

EL BIENESTAR EN EL AULA
HERRAMIENTAS PARA LA ACCIÓN TUTORIAL (1)
Educación para la convivencia

Maria Carme Boqué
Mireia Codó
Margarita Escoll

ÍNDICE

Presentación	2
1. El bienestar en el aula	3
1.1. El aula segura, saludable y feliz	3
1.2. La función tutorial	3
1.3. La relación con el alumnado	4
1.4. La relación con las familias	5
1.5. La relación con el entorno	6
2. Educación para la convivencia	7
2.1. Vivir juntos	7
2.2. ¿Que implica ser una persona socialmente competente?	8
<i>Actividades para aprender a comunicarse</i>	9
<i>Actividades para desarrollar el pensamiento</i>	13
<i>Actividades para autorregular emociones y sentimientos</i>	18
<i>Actividades para enfrentarse a los conflictos</i>	21
<i>Actividades para comprender el valor moral de los propios actos</i>	27
Material para las actividades	30
Bibliografía	43

PRESENTACIÓN

En el ámbito de la convivencia, a menudo, se interviene cuando ya es tarde, cuando las relaciones entre los alumnos o con los adultos están corruptas por la incomprensión y la falta de respeto. En este dossier se sugieren recursos y estrategias para conseguir sentirse bien en el aula: únicamente cuando todo el mundo está bien se puede hablar de un clima relacional positivo.

En un breve apartado introductorio se hace referencia a la función tutorial desde una triple vertiente: relación con el alumnado, las familias y el entorno, ya que el bienestar en el aula está estrechamente relacionado con lo que los niños y niñas viven en su casa y en el contexto que los provee de ocio y servicios y donde se aprenden valores y modelos.

Seguidamente se proporcionan orientaciones para educar para la convivencia, formando a personas socialmente deseables y competentes, o lo que es lo mismo, capaces de construir vínculos interpersonales positivos e implicarse en el progreso del grupo.

Las actividades que se proponen pretenden favorecer las relaciones interpersonales, por tanto, implican el trabajo en pareja o en grupo. Aunque están pensadas para la ESO, son fácilmente adaptables a otras etapas educativas. Generalmente se plantea una situación o dinámica inicial y, a continuación, se abre un debate en el que se pueden repartir roles o definir posiciones a favor y en contra. Hay que dejar claro que el objetivo de un verdadero debate no es nunca convencer a los otros o ganar mediante argumentos, sino aprender más y profundizar sobre la temática que se trata.

El papel del tutor o tutora consiste en plantear la actividad y en organizar al grupo de manera que la sesión resulte productiva, pautando el tiempo para desarrollar la propuesta y valorando el proceso y el resultado.

En ningún caso el adulto opina en el debate decantándolo hacia una banda u otra, sino que, de vez en cuando, introduce nuevos interrogantes que obligan a profundizar las primeras respuestas.

También puede resultar interesante modificar la propuesta para que resulte especialmente significativa para el grupo, utilizando ejemplos de situaciones vividas o recortes de prensa.

Al evaluar, se puede partir de una pauta de observación del alumnado en la que se anote, por ejemplo: la implicación en la tarea, las aportaciones de cada miembro del grupo, las capacidades de diálogo y escucha, la coherencia en la exposición de ideas, los efectos que cada actividad tiene en la vida del grupo y la aplicación a nuevas circunstancias (transferencia y generalización).

1. EL BIENESTAR EN EL AULA

Se ha hablado mucho del malestar docente, de la falta de motivación de los alumnos hacia el aprendizaje y del desinterés de las familias para justificar la conflictividad en los centros. Ahora creemos que ha llegado la hora de buscar recursos y formas de intervención que, ya desde dentro de la misma aula, transformen el malestar docente en *bienestar para todo el mundo*, la falta de motivación del alumnado en *corresponsabilidad frente a las tareas educativas* y el desinterés de las familias en *apoyo mutuo*.

