación de los mediadores.
- ➔ Organiza la capacitación de todos los agentes educativos sobre los alcances e importancia de la convivencia en la escuela.
- ➔ Tiene a su cargo el diseño de las acciones de prevención y promoción que se deben articular en la escuela, monitorear su ejecución y evaluar sus resultados.
- ➔ Elaborar y difundir guías de educación y orientación para los padres de familia, estudiantes y docentes.



La convivencia debe educarse y practicarse en la escuela y en el hogar para que sea beneficiosa y promueva la calidad de vida de todos sus integrantes.



¿Y la convivencia en el hogar?

La estructura de las familias es vertical, lo que quiere decir que las decisiones que regulan la vida familiar provienen de los padres y, en muchos casos, solamente del padre. Parece ser lo normal y natural, claro, pero los hechos ponen en evidencia que este sistema de gobierno familiar no es el más satisfactorio para el desarrollo de un buen clima de convivencia en la familia, y es fuente de muchos conflictos y desencuentros que son resueltos en forma autoritaria y, de esta forma, solo aumentan las tensiones en la familia.



¿Qué hacer?

Promover la convivencia democrática en la familia es una buena decisión. En estos casos la convivencia se basa en que los miembros de la familia deciden compartir, además de los derechos que le corresponde a cada uno de sus miembros, las responsabilidades que igualmente son inherentes a la condición de miembros de la familia. Uno de los derechos que mayor efecto produce en el buen clima relacional de la familia es el que se refiere a la toma de decisiones, las que dejan de ser solo del padre o de los padres para pasar a ser de todos sus integrantes.



La recreación que Quino nos hace en esta viñeta con Mafalda como protagonista, es un ejemplo de lo que debe darse en la comunidad llamada familia. Es un falso concepto creer que el respeto en el hogar reside en una relación vertical e incluso autoritaria de los padres sobre los hijos. Mediante el ejercicio de una convivencia democrática en el hogar se gana una mayor confianza y respeto entre los miembros de la familia y la comunicación/diálogo se convierte en el recurso para la elaboración del proyecto de vida familiar y para la gestión y resolución de conflicto.



De este modo la convivencia democrática que se alienta en las aulas y la institución educativa debe ser trasladada al seno de la familia y, de ese modo, extender los estilos de vida democráticos a otro escenario de modo que la calidad de vida y la cultura de paz se vaya afianzando en los dos escenarios que son cruciales en el desarrollo de las personas.

LA ASAMBLEA DE AULA

La asamblea de aula es una metodología de trabajo mediante la cual los estudiantes resultan los principales protagonistas y gozan de total libertad para exponer sus puntos de vista. En estas circunstancias los estudiantes dejan de ser sujetos pasivos de los aprendizajes para convertirse en sujetos activos y constructores de sus aprendizajes.

En las asambleas de aula los estudiantes designan a los encargados de la conducción de la sesión académica entre los propios estudiantes (moderador, secretario y observador), proponen junto con los docentes los temas de la agenda, establecen sus reglas para el debate de los temas y culminan la sesión con la firma de un acta con los acuerdos que se han consensuado o aprobado.

Los debates promueven una mayor participación de los estudiantes y gracias a estas actuaciones aprenden a exponer sus puntos de vista, a debatir, a ser tolerantes con las opiniones contrarias, a reflexionar y tomar decisiones. En este proceso los estudiantes van construyendo sus aprendizajes y van desarrollando su capacidad de análisis y reflexión crítica sobre contenidos de orden académico que les conciernen como grupo.

En la asamblea de aula el rol del docente es el de asesorar cuando alguna situación lo requiera, y en la mayor parte del desarrollo de la asamblea, el profesor es un miembro más de la sesión.



La asamblea de aula es un foro en donde los estudiantes van a ir aprendiendo las habilidades y competencias necesarias para la convivencia democrática: competencias socio emocionales, tolerancia, solidaridad, gestión y resolución de conflictos, asertividad, respeto a los derechos del otro, equidad, autoestima, empatía, aprendizaje colaborativo y resiliencia. Aprenden a disentir y valorar los puntos de vista y forma de ser de los compañeros.

LA VIOLENCIA ESCOLAR

La escuela es un escenario en donde se encuentran muchas modalidades de violencia y, no siendo la única forma de violencia como bien se sabe, se ha destacado con mayor insistencia la violencia que ocurre entre estudiantes.

Ahora bien, entre los estudiantes también es posible reconocer una variedad de violencia que ocurre entre ellos, no obstante, la modalidad que ha causado mayor preocupación entre los estudiosos, por las severas consecuencias que se han acreditado y que incluyen numerosos episodios de suicidio, es el bullying o acoso entre iguales.



En el bullying encuentras la participación de tres actores: el agresor, la víctima y los espectadores. A eso se llama la triada del bullying. Aquí los pueden fácilmente identificar. No debes permitir que el agresor abuse de un/a compañero/a ni que los compañeros sean espectadores pasivos.

El Bullying

El bullying es una modalidad de violencia que se da entre pares a partir de sus relaciones interpersonales de convivencia en el aula de su colegio; es de carácter intencional, permanente y duradero en el tiempo y se basa en el mayor poder que tiene el agresor sobre la víctima, lo que se conoce como asimetría de poder. Se ha mantenido invisibilizado o ignorado en el tiempo por



el llamado código del silencio que define la falta de denuncia de los que presencian los sucesos de violencia y ocultan los hechos a los docentes y padres de familia.

Esta actuación de los estudiantes que presencian la violencia entre pares y la ocultan ante los adultos tiene consecuencias muy graves: por un lado, se perpetúa la violencia contra la víctima porque ella no cuenta con ninguna forma de protección y seguridad, y por otro lado, la acción del agresor se mantiene sin ser denunciada y determina su impunidad ante los hechos de violencia que practica.

Otra característica que se encuentra en la víctima y que podemos mencionar, es la que se conoce como **indefensión aprendida**, que se refiere a la incapacidad que tiene la víctima de defenderse de sus agresores. Es importante conocerla, porque no pocos padres de familia y docentes al conocer la relación de violencia existente o bullying, le reclaman a la víctima que se defienda, que no se deje maltratar, que no sea tonto, etc.

Indefensión

Significa que la víctima no puede o no sabe defenderse, y exigirle que lo haga es exponerlo a una violencia secundaria porque se le humilla y ridiculiza.



El bullying es una relación de violencia sumamente corrosiva y la escuela debe realizar los mayores esfuerzos para erradicarla. Tampoco es correcto que se crea que existen tres modalidades de bullying: leve, moderado o severo. Tenemos que entender que todo bullying es una modalidad de violencia muy dañina que no debe permitirse ni tolerarse en la escuela y para ello, todos los alumnos deben colaborar para que en la escuela y en las aulas exista un clima de seguridad y bienestar para todos y todas.



No hay que prestar atención a recomendaciones que hacen muchas personas adultas en el sentido que hay que enfrentar al agresor con sus mismas reglas, es decir, con igual o más violencia. Si eso ocurriera la escuela se convertiría en una jungla.

EJERCICIO

Después de la lectura de cada historia, señala cuál de esos incidentes es leve.

