

CUADERNILLO PARA
REFLEXIONAR, CREAR Y JUGAR



CONSTRUCTORAS & CONSTRUCTORES DE PAZ



homo
PSICOLOGÍA



PARA
ADOLESCENTES





**CONSTRUCTORAS
& CONSTRUCTORES
DE PAZ**

CONSTRUCTORAS Y CONSTRUCTORES DE PAZ:
CUADERNILLO PARA ADOLESCENTES

© del texto: Paz Jara Alvarado, Patricia Cobos Calí,
Departamento de Equidad y Género de la Universidad del Azuay
© de esta edición: Universidad del Azuay. Casa Editora, 2025

Estudiantes participantes: Antonio Egas, Zuleima Maza, Renata Guaraca

ISBN: 978-9942-577-73-3
e-ISBN: 978-9942-577-74-0

Diseño y diagramación: Sebastián Ramón Lazo
Corrección de estilo: Mauricio Carrasco

Libro arbitrado por pares: Ma. del Carmen Calderón López, Darwin Xavier Romero
Sandoval

Impresión: PrintLab / Universidad del Azuay
en Cuenca del Ecuador

*Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio, sin
la autorización expresa del titular de los derechos*

CONSEJO EDITORIAL / UNIVERSIDAD DEL AZUAY

Francisco Salgado Arteaga
Rector

Genoveva Malo Toral
Vicerrectora Académica

Raffaella Ansaloni
Vicerrectora de investigaciones

Toa Tripaldi
Directora de la Casa Editora

CONSTRUCTORAS & CONSTRUCTORES DE **PAZ**

ÍNDICE

CAPÍTULO 1

El camino hacia una cultura de paz

¿Cómo sería un mundo con una cultura de paz?	15
¿Qué es la violencia?	15
Tipos de violencia	16
ACTIVIDADES	18

CAPÍTULO 2

Rompiendo estereotipos, viviendo en
libertad e igualdad

¿Cómo sería un mundo sin etiquetas?	25
¿Qué son los estereotipos de género?	25
¿Qué es la violencia de género?	26
ACTIVIDADES	27

CAPÍTULO 3

El poder de la empatía y la solidaridad

¿Cómo sería un mundo si todos/as practicáramos la empatía y asertividad?	35
¿Qué es la empatía?	35
¿Qué es la asertividad?	36
Tipos de comunicación	36
ACTIVIDADES	38

CAPÍTULO 4

Construyendo puentes: Habilidades para la mediación y negociación

¿Cómo sería un mundo donde los conflictos se resolvieran de manera pacífica?	55
¿Qué es la negociación?	55
Pasos para una negociación efectiva	56
¿Qué es la mediación?	56
Pasos para una mediación efectiva	57
ACTIVIDADES	58

Hola, bienvenido/a

Este cuadernillo está diseñado para acompañarte en un viaje de autoconocimiento y crecimiento.

Aquí explorarás temas importantes como la empatía, asertividad, la mediación y la negociación.

Todas estas herramientas te ayudarán a mejorar tus relaciones, resolver conflictos de manera respetuosa y construir un mundo más justo.

A lo largo de estas páginas, encontrarás actividades y reflexiones que te invitan a pensar profundamente sobre tu vida, tus emociones y la forma en que interactúas con los demás.



CAPÍTULO

1

**El camino
hacia una
cultura de paz**

¿Cómo sería un mundo con una cultura de paz?

Las personas se tratarían con respeto y amabilidad. Si tienen problemas o desacuerdos, en lugar de pelear, hablarían para entenderse mejor.

Todos se escucharían, sin gritar ni insultar, y buscarían soluciones justas. En este mundo, no habría violencia ni maltrato. La gente cuidaría de sus amigos, su familia, sus vecinos y también del medio ambiente. Todos y todas tendrían las mismas oportunidades, sin importar si son niños o niñas, grandes o pequeños, de dónde vienen o cómo se ven.

¿Qué es la violencia?

La violencia ocurre cuando una persona de manera intencional agrede a otra persona. Puede manifestarse a través de palabras, acciones o incluso al ignorar a alguien y excluyéndola.

Por ejemplo, si en un grupo de amigos alguien insulta, empuja o humilla a otra persona, eso es un acto de violencia. También lo es cuando alguien difunde rumores dañinos o utiliza redes sociales para molestar o ridiculizar a otros.