La acción tutorial es, sin duda, el palo del pajar de la dinámica del aula. Una de sus finalidades primordiales consiste en crear un clima relacional enriquecedor y productivo del que todo el mundo pueda disfrutar. Esto no significa, de ninguna manera, que la acción tutorial sea la única vía para lograr este hito, pero sí *debe ocuparse de asentar las bases para una convivencia positiva*.

1.1. EL AULA SEGURA, SALUDABLE Y FELIZ

Estar bien en el aula es un derecho de todas las personas que integran el grupo-clase, y, en consecuencia, todas y cada una de ellas tiene el deber inexcusable de *procurar activamente el bienestar de los demás*. Sólo así podremos hablar de aulas seguras, saludables y felices. En primer lugar, hablamos de seguridad porque es responsabilidad del centro proteger a cualquier persona de posibles amenazas a su integridad física y moral. En segundo lugar, consideramos que la salud relacional se logra cuando se equilibra el respeto a la individualidad con la armonía en las relaciones interpersonales. Finalmente, queremos remarcar que la persecución de la felicidad es un hito legítimo de todo ser humano y esta empresa debe formar parte del día a día de la escuela.

A la hora de construir un aula segura, saludable y feliz, se deberá, pues, sincronizar las diferentes maneras de pensar, de sentir, de decir y de actuar para que el espacio y tiempo que se comparten potencien tanto la buena marcha del grupo como el progreso individual.

1.2. LA FUNCIÓN TUTORIAL

Hay centros donde la figura del tutor o tutora goza de reconocimiento personal y profesional. Se adjudica la tutoría a aquel docente de reconocida solvencia en el trato personal con alumnos, familias y profesorado. Es un claro gesto de confianza que prestigia la figura del tutor y la inviste, de entrada, de la autoridad necesaria para el ejercicio de la tarea que se le manda. No obstante, en no pocas ocasiones, la tutoría va a parar a manos de un profesor novel o de aquella persona poco decidida a aceptar responsabilidades, con falta de autoridad y de desazón por el crecimiento personal de los alumnos que, además, considera la labor tutorial como una carga. Aquí, evidentemente, hay una pieza que chirría en el engranaje.

Creemos que el tutor o tutora debe ser un profesional competente, no sólo en el dominio del currículum que imparte, sino experto en metodologías participativas, dinámicas de grupo y estrategias de comunicación. Entre las competencias de un buen tutor no pueden faltar: la capacidad de empatía, el liderazgo, la autoridad, la capacidad de promover confianza y respeto para todos, el saber escuchar, la capacidad de comunicar, el modelado de principios morales y la coherencia en su actuación.

Como ya hemos dicho, a la hora de ejercer la función tutorial, hay que dirigir la mirada al alumnado y al entorno donde se ubica el centro.

1.3. LA RELACIÓN CON EL ALUMNADO

Hay diferentes maneras de autorizar a un grupo de alumnos y no nos referimos a estilos personales de gestión del aula, sino a la diversidad de modelos organizativos. Así pues, la tutoría con los niños y niñas se puede ejercer teniendo en cuenta diferentes variables:

- **Número de tutores:** un único tutor/a puede estar a cargo del grupo, o, también, la tutoría puede estar compartida por más de un profesor/a, de manera que es posible prestar una atención más personalizada a los alumnos y a sus familias y, a la vez, contrastar opiniones.
- **Tutoría entre alumnos:** la denominada “tutoría entre iguales”, consistente en el apadrinamiento de un alumno por parte de otro que lo puede acoger, guiar y, en ocasiones, apoyar académicamente, ha dado buenos resultados en aquellos centros que dotan de responsabilidades al alumnado y promueven su participación y la implicación en el buen funcionamiento del centro.
- **Continuidad en la tutoría:** en la etapa infantil y primaria, el periodo de autorización de un mismo grupo suele ser de un par de años, porque se considera que en este espacio de tiempo más dilatado se estrechan los vínculos. En la etapa secundaria, la tutoría del grupo puede cambiar cada curso; no obstante, la figura del mentor o del tutor personal a lo largo de la etapa resulta especialmente favorable para el acompañamiento y seguimiento de algunos chicos y chicas.
- **Número de alumnos:** la tutoría puede hacerse en grupo grande, en grupo pequeño o individualmente. La medida del grupo no es una cuestión banal, sino que está vinculada con el tono de la conversación, los objetivos y temáticas a tratar. Evidentemente, el terreno individual es más propicio a la revisión de la evolución personal. Cuando nos interesa escuchar la opinión de todo el mundo puede ser conveniente hacer tutorías en grupo pequeño. En cambio, el grupo grande nos permite planificar y valorar la acción comuna.
- **Franja horaria:** el día y la hora de la acción tutorial no tiene que dejarse en aquel agujero que permite cuadrar el horario. Hay centros que tienen la previsión de hacer la tutoría de todos los grupos exactamente en la misma franja horaria. Así, dentro de cada grupo de alumnos puede haber diferentes roles o comisiones: delegados, padrinos, ayudantes, mediadores, etc. de manera que, una vez al mes, la sesión de tutoría permite la celebración de reuniones simultáneas entre aquellos alumnos que hacen una función determinada dentro del grupo.
- **Gestión de la tutoría:** casi nunca es el tutor en solitario quién decide las tareas de tutoría, ya que el equipo de orientación del centro también apoya a la acción tutorial. Pero, ¿participan los alumnos en la gestión de la tutoría? ¿Pueden proponer temáticas para tratar? Una de las funciones que, sin duda, se tendría que primar en el plan de acción tutorial es la participación de los alumnos en aquellas decisiones que les afectan.

1.4. LA RELACIÓN CON LAS FAMILIAS

La relación familia-escuela no está, hoy en día, libre de tensiones, pero más que analizar los motivos de distanciamiento entre estos dos puntales en la educación de los niños y jóvenes, romperemos una lanza a favor de una relación constructiva que, indudablemente, debe iniciar el centro educativo.

En la relación con las familias, resulta fundamental:

- **Reconocer la valúa de la familia:** el tutor o tutora, en las entrevistas que mantiene con la familia debe transmitirle seguridad y confianza, porque las personas que están a cargo de un chico o chica deben sentir que están preparadas para educarlo. En este sentido, hay que evitar aconsejar innecesariamente.
- **Aceptar la validez de diferentes modelos de actuación:** lógicamente cada familia educa de acuerdo a unos principios más o menos explícitos y que pueden, o no, coincidir con el proyecto educativo del centro. En las sociedades plurales, las maneras de entender la vida no son uniformes. Es desde la aceptación de diferentes realidades que se puede exigir el cumplimiento de los derechos y deberes de todas las personas.
- **Diferenciar los encargos educativos:** la confusión proviene al pensar que los docentes son los expertos y que padre y madre desconocen cómo educar o, a la inversa, creer que la familia en exclusiva sabe qué le conviene al propio hijo o hija en todos los terrenos. Lo cierto es que el papel de cada uno es radicalmente diferente, tanto por lo que a los vínculos afectivos respecta, como al cuidado y a la provisión de necesidades o a las expectativas al niño o joven. De aquí la importancia de crear complicidades.
- **Establecer el propio rol:** la familia debe sentir que el tutor/a toma las decisiones adecuadas en relación a la estancia en el centro de su hijo/a. Por tanto, la información que el tutor/a ofrece a la familia debe ser clara y meditada, fruto de observaciones sistemáticas y apreciaciones precisas.
- **Escuchar y preguntar:** en el momento en el que se recibe a una familia hay que centrarse en la escucha, más que aquello que les queremos decir, debemos estar pendientes de aquello que les inquieta, de las dudas o satisfacciones que envuelven al hijo/a. Por este motivo, es importante tener a punto una lista de preguntas abiertas que inviten a hablar.
- **Hablar claramente:** no hay que confundir a la familia con demandas genéricas, sino especificar de manera clara y directa qué se espera de cada uno, siguiendo un discurso bien estructurado y evitando juicios de valor innecesarios. En la conversación debe haber un espacio introductorio informal, un tiempo para plantear y tratar los temas a fondo, y un final en el que se recopilen los puntos principales que se han abordado y los acuerdos finales.
- **Feed-back con el alumno:** una buena opción consiste en invitar al chico o chica a la entrevista para que sea testimonio y, aun mejor, participe de lo que los adultos opinen sobre su educación y de las decisiones que se toman. Si no, también puede mantener una breve conversación con el alumno sobre la idea que se ha hecho de la entrevista a través de lo que los padres le han explicado y nosotros le hemos dicho.