Se han reportado tres casos de acoso entre iguales que describimos:

- A Florinda sus compañeras de clase la enamoran mediante gestos y ademanes lascivos que terminan siempre en risotadas de todo el salón de clases. Ella solo entierra su cabeza entre sus brazos y se pone a llorar.
- Carmelo es un niño que proviene del campo, su forma de hablar es motosa, viste humildemente y es de carácter introvertido, siempre está solo y es poco comunicativo. Sus compañeros lo ignoran completamente y nadie se junta con él por sus características, pero también porque Coco, el líder de los chicos, así lo ha ordenado.
- Siempre que Chacho sale al recreo, es golpeado por un pequeño grupo de compañeros comandados por León, además le quitan su dinero y sus útiles escolares. No pasa un día que no reciba una golpiza del grupo sin que nadie lo defienda. Padres y profesores le aconsejan que no se deje maltratar y que tiene que aprender a defenderse.

(*) Las respuestas se encontrarán al final de este trabajo.





Tipología del bullying

Entre las diversas formas o tipos de bullying que se conocen y han sido materia de estudio, podemos señalar las siguientes:

FISICO: como son los empujones, las patadas, puñetes, agresión con objetos.

VERBAL: considerada como la más habitual y se expresa mediante insultos y apodos, principalmente.

PSICOLOGICO: aquellas acciones encaminadas a mellar la autoestima y fomentar la inseguridad de la víctima.

SOCIAL: comprende las acciones de aislamiento y exclusión de las actividades propias de los alumnos.

CIBERBULLYING: que se caracteriza por el empleo de las herramientas tecnológicas de las que disponen los estudiantes.



El acoso virtual o ciberbullying

Se define el ciberbullying como una conducta agresiva que se repite en forma frecuente en el tiempo y se lleva a cabo empleando cualquier medio electrónico. Los ataques están dirigidos a una víctima que no tiene ninguna posibilidad de defenderse.

Mediante esta modalidad la víctima no cuenta con ningún lugar seguro para protegerse de las agresiones virtuales y, tomen en cuenta este detalle, muchas víctimas no reportan a sus padres esos ataques porque temen que ellos para protegerlo le quiten el celular. Es decir, prefieren soportar las agresiones antes que perder el control de su móvil.

¿Cuál de estos tipos de bullying es el más peligroso o dañino?

Señálelo con un aspa (X)

- El profesor se burla de los alumnos que son de rasgos andinos.
- A María Fe la acusan de no bañarse y se burlan de ella.
- Nadie juega con Federico durante el recreo.
- Manuel y su grupo, le hacen ruido a las clases del profesor de Arte.
- Por orden de Andrés siempre le hacen callejón oscuro a David.
- Casi siempre Estela y Belén le quitan la lonchera a Mario.
- Rubén y su grupo insultan y humillan a Pedro, siempre.

(*) Las respuestas se encontrarán al final de este trabajo.



FORMAS DE CIBERBULLYING

- Enviar mensajes de texto profiriendo insultos o amenazas.
- Colgar imagen comprometida o datos ofensivos que perjudiquen a la víctima.
- Llamadas ofensivas con ánimo de infundir temor.
- Apropiarse del correo de la víctima y usar su identidad para actos dañinos.
- Apropiarse de su clave de correo electrónico para leer sus correos, violando su intimidad.
- Organizar concursos para humillar a la víctima eligiéndola como la más fea, más antipática, etc.

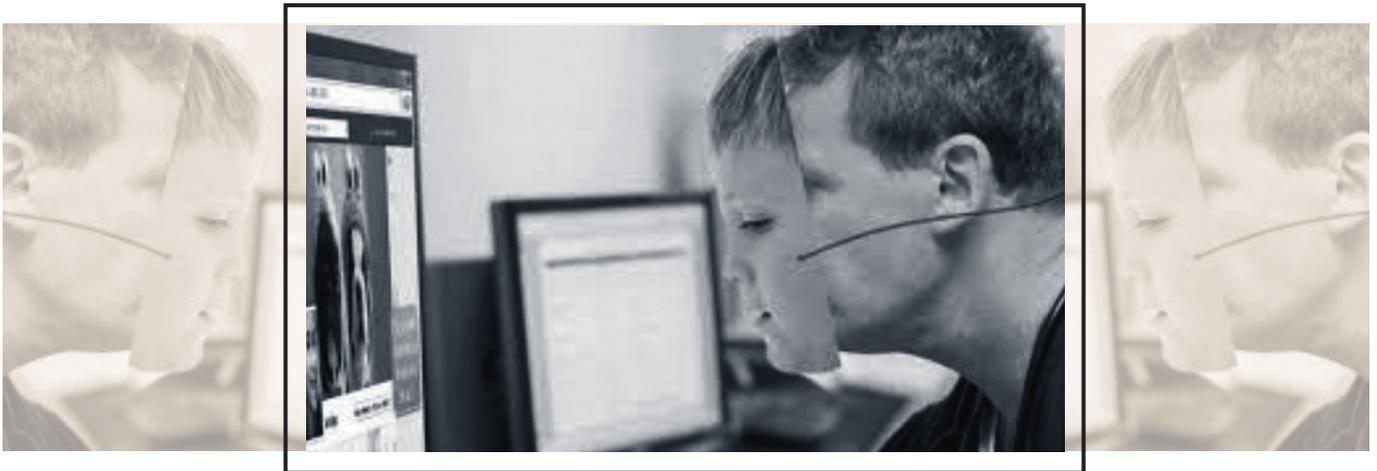


Un problema adicional que es preciso que los jóvenes conozcan, es el hecho de que en esta modalidad de violencia el impacto que alcanzan las agresiones virtuales es muy grande y los contenidos agraviantes que se lanzan en las redes se pueden conservar por mucho tiempo y por lo tanto pueden ser visionados todas las veces que se desee.



Grooming

Esta modalidad, también virtual de violencia, se caracteriza porque constituye una acción de acoso por parte de un adulto que busca un acercamiento a un o una menor, con el propósito de realizar un acto de abuso sexual. Puede ocurrir también que el acosador, que es un pedófilo, se encuentre lejos de su víctima y trate de obtener de ella fotografías o filmaciones de desnudos para comercializarlas en el mercado de pornografía infantil.



Estos casos se han venido incrementando de manera alarmante en la misma medida que los menores permanecen mucho tiempo en las redes sociales, aceptando como contactos a cualquier persona que se los pide, no observan la cultura de la privacidad, y por esa razón colocan en su perfil abundante información personal y familiar que favorece al pedófilo que de ese modo conoce bastante bien a su víctima.

El pedófilo o la pedófila se presentan ante el/la menor, como una persona de su edad y que tiene sus mismos gustos y así empieza el proceso de engatusamiento, de engaño, para ganarse su confianza y poder obtener lo que se propone. Las víctimas son menores entre los 12-14 años (varones y mujeres), aunque también pueden ser víctimas los que se encuentran por debajo o por encima del rango señalado. Es un dato valioso conocer que el lugar de riesgo para este tipo de acoso es el propio hogar, por lo que los padres deben estar atentos al tiempo de consumo de las redes sociales y los lugares donde lo hacen, pero sobre todo debe aprender a conocer estas cosas para así orientar a sus menores hijos de modo pedagógico y no alarmista.