La violencia no respeta los sentimientos ni la dignidad de los demás y genera un ambiente negativo para todos.

Tipos de violencia

Violencia física:

Cuando alguien utiliza su cuerpo para lastimar a otra persona, como empujar, golpear, dar patadas o cualquier otro tipo de agresión física.

Ejemplo: un adolescente que empuja a otro en el pasillo de la escuela durante una discusión, o alguien que golpea a otra persona por un desacuerdo.

Violencia verbal:

Cuando se utilizan palabras para herir, humillar o hacer sentir mal a alguien, ya sea mediante insultos, burlas, gritos o difundiendo rumores. Esto puede suceder cara a cara o a través de redes sociales.

Ejemplo: insultar a alguien llamándolo “perdedor” o compartir rumores en redes sociales con la intención de dañar su reputación.

Violencia emocional:

Cuando alguien ignora, manipula o no respeta los sentimientos de otra persona, haciéndola sentir excluida, culpable o menospreciada.

Ejemplo: no incluir intencionalmente a alguien en un proyecto grupal o menospreciar sus opiniones frente a otros para hacerlo sentir inferior.

Violencia sexual:

Cuando alguien obliga o presiona a otra persona a realizar actos sexuales sin su consentimiento, o la expone a situaciones sexuales incómodas o degradantes.

Ejemplo: Hacer comentarios sexuales no deseados, tocar a alguien sin su permiso o compartir imágenes íntimas de otra persona sin su consentimiento.

Violencia de género:

Cuando una persona es maltratada, discriminada o agredida debido a su género, identidad o expresión de género. Suele estar basada en estereotipos y desigualdades de poder.

Ejemplo: Decir que “las mujeres no pueden liderar” o excluir a alguien porque no cumple con las expectativas tradicionales de su género.

Violencia ambiental:

Cuando se dañan los recursos naturales o se afecta el medio ambiente, al perjudicar tanto a los ecosistemas como a las comunidades que dependen de ellos.

Ejemplo: Contaminar un río con basura o desperdiciar recursos naturales de manera irresponsable.

ACTIVIDADES

“El mundo no será destruido por quienes hacen el mal, sino por aquellos que lo miran sin hacer nada.”

Albert Einstein

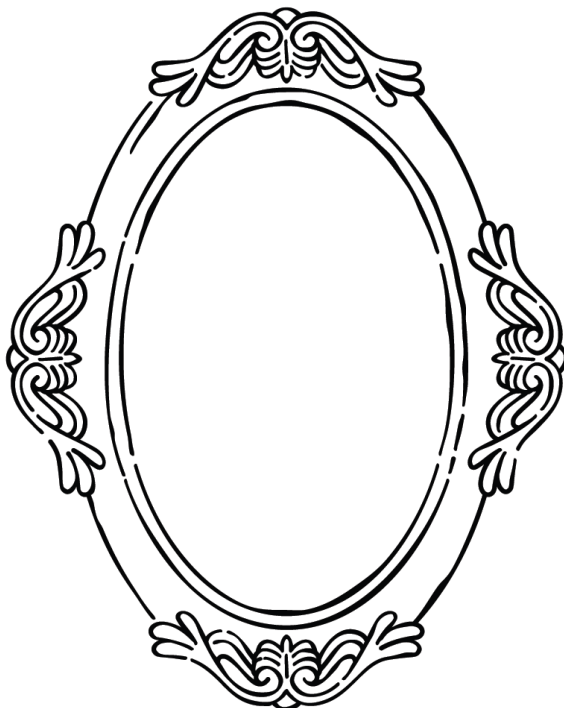
Línea de vida

Dibuja una línea de tiempo que represente tu vida hasta ahora. Marca en la línea los momentos en los que te has enfrentado a situaciones de violencia o has sido testigo de ellas. Reflexiona sobre cómo esas experiencias han afectado tu forma de pensar y tus emociones.