- **Destinatarios:** un tutor/a, a parte de las entrevistas individuales, puede dirigirse a todo el grupo de padres y madres para presentarse y dar a conocer las líneas de trabajo del curso o para irse haciendo un seguimiento global. Pero, en ocasiones, resulta adecuado tratar algunas temáticas educativas en grupo pequeño, favoreciendo así la implicación de cada familia en un espacio más acogedor donde todo el mundo tiene la oportunidad de decir su opinión.

1.5. LA RELACIÓN CON EL ENTORNO

El conocimiento de la realidad sociocultural del alumnado que asiste al centro es, sin duda, el paso previo a toda intervención tutorial. Cuanto mejor se conozca el ambiente de los chicos y chicas fuera del centro y de las opciones y recursos que el entorno puede ofrecer, ya sea en los ámbitos del ocio, de los servicios, la salud, la cultura... mejor atención educativa se podrá hacer.

En la otra cara de la moneda, tenemos lo que el centro puede ofrecer al entorno. Una escuela que se da a conocer y que colabora con las entidades ciudadanas, participa en los actos festivos, y aprovecha para construir identidad tiene más probabilidades de éxito.

De cara a implicarse con el entorno, hay que tener en cuenta las siguientes necesidades:

1. **Arraigar el centro:** identificarse con el contexto donde se ubica el centro, valorar sus particularidades, así como acercar a los alumnos a su historia y realidad. A partir de aquí se trata de considerar el centro como una riqueza más de este entorno concreto y hacerlo presente.
2. **Contactar con personas y entidades significativas:** dar a conocer a las personas socialmente activas facilita enormemente las relaciones con el entorno. También hay que establecer buen contacto con aquellos servicios sanitarios, sociales, etc. que prevemos que serán de utilidad y con quien un trato cordial puede revertir en eficiencia.
3. **Dar servicio:** aprovechar y dar vida a los recursos de la zona y ofrecer servicios al barrio des del centro educativo, colaborando en pequeñas tareas, promoviendo iniciativas de voluntariedad y siendo receptivo a posibles demandas.
4. **Contribuir con un modelo de sociedad educadora:** las redes sociales son básicas durante tiempo que el alumnado pasa fuera del centro. Apostar por una sociedad educadora hace que el centro emprenda, con convicción, iniciativas de compromiso ciudadano.

2. EDUCACIÓN PARA LA CONVIVENCIA

Educar para la convivencia implica construir un clima del centro positivo (prevención), educar en competencias sociales (formación) y hacer frente a los conflictos (intervención). Todos y cada uno de nosotros somos responsables de generar un buen clima de convivencia en los contextos en los que participamos. No debemos esperar a que los otros hagan la faena, o pensar que nosotros no podemos hacer nada. Todos nos tenemos que implicar en esta tarea y seguro que todos juntos encontraremos soluciones satisfactorias a los conflictos que, de manera natural, puedan surgir.

2.1. VIVIR JUNTOS

El diccionario de la lengua del *Institut d'Estudis Catalans* nos define convivir como “vivir juntos” de manera satisfactoria.

Los tres ejes de gestión de la convivencia son, como se ha dicho: prevención, formación e intervención.