LA VIOLENCIA FAMILIAR

Tres son los espacios relacionales donde la violencia es un fenómeno natural, aunque nos cueste un poco aceptarlo o entenderlo, pero son hechos reales y debemos reconocerlos y emprender acciones para enmendar las prácticas sociales. Esos tres escenarios que mencionábamos son: **la familia** (violencia familiar), **la escuela** (bullying, cyberbullying) y **el trabajo** (mobbing o acoso laboral).



Ya anteriormente tratamos la violencia en la escuela, que impacta, directa e indirectamente, a cerca de 8 millones de estudiantes. Abordaremos enseguida la violencia familiar que comprende a todo el tejido social de nuestra comunidad y, no es difícil deducir, los severos estragos psicológicos que ocasionan a todos sus integrantes y en forma más lamentable a los menores que constituyen el segmento más vulnerable de la familia.



¿Cómo se define la violencia familiar?

Se trata de un proceso relacional intencionalmente dañino y perturbador que ocurre entre los integrantes del grupo familiar. Se invoca en la presencia de estas conductas destructivas la existencia de un modelo de dominación jerárquico que la cultura ha impuesto y justifica las posiciones excluyentes de sus integrantes según los roles parentales, de género y generacionales.

El propósito de la violencia en la familia es el ejercicio del poder y control sobre los restantes miembros por parte de quien actúa como agresor privilegiado. Mayormente se trata del varón, quien emplea la fuerza de la tradición machista, su poder físico y su condición de proveedor, o todas juntas, para imponer su dominio como «jefe» de la familia. También hay casos en donde es la mujer quien ejerce el poder y dominio del núcleo familiar.

El Artículo 2° de la Ley N° 26260 define la violencia familiar como: «Cualquier acción u omisión que cause daño físico y psicológico, maltrato sin lesión, inclusive la amenaza o coacción graves que



se produzcan entre cónyuges, convivientes, ascendentes, descendientes, parientes colaterales hasta el cuarto grado de consanguinidad y segundo de afinidad, o quienes habitan en el mismo lugar siempre que no medien relaciones contractuales y laborales».



Queremos resaltar un detalle de la Ley que puede resultar incomprensible. Se dice que la violencia es «cualquier acción u omisión...» y la duda queda en ¿cómo la omisión?, ¿el no hacer nada se puede considerar como violencia? Sí, la omisión es una forma muy frecuente de violencia familiar. Por ejemplo, entendemos que la familia se debe cuidado, respeto, amor, y el uso de la comunicación para regular sus relaciones de bienestar, pero cuando ello no se hace, se está omitiendo la práctica de elementos cruciales para

la buena relación de la familia, dado que se está dejando de hacer lo que, obligatoriamente, se debe hacer con la pareja y los hijos para una relación satisfactoria. Podríamos afirmar que la omisión es una de las formas más frecuentes de la violencia familiar y, a la vez, la que más ignorada e invisibilizada se encuentra.

Factores de riesgo que alimentan la violencia

Hay factores de riesgo que favorecen la existencia de estas relaciones de violencia, las cuales tienen mucho que ver con la cultura de inequidad de género que está muy arraigada legal y culturalmente en nuestra sociedad, como son las siguientes:

- Escaso desarrollo de patrones morales o el quiebre de ellos por desorganización de la conducta habitual.
- Dominio de relaciones basadas en vínculos de poder-sumisión.
- Inequidad relacional.
- Ausencia de políticas públicas de educación familiar y de programas preventivos y de promoción.



Y podríamos añadir un factor más a los señalados: **el desconocimiento de los derechos que tienen las personas independientemente de su género y edad**, lo que los hace más vulnerables. Por esa razón la pertinencia del trabajo pedagógico, porque mediante el se proporciona educación familiar y hace posible minimizar los riesgos de violencia familiar.



EL CÍRCULO PERVERSO

Es una teoría muy divulgada y peligrosa por lo engañosa que resulta ser. Según esta teoría los niños que sufren maltrato y violencia en su hogar, sufren por esta práctica y juran que esas acciones de violencia no las reproducirán cuando tengan sus hijos y, sin embargo, llegado el momento de ser padres recurren a ellas para controlar y disciplinar a sus hijos. Es decir, se está repitiendo la violencia que ellos cuestionaban cuando la padecían de niños: no es un círculo vicioso sino un círculo perverso.

Es cierto que en gran parte se reproduce este esquema de violencia, pero no porque se trate de una repetición natural que está fuera del control de los nuevos padres, que es lo que parece si miramos el fenómeno sin perspectiva alguna. La razón de que ello ocurra es que ni los hijos ni los padres y casi nadie, recibe educación sobre cómo criar y educar a los hijos al amparo de una relación de comunicación y afecto correctivo, no castigador.



La violencia en la familia es un verdadero drama para los hijos porque son los más vulnerables, pero es dañino para todos, incluso para el agresor o agresora. También representa una enseñanza sobre cómo resolver los conflictos en la familia, por eso ocurre el llamado Círculo Perverso.



¿Qué se puede recomendar hacer para erradicar esta modalidad de violencia en nuestra cultura?

Si aceptamos y reconocemos que su fuente está en una cultura perversa que se viene arrastrando desde siglos, las acciones no pueden ser individuales sino sociales, comunitarias. Por eso sugerimos considerar las siguientes medidas de acción:

- **La Sensibilización:** que consiste esencialmente en socializar información y crear conciencia de sus estragos sociales y familiares.
- **Participación social y comunitaria:** la educación debe extenderse a toda la comunidad y desde allí promover medidas de salud destinadas a proteger la calidad de vida de la familia y de la comunidad.
- **Uso de instrumentos legales y sociales conocidos:** Si no se conoce la ley y los derechos de las personas, todos pueden ser maltratados sin que se tenga consciencia de que se trata de una violación de los derechos que se encuentran consagrados en normas legales.
- **Creación de redes sociales comunitarias:** los riesgos de violencia están en los hogares es cierto, pero también se encuentran en la comunidad que los permite; por ende, se debe crear redes de protección y educación sobre la violencia.
- **Educar en una Cultura de Paz.**



¿En esta viñeta de Mafalda existe violencia familiar?
¿Qué opinan?

EDUCACIÓN Y ORIENTACIÓN SEXUAL

La Educación Sexual Integral es parte de una educación completa e indispensable a la que todo ser humano tiene derecho, más allá de adquirir conocimientos, ya que proporciona competencias y habilidades para la vida.

Se debe entender que la sexualidad es parte de la vida de las personas en sus diferentes etapas o edades, y en toda su diversidad, y que contribuye al desarrollo de su identidad. Por lo tanto, a su desarrollo social.

Según datos de la **Encuesta Demográfica y de Salud Familiar en Perú (ENDES)**, en el año 2017 el 13.4% de las adolescentes peruanas quedaron embarazadas. **¿Es este un factor que influye en la recomendación para que se brinde una educación sexual integral?**

La educación integral en sexualidad promueve los valores basados en el respeto a las personas y a sus derechos, tales como: la libertad, la no discriminación, el cuidado de la salud, la igualdad.