El Espejo de los Roles

En el centro del espejo, dibuja tu propio rostro o, si prefieres, un símbolo que te represente. En el marco del espejo, dibuja o escribe tres secciones:

- *Piensa en algún momento en el que te hayas sentido víctima de violencia o injusticia. ¿Qué sentiste en ese momento? ¿Cómo reaccionaste? (Puedes dibujar símbolos o palabras que representen lo que sentiste).*
- *Reflexiona si alguna vez has ejercido violencia (puede ser física, verbal o emocional) hacia alguien. ¿Qué te llevó a actuar así? ¿Cómo podrías haber actuado de una manera más pacífica o comprensiva?*
- *Piensa en una ocasión en la que hayas sido testigo de violencia o una situación injusta. ¿Cómo reaccionaste? ¿Interviniste de alguna manera? ¿Qué crees que podrías haber hecho diferente para contribuir a la paz?*

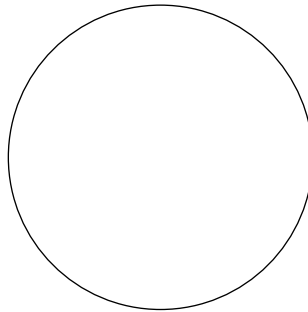


Después de reflexionar sobre esos roles (Víctima, agresor, observador), escribe acciones que puedas tomar para construir paz.

¿Cómo puedes romper el ciclo de la violencia y promover la paz en cada uno de estos roles?

Círculo de influencia

En el centro del círculo, escribe tu nombre, alrededor escribe los nombres de las personas más cercanas a ti (familiares, amigos, compañeros). Reflexiona sobre cómo puedes influir positivamente en estas personas para prevenir la violencia y crear un ambiente de respeto y empatía.



La puerta hacia la paz

Dibuja una puerta grande en el centro de una hoja. Detrás de la puerta, imagina un mundo lleno de paz y armonía.

Dibuja o describe cómo sería este mundo ideal. Usa colores, formas y detalles que te transmitan serenidad y alegría.

¿Cómo puedes abrir esa puerta en tu vida diaria? ¿Qué pasos pequeños puedes dar para acercarte más a ese mundo pacífico que has imaginado?

CAPÍTULO 2

**Rompiendo estereotipos,
viviendo en libertad e
igualdad**

¿Cómo sería un mundo sin etiquetas?

En un mundo sin etiquetas, no importaría si somos hombre o mujer, cómo nos vestimos o lo que nos gusta. Todas las personas serían tratadas con respeto y tendrían las mismas oportunidades. Nadie sería juzgado por su apariencia o por lo que le gusta hacer, y todos/as podríamos ser nosotros mismos sin miedo. En ese mundo, lo más importante sería cómo tratamos a los demás, y juntos construiríamos un lugar lleno de igualdad y respeto.

¿Qué son los estereotipos de género?

Los estereotipos son ideas preconcebidas sobre cómo las personas “deberían” comportarse o lo que “deberían” hacer según su género. Por ejemplo, pensar que los hombres siempre deben ser fuertes y no mostrar emociones, o que las mujeres deben ser delicadas y cuidar de los demás. También incluyen creencias como que el azul es solo para hombres y el rosa solo para mujeres. Estas ideas no son correctas, ya que limitan la libertad de las personas para ser auténticas. Todos y todas tienen derecho a expresar quiénes son, hacer lo que les guste y vestir como quieran, sin importar su género.

¿Qué es la violencia de género?

Si un adolescente quiere hacer algo que no encaja con las expectativas tradicionales de su género, como un chico que disfruta del maquillaje o una chica que quiere practicar deportes considerados “masculinos”, y alguien le dice que no puede porque “eso no es para ellos”, está enfrentando un estereotipo.

Este tipo de actitudes puede hacer que las personas se sientan tristes, enojadas o incluso rechazadas. Además, cuando se les trata mal por no seguir estas “reglas” impuestas por la sociedad sobre cómo deberían comportarse según su género, se convierte en una forma de violencia.

Todos tienen derecho a ser ellos mismos y a disfrutar de lo que les gusta, sin importar su género. En ese mundo, lo más importante sería cómo tratamos a los demás, y juntos construiríamos un lugar lleno de igualdad y respeto.

ACTIVIDADES

“Si queremos un mundo de paz y de justicia hay que poner decididamente la inteligencia al servicio del amor.”

Antoine de Saint-Exupéry

El árbol de la paz

Dibuja un árbol

En las raíces, escribe las cualidades que crees que son fundamentales para vivir en paz (como empatía, respeto, solidaridad).