Además, la **ESI** (Educación Sexual Integral), permite a las niñas y niños y adolescentes, aprender a protegerse y denunciar, si fuera necesario, casos de abusos sexuales, proporcionando los conocimientos y herramientas necesarias en función a su edad y responder asertivamente ante dichos casos (UNESCO).



EN LA PRÁCTICA

¿Cómo favorece a los adolescentes esta información?





Existen evidencias que la educación integral en sexualidad mejora la autoestima y cambia las actitudes. Es decir, al tener mayor información sobre sexualidad, las y los jóvenes expanden sus conocimientos sobre su cuerpo, sus emociones, su salud lo que les permite tomar decisiones informadas y pensadas sobre el tema.

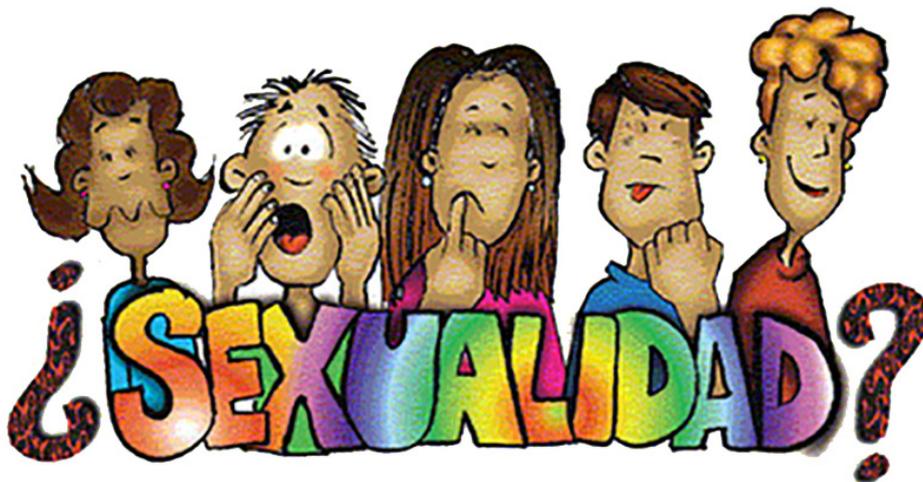
En algunos casos las y los adolescentes deciden aplazar su iniciación sexual, en otros acceden a un mayor número de métodos que los protege de embarazos tempranos y/o infecciones de transmisión sexual.

En ese sentido, es importante que la educación sexual se brinde en la educación básica, desde el principio en la formación de las niñas y niños. Aprender sobre la propia sexualidad desde temprana edad, ayudará a poner en práctica dichas competencias a lo largo de sus vidas (UNESCO).

Según los estándares internacionales establecidos por las Naciones Unidas y otras agencias, la ESI (Educación Sexual Integral), debe cubrir una variedad de temas, los cuales corresponden a cinco categorías clave identificadas por el equipo del estudio:

1. Fisiología sexual y reproductiva.
2. Prevención de VIH/ITS.
3. Anticoncepción y embarazo no planeado.
4. Valores y habilidades interpersonales.
5. Género y derechos sexuales y reproductivos.

Fuente: UNESCO



La orientación y educación sexual no puede tener un sesgo paternalista ni asistencialista. Por el contrario, a los hijos se le debe proporcionar información y dotación de actitudes para la toma de decisiones personales, y para ello habrá que añadir orientación sobre lo siguiente:



- Orientarlos en la identificación y percepción de los factores de riesgo a los que se encuentran expuestos llegada la edad puberal y adolescente.
- Que el empleo de los anticonceptivos sirva para disfrutar del sexo y no solo para evitar consecuencias indeseadas.
- Reflexionar en torno a los ideales románticos. Se trata de entender que el sexo no es una prueba de amor y no dejarse engatusar con este viejo argumento.
- Fomentar la autoestima y relacionarla con las curiosidades e inquietudes sexuales que se empiezan a experimentar.
- Aprender y desarrollar sus habilidades sociales, sobre todo, las relacionadas a la toma de decisiones frente a situaciones provocativas e insidiosas.



Ha quedado demostrado que los jóvenes que han recibido una adecuada educación sexual retrasan la edad de su primera relación sexual.

EL PAPEL DE LOS PADRES EN LA EDUCACIÓN SEXUAL

Como no puede ser de otra manera, la tarea de educación y orientación sexual compromete esfuerzos conjuntos de la familia y la escuela, y por ello, aquí señalamos algunas recomendaciones del papel que deben tener los padres, no solo la madre, en la educación sexual de los hijos:



1. Acompañarlos durante todo su desarrollo: es importante mantener con ellos una fluida comunicación de lo que necesitan saber, aunque no pregunten, por supuesto de acuerdo a su edad evolutiva.

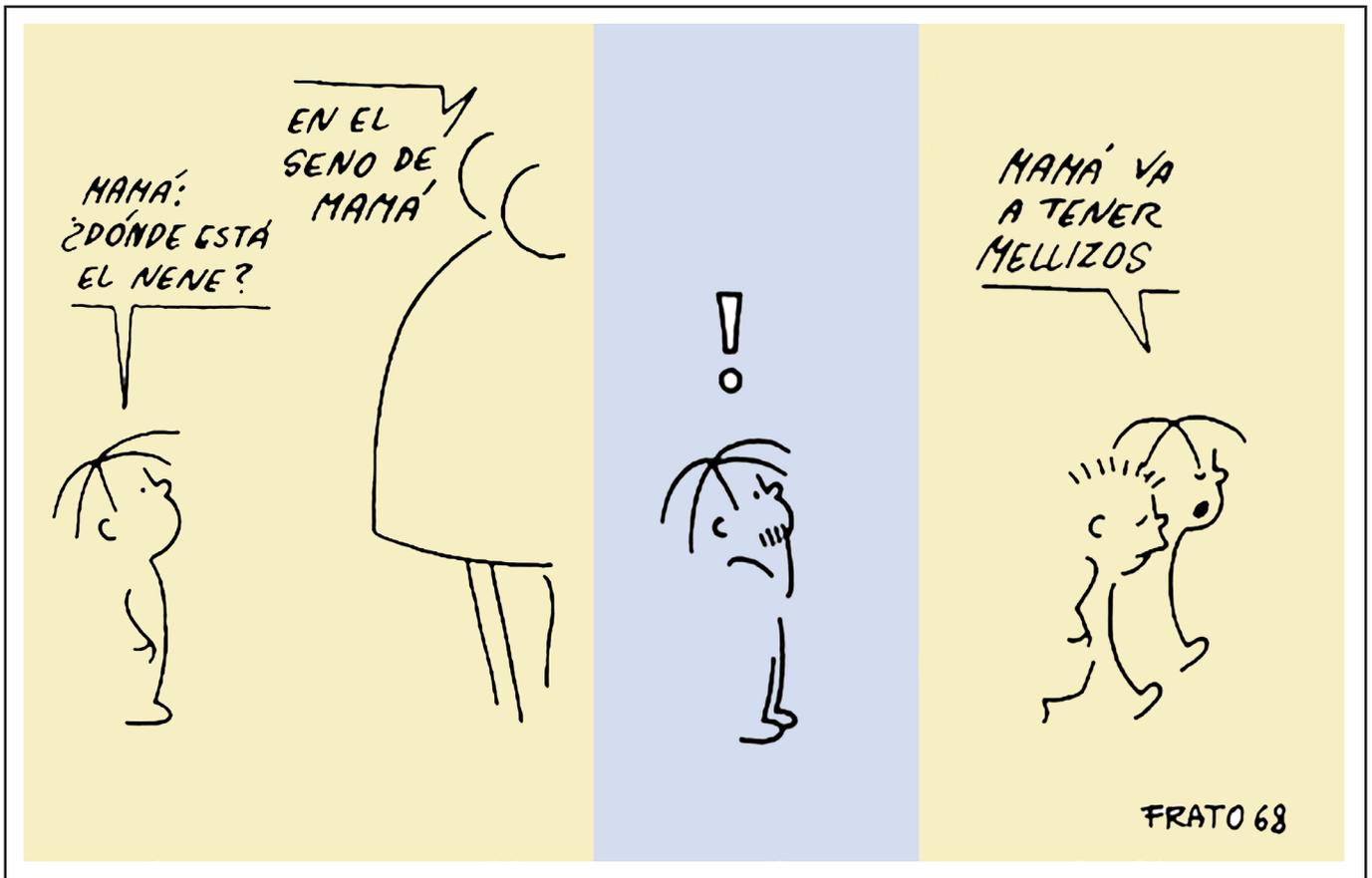
2. Responder siempre con sinceridad: lo que queremos decir es que no hay que mentirles porque no sepamos la respuesta o porque nos parece que no es oportuno. Si preguntan es porque ya es oportuno hablar con ellos. La confianza es una conquista importante en la relación general con los hijos.