En las ramas, dibuja o escribe las acciones que puedes tomar diariamente para contribuir a una cultura de paz.

¿Cómo puedes fortalecer las raíces de tu árbol para que crezca más? ¿Qué más podrías añadir a las ramas para hacer que tu entorno sea más pacífico?

Si en las raíces del árbol, estuviese escrito “Los hombres son mejores que las mujeres”, “El rol de las mujeres es dedicarse única y exclusivamente a la crianza de sus hijos”, “Los hombres deben ser fuertes y no llorar.”

¿Qué crees que estaría escrito en las ramas y cuál serían las consecuencias?

Observa las siguientes imágenes



¿Reconocen estas escenas?, ¿qué características comparten los personajes de estos cuentos clásicos?

¿Quiénes son los héroes de estas historias y a quienes hay que salvar?

¿Cómo te sientes al observar las imágenes?

¿Crees que estas etiquetas o estereotipos de género persisten en la actualidad?

¿En qué situaciones o momentos crees que tú has replicado estos comportamientos?

¿Te gustaría cambiar? ¿Cómo lo harías?

Reflexiona sobre el siguiente video

Los días de la semana

FOFO el payaso - Años dorados de TVE:

Empatía: <https://www.youtube.com/watch?v=njbyAZ3x8o8>

¿Cómo te sientes al observar el video?

¿Crees que dichos roles y estereotipos existen en la actualidad?, por favor reflexiona y escribe una situación similar, puede ser personal o externa a ti, comenta que está en tus manos para cambiar la misma.

CAPÍTULO 3

**El poder de la empatía
y la solidaridad**

¿Cómo sería un mundo si todos/as practicáramos la empatía y asertividad?

En un mundo donde todas/os practicáramos la empatía, las personas se esforzarían por entender, comprender y aceptar cómo se sienten los demás, respetando sus emociones, sentimientos y formas de ver la vida.

Si además practicáramos la asertividad, todos y todas expresarían lo que piensan y sienten de manera clara, pero siempre con respeto, sin lastimar a los demás. Las discusiones no se convertirían en peleas, porque sabríamos decir lo que necesitamos sin herir a nadie. Los problemas se resolverían con palabras, buscando soluciones justas para todos/as.

En ese mundo, nos sentiríamos seguros, felices y valorados. Las diferencias no causarían divisiones, sino que nos ayudarían a aprender unos de otros.

¿Qué es la empatía?

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona para entender cómo se siente y qué está viviendo. Es como imaginar cómo te sentirías si estuvieras en su situación.

Por ejemplo, si un compañero está molesto porque tuvo un mal día, en lugar de ignorarlo o burlarte, te tomas el tiempo de escucharle y mostrarle apoyo. Podrías decir algo como: “Entiendo que estés frustrado, yo también me sentiría así en tu lugar”. La empatía nos ayuda a conectar mejor con los demás y a construir relaciones más positivas y respetuosas.

¿Qué es la asertividad?

La asertividad es cuando dices lo que piensas y sientes de manera amable y respetuosa, sin lastimar a los demás. Es expresar tus ideas y necesidades sin enojarte ni quedarte callado/a.

Por ejemplo, si alguien te empuja en el recreo y te sientes molesto, en lugar de gritar o empujar de vuelta, puedes decir: "No me gusta que me empujes, por favor no lo hagas". De esta manera, te comunicas de forma directa y respetuosa, sin crear conflictos innecesarios.

Tipos de comunicación

Asertiva

Ser asertivo significa decir lo que piensas y sientes de manera clara, respetuosa y amable. También significa escuchar a los demás y respetar lo que ellos sienten.

Ejemplo: si alguien te empuja en la fila, en lugar de quedarte callado o enojarte, podrías decir: "No me gusta que me empujen, por favor espera tu turno".

Pasiva

Ser pasivo es cuando no dices lo que sientes o piensas porque te da miedo o no quieres causar problemas. A veces, las personas pasivas dejan que los demás las traten mal.

Ejemplo: si alguien te quita un juguete que estabas usando y no dices nada, estás siendo pasivo. No dices lo que sientes y te quedas triste por dentro.

Agresiva

Ser agresivo es cuando dices lo que piensas de una manera brusca o hiriente, sin importar lo que los demás sienten.

Ejemplo: si te enojas con un amigo porque te empujó y le gritas: “¡Eres un tonto, siempre haces eso, vete!” Estás siendo agresivo. Por ejemplo, si alguien te empuja en el recreo y te sientes molesto, en lugar de gritar o empujar de vuelta, puedes decir: “No me gusta que me empujes, por favor no lo hagas”. De esta manera, te comunicas de forma directa y respetuosa, sin crear conflictos innecesarios.

ACTIVIDADES

“La primera violencia es la que permitimos en nuestro silencio.”

Paulo Freire

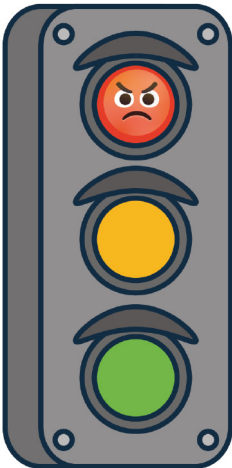
La llave para la paz: Conociendo y gestionando mis emociones

En la luz roja, escribe las situaciones que te hacen sentir ira o enojo extremo. Estas son las situaciones donde sientes que estás a punto de “perder el control”.

En la luz amarilla, anota las señales de advertencia que comienzas a sentir cuando te estás enojando, pero aún tienes cierto control.

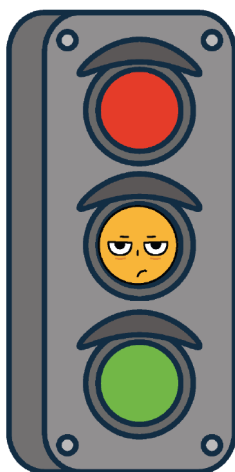
En la luz verde, escribe las estrategias que podrías usar para gestionar la ira de una forma sana.

38



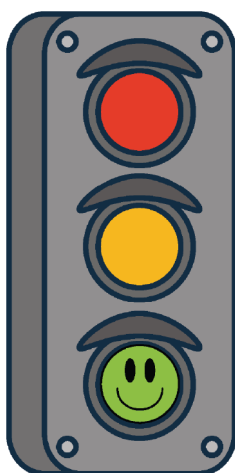
Enojo

¿Cómo te sientes físicamente en esos momentos (latidos acelerados, tensión muscular, etc.)?



Molesto

¿Qué pensamientos pasan por tu mente en esos momentos? ¿Cómo cambia tu comportamiento cuando sientes esa emoción?



Estrategias frente al enojo

Ejemplos de estrategias: respiración profunda, contar hasta 10, hacer una pausa antes de reaccionar, hablar con alguien de confianza, hacer ejercicio, etc.

¿Qué aprendiste sobre ti mismo/a al hacer este ejercicio?

¿Qué puedes hacer la próxima vez que notes que la ira está creciendo en ti?

¿Cómo crees que gestionar la ira puede contribuir a una cultura de paz?

Gestionando mis pensamientos,
gestiono mis emociones



LAS EMOCIONES SON MUY RÁPIDAS, TANTO QUE
ESTAMOS DENTRO DE ELLAS SIN DARNOS
CUENTA
LLORAR, GRITAR, REIR, SON PRODUCTO DE LAS
EMOCIONES QUE SENTIMOS

Para poder gestionar nuestras emociones, primero tenemos que conocer que pensamientos se vienen ante las diferentes situaciones de la vida. Según lo aprendido en los encuentros presenciales, completar la siguiente tabla:

Situación	Pensamiento	Emoción	Conducta

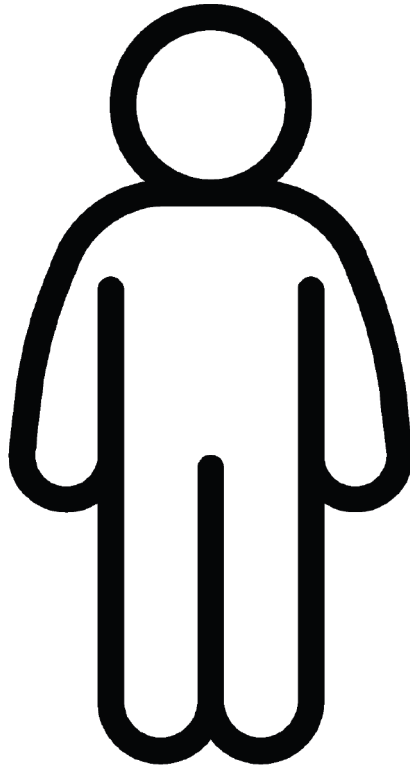
Pensamiento alternativo

Situación	Pensamiento	Emoción	Conducta

El mapa de mis emociones

Piensa en las emociones que experimentas frecuentemente (alegría, tristeza, ira, frustración, miedo, etc.) y colorea las partes del cuerpo donde sientas cada emoción.