3. Los dos padres deben asumir juntos la tarea de comunicar: no se debe pensar que en la orientación y educación sexual hay cosas que deben ser manejadas por la madre y otras por el padre. Ese es un mal mensaje para los hijos. La crianza y educación de los hijos es una responsabilidad de los padres y este tema no debe ser una excepción.

4. Educarse para educar: los padres deben informarse para poder orientar mejor a sus hijos. Pueden solicitar a la escuela que les brinde apoyo en esta capacitación que necesitan.

5. Enseñarles a enfrentarse a la presión del entorno: porque los chicos y chicas deben tomar decisiones solos, sin poder contar con la ayuda de los padres. Es importante dejarles claro que siempre tendrán la ayuda de sus padres y que el amor de los padres a los hijos es incondicional, sin condiciones.



¿Se debe engañar a los niños o se debe educar en sexualidad?

EDUCACIÓN PARA LA PREVENCIÓN

La institución educativa es un escenario propicio para que se presenten numerosos conflictos que pueden escalar a violencia de muy variada tonalidad e intensidad. Los riesgos para que esto ocurra son también numerosos y en la medida que se deje de hacer lo que se aconseja mínimamente en la escuela, los riesgos y la violencia permanecerán como una espada de Damocles sobre todos los agentes educativos. Entonces, **¿qué es lo que se puede hacer?**

Medidas de contención

Empezamos por esta medida que no es preventiva y tiene una importancia oportuna pero circunstancial, porque una vez que se han logrado los objetivos propuestos ya no tiene necesidad de seguir existiendo. Esta medida solo tiene utilidad ante situaciones de violencia propiciadas por los estudiantes.

Consiste en vigilar los lugares y momentos en donde tiene lugar la violencia que ocurre entre los estudiantes. En cuanto a los episodios de bullying, sus escenarios preferidos son el salón de clases cuando no está presente el profesor y el patio durante el recreo; además de los servicios higiénicos, los pasillos y transporte escolar. Estos lugares deben contar con la vigilancia de los docentes, auxiliares, administrativos y padres de familia que deseen colaborar.



Estas acciones no eliminan el bullying ni disuaden a los agresores de sus actos de matonismo contra sus compañeros, pero les reduce sus espacios de acción y libertad para ejercer sus actos de violencia; pero deben ejecutarse, porque son un anuncio para los agresores de que la institución educativa no está dispuesta a tolerar actos de violencia en su seno.



LA CONVIVENCIA

Con anterioridad hemos explicado con mayor extensión lo que es la convivencia en la escuela, y en esta oportunidad completaremos lo ya expuesto con algunos agregados de interés.

Se entiende por Convivencia, el conjunto de relaciones interpersonales que se dan entre todos los miembros de la comunidad educativa (Ortega, 1999) y estas relaciones interpersonales configuran nuevos procesos de comunicación, valores, sentimientos y actitudes.

Los procesos a los que alude Ortega no son los mismos que se practican cotidianamente, sino que deben ser nuevos estilos de comunicación (reemplazar la comunicación unidireccional por la bidireccional) del docente al alumno, a docente-alumno-docente-alumno, por ejemplo. Lo propio pasa con las actitudes porque deben prevalecer las relaciones democráticas y equitativas, sobre las directivas y asimétricas.

En suma, debemos entender que la convivencia es esencialmente:

- El control y la eliminación de toda forma de violencia que se detecte en la escuela.
- Desarrollo de valores basados en la equidad y la interculturalidad.
- Habilidades sociales para la vida.
- Gestión y Resolución de conflictos mediante el diálogo.
- Educación para la Tolerancia.
- Educación para la Paz, que no es una educación contra la violencia, sino una pedagogía basada en estilos de vida constructivos para una ciudadanía responsable y democrática.
- Educación en resiliencia, que supone pasar de lo preventivo a la educación que promueva la salud social comunitaria.
- Educación socio emocional.



PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA ESCOLAR





En el salón de clases todos los alumnos tienen un interés común que es el de aprender y mejorar como personas, ¿verdad? En consecuencia, todos deben hacer causa común y ayudarse para alcanzar esos logros: esa es una de las facetas importantes en la convivencia.



LA MEDIACIÓN

Es habitual que muchos estudiantes y docentes no sepan cómo resolver sus conflictos, o tal vez no quieran hacerlo; lo que genera relaciones interpersonales de riesgo para incurrir en violencia.

Para los que no saben, no pueden o no quieren resolver conflictos, se han trabajado estrategias conocidas como, **Medios Alternativos para la Resolución de Conflictos** (MARC), entre los que se cuenta la Mediación, la que ha dado muy buenos resultados en donde ha sido puesta en marcha, básicamente en las instituciones educativas.

La Mediación es un proceso mediante el cual un tercero neutral, a quien se llama Mediador, ayuda a las partes a resolver sus diferencias o su conflicto. La palabra ayuda es la correcta, porque en ningún caso el Mediador sugiere o propone medidas de solución del conflicto a las partes, lo que le concierne solamente a ellas.

Como para brindar mayor garantía de neutralidad en el proceso de Mediación, el Mediador es elegido voluntariamente por las partes entre otros Mediadores disponibles, y se trata de otro estudiante entrenado para mediador. Significa que, con el ánimo de establecer la mayor



aproximación de intereses en los necesitados de la mediación, se propone a una persona que reúna cierta comunión de perspectivas e interés como para comprender mejor a las partes en conflicto.