Por ejemplo, puedes dibujar el color rojo en el pecho o en las manos para representar la ira si sientes calor o tensión en esas áreas cuando te enojas.



Busca imágenes en revistas o recortes que representen cómo te sientes cuando experimentas estas emociones. Pégalos alrededor del cuerpo.

MIEDO

¿Qué pasa cuando sientes miedo? ¿Dónde la sientes en tu cuerpo?

¿Cómo reaccionas cuando sientes que esa emoción está tomando el control?

¿Qué podrías hacer diferente la próxima vez que la sientas?

IRA

¿Qué pasa cuando sientes ira? ¿Dónde la sientes en tu cuerpo?

¿Cómo reaccionas cuando sientes que esa emoción está tomando el control?

¿Qué podrías hacer diferente la próxima vez que la sientas?

El Espejo de las Emociones

En la primera columna, escribe una lista de emociones (alegría, tristeza, miedo, enojo, frustración, sorpresa, etc.).

Piensa en una situación en la que hayas visto o imaginado a alguien experimentando esas emociones. Por ejemplo, alguien triste porque perdió a un ser querido o alguien feliz por haber logrado algo importante.

En la segunda columna, escribe cómo crees que esa persona se sintió y cómo te sentirías si estuvieras en su lugar.

Lista de emociones	Situación	Cómo te sentirías tú en esa situación

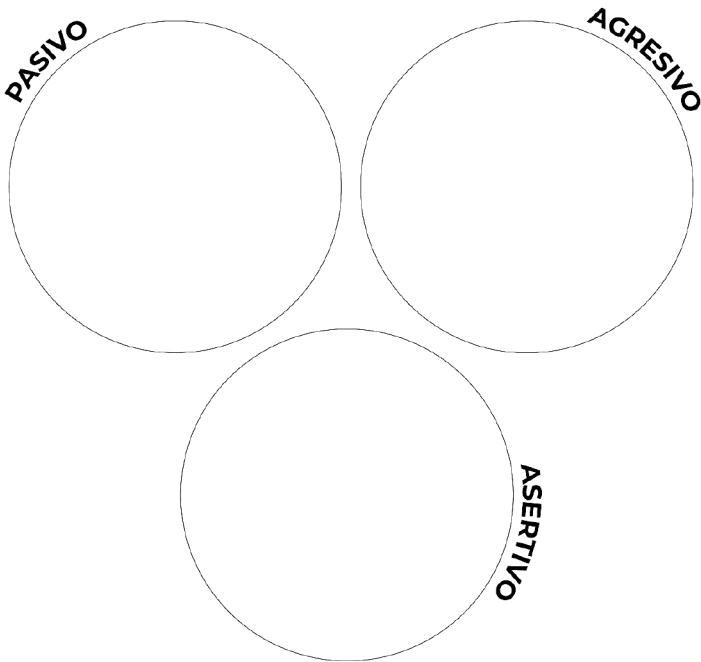
¿Cómo te sientes al imaginarte en la situación de otras personas?

Reflexiona sobre cómo podrías haber respondido o actuado para mostrar empatía hacia esa persona.

Mi mapa de comunicación

Piensa en tres situaciones recientes en las que hayas tenido que comunicarte con alguien (por ejemplo, una discusión con un amigo, pedir ayuda en clase, expresar tu opinión en casa).

Escribe cada situación en cada círculo acorde al estilo de comunicación que usaste, no importa si se repiten estilos.



¿Qué estilo de comunicación utilizas con mayor frecuencia? ¿Fue pasivo, agresivo o asertivo?

¿Te sientes cómodo con el estilo de comunicación que utilizas más a menudo?

¿Qué podrías cambiar para que tu estilo de comunicación sea más asertivo en el futuro?

Mis frases clave

Escribe una lista de situaciones en las que a veces te cuesta ser asertivo, como:

- “Un amigo me pide algo que no quiero hacer”.
- “Alguien me interrumpe cuando estoy hablando”.
- “Tengo que decir algo que no le va a gustar a otra persona”.

Para cada situación, escribe tres respuestas posibles, por ejemplo:

Situación: "Un amigo me pide algo que no quiero hacer".

Pasiva: "Bueno, está bien... aunque no tengo tiempo".

Agresiva: "¡No, nunca me pidas eso de nuevo!"

Asertiva: "Aprecio que confíes en mí, pero ahora no puedo ayudarte. Quizás en otra ocasión".

Una respuesta pasiva:

Es cuando cedes o no dices lo que realmente piensas.

Una respuesta agresiva:

Es cuando te expresas de manera hiriente o con demasiada fuerza.

Una respuesta asertiva:

Es cuando expresas tu opinión con respeto y claridad.

Mi lista de comunicación asertiva

Haz una lista de frases que podrías usar para comunicarte de manera asertiva en situaciones cotidianas. Algunos ejemplos pueden ser:

- *“No estoy de acuerdo con lo que dices, pero respeto tu opinión”.*
- *“En este momento me siento frustrado, y no me gustaría hablar de ello”.*
- *“Me gustaría que me dieras más tiempo para pensar en tu propuesta”.*
- *“Entiendo que estás molesto, pero necesito que hablemos con calma”.*

Reflexión

¿Cómo crees que cambiaría tu comunicación si empezaras a usar estas frases en tu vida diaria?

CAPÍTULO 4

**Construyendo puentes:
Habilidades para la
mediación y negociación**

¿Cómo sería un mundo donde los conflictos se resolvieran de manera pacífica?

En un mundo donde los conflictos se resolvieran de manera pacífica, las personas se tomarían el tiempo para dialogar y escucharse con atención. En lugar de pelear o gritar, trabajarían juntos para encontrar soluciones, al expresar sus necesidades y para llegar a acuerdos que beneficien a todos. Sería un lugar donde cada voz se respeta y se valora.

Cuando surgieran problemas, no se verían como enemigos, sino como compañeros que pueden resolver las dificultades con el diálogo, y los conflictos serían oportunidades para aprender y crecer.

En ese mundo, habría más paz, más sonrisas y más comprensión, porque todos entenderían que la mejor forma de resolver un conflicto es a través del respeto mutuo y en búsqueda siempre del bienestar común.

¿Qué es la negociación?

La negociación es cuando dos o más personas que tienen un problema hablan y buscan una solución que sea buena para todos. En la negociación, cada persona dice lo que quiere y juntos llegan a un acuerdo.

Ejemplo: si tú y tu hermano quieren ver programas de TV diferentes, pueden negociar para que cada uno vea su programa un rato y así ambos estén contentos.

Pasos para una negociación efectiva

Escucha activa: presta atención a lo que la otra persona está diciendo sin interrumpir.

Clarifica tus necesidades: explica lo que quieres de manera clara y respetuosa.

Busca puntos en común: encuentra algo en lo que ambos estén de acuerdo.

Propón soluciones: ofrece ideas que beneficien a ambos.

Llega a un acuerdo: asegúrate de que ambas partes estén contentas con la solución.

¿Qué es la mediación?

La mediación es cuando una persona neutral (el mediador) ayuda a dos o más personas que están en conflicto a hablar y llegar a un acuerdo. El mediador escucha a todos y busca que las personas puedan resolver sus problemas sin pelear. Ejemplo: Si dos amigos se pelean por un juguete, un mediador los ayuda a conversar para que puedan compartir o turnarse, sin discutir.

Pasos para una mediación efectiva

Invitar a la conversación: el mediador reúne a ambas partes en un lugar tranquilo.

Escuchar a ambas partes: cada persona comparte su punto de vista sin ser interrumpida.

Identificar el problema: el mediador ayuda a identificar cuál es el problema principal.

Buscar soluciones: el mediador invita a ambas partes a proponer soluciones.

Llegar a un acuerdo: ambas partes acuerdan una solución justa.

Supervisar el acuerdo: asegurarse de que el acuerdo se cumpla de manera justa y respetuosa.