La tarea del Mediador consiste en orientar y estimular a las partes en el recurso del diálogo, como eficaz vehículo para la solución de sus diferencias y conflictos, educarlos en la distinción entre posiciones e intereses y enseñarles el valor de priorizar los intereses sobre las posiciones, y hacerles comprender que el espíritu y filosofía de la Mediación no es el ganar-perder sino el ganar-ganar. En resumen, el Mediador contribuye a que las partes dialoguen, mejoren su comunicación, reflexionen sobre su conflicto, controlen sus emociones y aprendan a empatizar.

Puede ocurrir que las partes no lleguen a ningún acuerdo y eso no significa que la Mediación fue un fracaso, porque lo esencial es que durante el proceso de Mediación aprendieron a dialogar y manejar alturadamente sus diferencias, y en lo sucesivo, pueden poner en práctica esos recursos y resolver el conflicto sin necesidad del Mediador.



¿Qué temas son susceptibles de Mediación?

Lo que puede ser materia de atención por el Centro de Mediación son los conflictos, únicamente conflictos. Todo incidente que se catalogue como violencia no puede ser sometido a mediación porque la relación de las partes es desigual y el requisito básico y elemental para la Mediación es que las partes ostenten un rango de igualdad.



Tampoco la violencia puede ser mediada, porque en ella existe una relación de abuso y maltrato sostenida que se basa en el poder del agresor que no respeta los derechos de los compañeros, ni observa empatía con la persona que victimiza en forma reiterada. ¿Qué se puede negociar en estos casos? ¿Qué lo maltrate menos? ¿Qué no sea tan brutal en sus golpizas?, etc. Nada de esto es negociable, por supuesto, y esa es la razón porque a la violencia no se le puede considerar susceptible de mediación.

FASES O PASOS DE LA MEDIACIÓN

Como quiera que la Mediación es un proceso formal, para su mejor administración deben cumplirse ciertos protocolos que son una guía para su éxito.

He aquí los pasos a seguir:

1. Dar la bienvenida a los participantes.
2. Invitar a las partes para que se presenten.
3. El Mediador expone las reglas de conducta a observar.
4. Cada una de las partes expone su punto de vista sobre el conflicto.
5. Las partes proponen medidas de solución del conflicto.
6. Se registran los acuerdos convenidos por las partes.
7. Se redacta un acta de la Mediación.



¿Quiénes son los Mediadores?



Quienes estaban a cargo de la mediación en la resolución de conflictos en las instituciones educativas eran los tutores, docentes o psicólogos, y los resultados de su gestión no han sido puestos en duda como pudiera pensarse.

La decisión de variar en forma novedosa y radical sobre quienes deberían encargarse de la Mediación, y encargar esta delicada responsabilidad a los propios estudiantes, no fue nada descabellada o irresponsable como se ha conjeturado en forma ligera por quienes siguen aferrados a los estilos tradicionales en el trabajo educativo.

Encargar a los estudiantes la Mediación de los conflictos en la escuela fue un suceso en todo orden de cosas. Los estudiantes asumieron con la mayor seriedad y compromiso esta



responsabilidad que se le brindó y se sumaron con gran entusiasmo a la capacitación que se les programó. Los estudiantes que requirieron esta instancia de Mediación encontraron mayor empatía y comprensión en sus compañeros y se allanaron a una franca colaboración para la resolución de sus conflictos.



Siguiendo esta tónica, se dispone que en los conflictos entre niños el Mediador debe ser otro niño; si el conflicto es entre niñas se designa una niña como Mediadora, y cuando el conflicto es entre un niño y una niña se designa a una niña y un niño como Mediadores, siempre observando una equidad de género que garantice una mayor tranquilidad para las partes. El mismo libreto se sigue para los púberes y adolescentes.

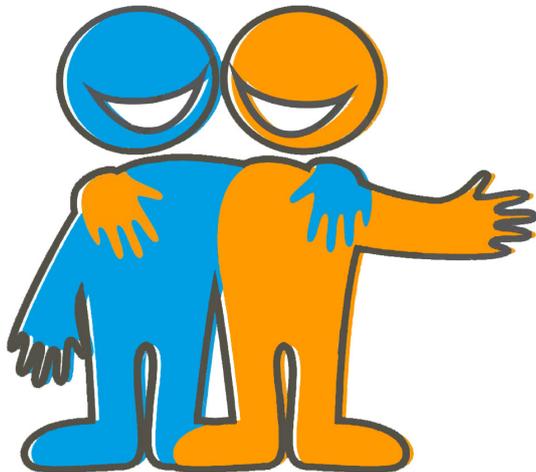
La comunidad educativa la integran además de los estudiantes, los docentes, los administrativos y los padres de familia, de modo que se debe considerar que en la capacitación para Mediadores se incluya a los docentes, administrativos y padres de familia.





- Cuando el conflicto es entre niños, en lo posible el Mediador debe ser un niño y cuando lo es entre adolescentes, la mediación debe recaer en un adolescente.
- Si se tratara de un conflicto entre un varón y una mujer, la mediación estará a cargo de un varón y una mujer.
- Los conflictos entre docentes, es mediado por otro docente, considerando las variables de género y generacional, en lo posible.
- Lo propio ocurrirá entre los conflictos de los padres de familia.

Esto supone que se deben capacitar a los estudiantes, docentes, padres de familia y administrativos para realizar tareas de mediación.



LA RESILIENCIA

«Los niños son inherentemente vulnerables, sin embargo, a la vez son fuertes en su determinación a sobrevivir y crecer».

Radke-Yarrow y Sherman (1990)

Tradicionalmente la escuela ha prestado mayor interés en detectar problemas y limitaciones de los estudiantes, para solo saber de su existencia, porque no hay indicadores de que hayan desarrollado tareas que conduzcan a la mejoría de los estudiantes detectados como problema psicológico. Es decir, que ha obviado algo esencial en la actividad educativa, y consiste en identificar las potencialidades psicológicas de los estudiantes y orientar el trabajo educativo en esa perspectiva. Estamos reclamando que la escuela ha estado de espaldas a la promoción de la resiliencia.

La palabra resiliencia se refiere a la capacidad que poseen las personas de sobreponerse a situaciones adversas y críticas, y saber adaptarse en forma satisfactoria pese a la dureza de la experiencia. También se dice que se trata de aptitudes que adoptan los individuos para sobreponerse a situaciones muy estresantes, no obstante, no todas las personas poseen esta característica porque se trata de una habilidad que se aprende.

En la resiliencia podemos distinguir dos componentes que son especialmente valiosos:

a. Por un lado, encontramos **la resistencia frente a la destrucción y la adversidad**, que implica capacidad y decisión para proteger la propia integridad en condiciones de alta presión.

b. Por el otro lado, **la capacidad para construir comportamientos positivos a pesar de la existencia de circunstancias adversas.**



Gracias a la resiliencia es posible alcanzar condiciones de vida saludables como para sobrevivir y no renunciar a la intención de promover mejores condiciones de vida.



Algunas de las definiciones de diversos autores en torno a este concepto:

- **Habilidad para surgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva.**
- **Historia de adaptaciones exitosas en el individuo que se ha visto expuesto a factores biológicos de riesgo o eventos de vida estresantes; además, implica la expectativa de continuar con una baja susceptibilidad a futuros estresores.**
- **Enfrentamiento efectivo ante eventos y circunstancias de la vida severamente estresantes y acumulativos.**
- **Capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado por ellas. La resiliencia es parte del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez.**

Fuente: Kotliarenko M. Angélica

Algunos reportes han informado sobre casos en los que los individuos llegan al descubrimiento de esta habilidad cuando han tenido que enfrentarse a situaciones extremadamente demandantes.

No se piense que la persona resiliente es invulnerable porque no lo es. Tiene suficiente fortaleza para enfrentar situaciones difíciles pero su resistencia/resiliencia no llega a ser lo suficientemente protectora ante acontecimientos devastadores, y la persona puede llegar a experimentar las consecuencias del estrés o adversidad, no obstante, su condición de resiliente le permite superar esa adversidad en poco tiempo y seguir adelante sin inconvenientes.





Educar la resiliencia

No se nace siendo resiliente, pero el contexto y la educación reúnen factores para que las personas aprendan a ser resilientes y la vayan desarrollando en el curso de la vida. Un hogar que cultiva valores y competencias socioemocionales con relaciones de equidad, está contribuyendo para que sus miembros desarrollen habilidades resilientes, y aunque tengan conciencia o no de su existencia, harán uso de ella siempre que sea necesario, sin conocer en forma consciente que poseen esas fortalezas personales que muestran ante situaciones difíciles y adversas. En estos casos se cree que esas destrezas que exhiben son atributos naturales en su persona y por esa razón resulta difícil que sus competencias las pueda socializar a otras personas de su entorno.

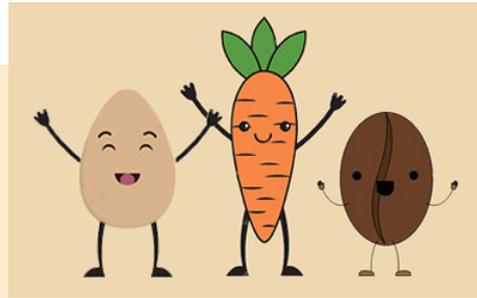


La escuela con un programa de convivencia democrática y participativa de los estudiantes, es el mejor escenario para educar a los niños y jóvenes en la resiliencia, porque para el ejercicio de una convivencia democrática son necesarios los aprendizajes y competencias señalados (valores, competencias socioemocionales y equidad), a los que se sumarán la asertividad, la comunicación dialógica, la tolerancia, la gestión y resolución de conflictos, etc.

Como características del medio social inmediato señalan las siguientes:

- Padres competentes.
- Relación cálida con al menos un cuidador primario.
- Posibilidad de contar en la adultez con apoyo social del cónyuge, familia u otras figuras.
- Mejor red informal de apoyo (vínculos).
- Mejor red formal de apoyo a través de una mejor experiencia educacional.

Fuente: Kotliarenko M. Angélica



CUENTO SOBRE LA RESILIENCIA

Érase la hija de un viejo hortelano que se quejaba sobre su vida y sobre lo difícil que le resultaba ir avanzando. Estaba cansada de luchar y no tenía ganas de nada; cuando un problema se solucionaba otro nuevo aparecía y eso le hacía resignarse y sentirse vencida.

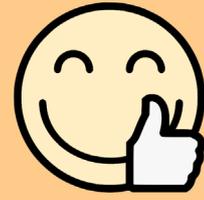
El hortelano le pidió a su hija que se acercara a la cocina de su cabaña y que tomara asiento. Después, llenó tres recipientes con agua y los colocó sobre fuego. Cuando el agua comenzó a hervir colocó en un recipiente una zanahoria, en otro un huevo y en el último vertió unos granos de café. Los dejó hervir sin decir palabra mientras su hija no comprendía qué era lo que su padre hacía. A los veinte minutos el padre apagó el fuego. Sacó las zanahorias y las colocó en un tazón. Sacó los huevos y los colocó en otro plato. Finalmente, coló el café.

Miró a su hija y le dijo: «¿Qué ves?». «Zanahorias, huevos y café», fue su respuesta. La hizo acercarse y le pidió que tocara las zanahorias. Ella lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que tomara un huevo y lo rompiera. Le quitó la cáscara y observó el huevo duro. Luego le pidió que probara el café. Ella sonrió mientras disfrutaba de su dulce aroma. Humildemente la hija preguntó: «¿Qué significa esto, papá?».

Él le explicó que los tres elementos habían enfrentado la misma adversidad: agua hirviendo. Pero habían reaccionado en forma muy diferente. La zanahoria llegó al agua fuerte, dura; pero después de pasar por el agua hirviendo se había vuelto débil, fácil de deshacer. El huevo había llegado al agua frágil, su cáscara fina protegía su interior líquido; pero después de estar en agua hirviendo, su interior se había endurecido. El café sin embargo era único; después de estar en agua hirviendo, había cambiado el agua.

¿Cuál eres tú?, le preguntó a su hija.

«Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿Cómo respondes? ¿Eres una zanahoria que parece fuerte pero que cuando la adversidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza? ¿Eres un huevo, que comienza



con un corazón maleable? ¿Poseías un espíritu fluido, pero después de una muerte, una separación, o un despido, te has vuelto dura y rígida? Por fuera eres igual, pero, ¿cómo te has transformado por dentro?

¿O eres como el café? El café cambia el agua, el elemento que le causa dolor. Cuando el agua llega al punto de ebullición el café alcanza su mejor sabor. Si eres como el grano de café, cuando las cosas se ponen peor tú reaccionas mejor y haces que las cosas a tu alrededor mejoren.

Y tú, ¿cuál de los tres eres?».

Sin duda, esta historia nos transmite un profundo mensaje. Ser un huevo o una zanahoria solo te perjudica a ti, así que: ¡levántate y sigue! No te pares. Lucha. Porque cuando no vas a tener fuerzas es mañana si lo dejas pasar hoy. Sé fuerte y confía en ti. Aprende a manejar la adversidad.

¿Qué dices, te consideras una persona resiliente?



«En medio de la dificultad reside la oportunidad».

Albert Einstein

A continuación les ofrecemos información adicional complementaria a la ofrecida a lo largo de esta publicación.

En el **Anexo N° 1** encontrarán los contenidos de la Ley 29719 y del Reglamento de la Ley, gracias a lo cual podrán tener claro que existen normas legales que regulan las acciones que una institución educativa debe asumir sobre la violencia y la convivencia en la escuela.

En el **Anexo N° 2** se responde a la pregunta planteada en la **página 21**, y a modo de breve ejercicio para reflexionar, repasaremos las preguntas allí planteadas para luego responder si los casos que se les presentan pueden ser calificados como leves, moderados o severos, según su apreciación.

En el **Anexo N° 3**, se responde a las preguntas planteadas en la **página 22**.