ACTIVIDADES

“La paz no es la ausencia de conflicto, sino la capacidad de gestionarlo con medios pacíficos.”

Ronald Reagan

Mi forma de resolver conflictos

Piensa en tres situaciones recientes en las que hayas tenido un conflicto con otra persona (por ejemplo: con amigos, familiares o compañeros de clase). Describe brevemente cada situación.

58

¿Cómo manejaste el conflicto en cada situación?

¿Qué emociones sentiste durante el conflicto? ¿Cómo afectaron tus decisiones o respuestas?

¿Crees que resolviste el conflicto de una manera justa y respetuosa para ambas partes? ¿Por qué?

¿Qué hiciste para llegar a un acuerdo o solución?

Evalúa tus respuestas

¿Sueles evitar los conflictos, enfrentarlos de manera agresiva o buscar soluciones pacíficas?

Negociando con empatía

Imagina un conflicto cotidiano en el que tú y otra persona (por ejemplo: un amigo, hermano o compañero de clase) no están de acuerdo. Piensa en algo común, como a dónde ir en una salida, cómo dividir una tarea o cómo repartir el uso de un espacio compartido.

Tu perspectiva: ¿Qué es lo que quieres o necesitas en esta situación?

La perspectiva de la otra persona: ¿Qué es lo que crees que la otra persona quiere o necesita?

Ahora, propón una solución en la que ambos ganen. Intenta:

- *Considerar las necesidades de la otra persona con respeto y empatía.*
- *Expresar lo que tú quieres sin imponer tus deseos de manera agresiva.*
- *Buscar un punto medio en el que ambas partes se sientan escuchadas y respetadas.*

¿Fue fácil o difícil encontrar una solución que beneficiara a ambas partes?

¿Cómo crees que la empatía puede ayudarte a ser un mejor negociador?

Los pasos para la mediación

Pasos básicos de la mediación:

- *Escuchar a ambas partes sin interrumpir.*
- *Identificar los puntos clave de desacuerdo.*
- *Proponer posibles soluciones.*
- *Negociar un acuerdo justo.*
- *Verificar que ambas partes estén de acuerdo con la solución.*

Piensa en un conflicto reciente que hayas observado entre dos personas (por ejemplo: entre amigos, hermanos o compañeros de clase).

¿Cómo actuaste como mediador (si lo hiciste)?

Si no actuaste como mediador, ¿cómo podrías haber intervenido usando los pasos anteriores?

Reflexiona

¿Qué sentiste cuando escuchabas a ambas partes? ¿Cómo afectó esto tu capacidad para mediar?

¿Qué obstáculos enfrentaste al intentar proponer una solución?

¿Cómo podrías mejorar en el rol de mediador en el futuro?

Mi estilo de negociación

Escribe las tres palabras que mejor describen cómo sueles actuar cuando estás en medio de una negociación. Por ejemplo: paciente, firme, flexible, controlador, conciliador, etc.

¿Crees que son útiles para llegar a acuerdos justos?

¿En qué aspectos de tu estilo de negociación te gustaría mejorar? ¿Por qué?

Preguntas de autorreflexión ¿Cómo manejo los conflictos actualmente?

¿Siento que tengo control sobre las situaciones conflictivas o suelo perder la calma?

¿Me cuesta escuchar las opiniones de la otra persona?

¿Qué emociones sueles experimentar durante un conflicto?

¡Has llegado al final de tu cuadernillo!

Felicitaciones por completar este camino de reflexión.

Estas son herramientas poderosas que puedes usar para mejorar tus relaciones y contribuir a un mundo más equitativo.

El cambio empieza contigo. Usa lo que has aprendido aquí para actuar de manera consciente y responsable en tu día a día. Tú puedes ser un agente de paz y de respeto en tu entorno.

¡Gracias por ser parte del cambio!





Este libro se terminó de imprimir y encuadernar
en noviembre de 2025 en el PrintLab de
la Universidad del Azuay
Cuenca del Ecuador







FACULTAD DE
PSICOLOGÍA

DEPARTAMENTO DE
EQUIDAD Y GÉNERO



UNIVERSIDAD
DEL AZUAY

Casa
Editora

ISBN: 978-9942-577-74-0



9 789942 577740