ANEXO N° 1

EL MINEDU Y LA CONVIVENCIA

En el mes de junio del año 2011 se promulgó la Ley 29719 y un año después fue aprobado su Reglamento, lo que dejaba el camino expedito para su aplicación en las instituciones educativas bajo la responsabilidad del MINEDU, como expresamente lo preceptuaba la norma legal, lo que pasaremos a señalar a continuación destacando los artículos respectivos:

Artículo 4.- El Consejo Educativo Institucional (CONEI)

El Consejo Educativo Institucional (CONEI) de cada institución educativa realiza, además de sus atribuciones, las acciones necesarias para diagnosticar, prevenir, evitar, sancionar y erradicar la violencia, el hostigamiento y la intimidación entre escolares en cualquiera de sus manifestaciones, acuerda las sanciones que corresponden y elabora un plan de sana convivencia y disciplina escolar, siguiendo las indicaciones emanadas del Ministerio de Educación, que recogen y concretan los valores, objetivos y prioridades de actuación que orientan y guían el mutuo respeto y la solución pacífica de los conflictos.

Por su parte el siguiente artículo de la Ley 29719 refiere la responsabilidad del MINEDU en cuanto al cumplimiento de esta norma legal:

Artículo 5.- Obligaciones del Ministerio de Educación

(Inc. 4) Supervisar el cumplimiento de esta Ley.



Y para mayor abundamiento el artículo 7 de la misma norma en el primer párrafo dice lo siguiente:

Artículo 7.- Obligaciones del director de la institución educativa.

El director de la institución educativa tiene la obligación de orientar al CONEI para los fines de una convivencia pacífica de los estudiantes y de convocarlo de inmediato cuando tenga conocimiento de un incidente de acoso o de violencia. Además, informa a los padres o apoderados del estudiante o estudiantes que son víctimas de violencia o de acoso en cualquiera de sus modalidades, así como los padres o apoderados del agresor o agresores.

Por su parte el Reglamento de la Ley (Decreto Supremo N° 010-2012-ED) resulta ser más puntual respecto a la convivencia, como pasamos a constatar:

Artículo 5.- Finalidad de la Convivencia Democrática en la institución educativa.

La Convivencia Democrática tiene como finalidad propiciar procesos de democratización en las relaciones entre los integrantes de la comunidad educativa, como fundamento de una cultura de paz y equidad entre las personas, contribuyendo de este modo a la prevención del acoso y otras formas de violencia entre los estudiantes.

El artículo siguiente es mucho más elocuente como para que no queden dudas sobre lo que debe dinamizar la convivencia democrática en las instituciones educativas:

Artículo 6.- Orientaciones para construir la Convivencia Democrática en la institución educativa.

El Ministerio de Educación, en cumplimiento de lo dispuesto en el numeral 1 del Artículo 5 de la Ley, aprobará la Directiva con las orientaciones correspondientes para una adecuada construcción de la Convivencia Democrática, marco de la prevención y atención de la violencia y el acoso entre estudiantes en las instituciones educativas. Estas orientaciones se caracterizan por:

- a. Promover el trato respetuoso y el diálogo intercultural entre la diversidad de los integrantes de la comunidad educativa.
- b. Favorecer la participación democrática, así como la identidad y el sentido de pertenencia institucional y local entre la diversidad de los integrantes de la comunidad educativa.
- c. Institucionalizar acciones y prácticas de estímulo y reconocimiento a los integrantes de la comunidad educativa, así como tiempos y espacios, para el fortalecimiento de la Convivencia Democrática.



ANEXO N° 2

RESPUESTA

**NO EXISTEN FORMAS LEVES O MODERADAS DE BULLYING.
TODAS SUS MODALIDADES SON SEVERAS Y CAUSAN MUCHO DAÑO A LAS VÍCTIMAS.**

EJERCICIO

¿Después de leer nuevamente cada una de las historias, pueden señalar cuál de esos incidentes es leve?

Se han reportado tres casos de acoso entre iguales que describimos:

1. A Florinda sus compañeras de clase la enamoran mediante gestos y ademanes lascivos que terminan siempre en risotadas de todo el salón de clases. Ella solo entierra su cabeza entre sus brazos y se pone a llorar.
2. Carmelo es un niño que proviene del campo, su forma de hablar es motosa, viste humildemente y es de carácter introvertido, siempre está solo y es poco comunicativo. Sus compañeros lo ignoran completamente y nadie se junta con él por sus características, pero también porque Coco, el líder de los chicos así lo ha ordenado.
3. Siempre que salen al recreo, Chacho es golpeado por un pequeño grupo de compañeros comandados por León, además le quitan sus alimentos, su dinero y sus útiles escolares. No pasa un día que no reciba una golpiza del grupo sin que nadie lo defienda. Padres y profesores le aconsejan que no se deje maltratar y que tiene que aprender a defenderse.



**LO DICHO ANTERIORMENTE: NO EXISTE BULLYING LEVE
INTENTEN EMPATIZAR Y COLÓQUENSE EN EL LUGAR DE LA VÍCTIMA
Y DÍGANSE ASÍ MISMOS SI ES UNA FORMA DE VIOLENCIA LEVE.**



ANEXO N° 3

RESPUESTAS

- El profesor se burla de los alumnos que son de rasgos andinos. ***(NO ES BULLYING)**
- A María Fe la acusan de no bañarse y se burlan de ella. **(ES BULLYING)**
- Nadie juega con Federico durante el recreo. **(ES BULLYING)**
- Manuel y su grupo le hacen ruido a las clases del profesor de Arte. **(NO ES BULLYING)**
- Por orden de Andrés siempre le hacen callejón oscuro a David. **(ES BULLYING)**
- Casi siempre Estela y Belén le quitan la lonchera a Mario. **(ES BULLYING)**
- Rubén y su grupo insultan y humillan a Pedro, siempre. **(ES BULLYING)**
- A Damián lo acusan de homosexual y lo enamoran. **(ES BULLYING)**

*** EL BULLYING SE DA ENTRE ESTUDIANTES DEL MISMO SALÓN DE CLASES.**





REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LA CONVIVENCIA ESCOLAR. QUE ES Y CÓMO ABORDARLA

Ortega, Rosario (1998)
Consejería de Educación y Ciencias. Junta de Andalucía.

ESTADO DE ARTE DE LA RESILIENCIA

Kotliarenko, M. Agélica, Cáceres Irma y Marcelo Fontecilla (1997)
Organización Panamericana de la Salud (OPS)

VIOLENCIA Y CONCILIACIÓN EN LA AGENDA FAMILIAR Y ESCOLAR

Carozzo, Julio César (2001)
Impresión Laymar e.i.r.l. Lima - Perú

EL BULLYING NO ES JUEGO. GUÍA PARA TODOS

Carozzo J., Benites L. Zapata L. y V. Horna (2012)
Dennis Morzán Impresiones&Empastes Lima - Perú

LA ASAMBLEA DE AULA PARA UNA CONVIVENCIA DEMOCRÁTICA PARTICIPATIVA

Carozzo, Julio César (2020)
Fondo Editorial de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Lima. Perú

EL OBJETIVO DE LA EDUCACIÓN SEXUAL

Vaquero Romero, Teresa (2013)
Madrid

http://www.psicoterapeutas.com/paginaspersonales/Teresa/Objetivo_educacion_sexual.html

POR UNA EDUCACIÓN INTEGRAL EN LOS COLEGIOS

UNESCO en Perú (2020)

<https://es.unesco.org/fieldoffice/lima/educacionsexualintegral>

Asistente Técnico: Bárbara Tarmeño
Arte, diseño y diagramación: Eleana Arzubiaga M.