- **Prevención:** los conflictos no nos tendrían que coger por sorpresa, ya que en el centro hay diversidad de personas que pasan gran parte del día, y de un periodo bastante largo y significativo de la vida. Es completamente natural que se produzcan choques y desacuerdos de variada índole. Prevenir comporta organizarse para crear un clima relacional y de trabajo positivos. Mucho antes de que exploten los primeros problemas hay que haber construido vínculos entre las personas del centro y establecido pactos de convivencia (tal y como se ha tratado en el apartado 2).
- **Formación:** todas las personas tienen que desarrollar una serie de habilidades relacionales que favorezcan el trato interpersonal, tanto por lo que a la aceptación de uno mismo y de los otros respecta, como lo que respecta a la construcción compartida de valores sociales. Una persona socialmente deseable sabe manifestar sus propias opiniones sin la necesidad de ofender a los demás, es capaz de colaborar en la consecución de objetivos comunes y puede escuchar poniéndose en el lugar de quién habla.

- **Intervención:** una buena convivencia no pasa por la ausencia de conflictos, como a menudo se piensa. Los conflictos forman parte de la cotidianidad y la manera cómo los abordamos hace que sus consecuencias sean constructivas o destructivas. Intervenir por la vía mediadora supone responsabilizar a las personas en conflicto de sus actos, animándolas a decidir cómo reparar los posibles daños que se deriven. El arbitraje, en cambio, comporta la aplicación de medidas externas y de obligatorio cumplimiento, generalmente de cariz sancionador y disuasorio.

Vivimos inmersos en una sociedad en red que avanza vertiginosamente. En pocos segundos podemos intercambiar ideas, datos e informaciones con las personas de los puntos más alejados del planeta. Los escenarios relacionales donde se construye la propia identidad son, por tanto, plurales.

Para vivir juntos, hay que desarrollar los valores de la convivencia y es en el centro educativo donde se deben proporcionar oportunidades para ponerlos en práctica. Los centros constituyen un marco protector, donde los errores son reparables y ayudan a progresar.

En este apartado se proponen una serie de estrategias que contribuyen a convertir a una persona socialmente competente.

2.2. ¿QUÉ IMPLICA SER UNA PERSONA SOCIALMENTE COMPETENTE?

Una persona socialmente competente dispone de una serie de habilidades que le permiten establecer relaciones personales positivas en diferentes contextos. El más importante es que estas habilidades y actitudes ante la vida se pueden aprender. Hay personas que muestran más predisposición que otras a la hora de establecer relaciones positivas: por su manera de ser, por su experiencia en grupos o por las oportunidades que han tenido en diferentes contextos sociales.

Una persona socialmente competente:

- **Se interesa por el autoconocimiento y el conocimiento de los demás:** se trata de alguien que se preocupa por construir la propia identidad y que, al mismo tiempo, reconoce y valora la manera de sentir, pensar y hacer de los demás.
- **Promueve el crecimiento de los grupos en los que participa:** hace aportaciones en beneficio de todo el mundo y se marca objetivos que superan la esfera individual.
- **Maneja las habilidades de comunicación necesarias para desarrollar con éxito tareas sociales:** se expresa con propiedad, sin dejarse dominar por los sentimientos y sabe escuchar activamente a las otras personas que, a su alrededor, se sienten invitadas a hablar y a compartir.
- **Resuelve los conflictos interpersonales constructivamente:** defiende los propios intereses con convicción y, a la vez, tiene en cuenta lo que necesitan los otros. No lucha para ganar a cualquier precio, sino que coopera y hace propuestas responsables para superar las dificultades.

- **Fomenta el propio crecimiento moral y el de los demás:** descubre y adopta criterios morales que orientan sus acciones y practica los valores de la convivencia con aquellas personas con las que se relaciona.
- **Participa y anima al resto de personas a implicarse:** adquiere el sentido del deber y valora la participación democrática como una forma de progreso, por tanto, es capaz de aceptar responsabilidades, de movilizarse y de mostrarse no-indiferente ante las injusticias.

Las principales herramientas de trabajo para desarrollar las habilidades sociales son:

- La comunicación interpersonal abierta.
- La autorregulación adecuada de emociones y sentimientos.
- Las habilidades para desarrollar el pensamiento.
- Las habilidades para enfrentarse a los conflictos.
- La comprensión del valor moral de los actos.

ACTIVIDADES PARA APRENDER A COMUNICARSE

Objetivos

- ✓ Entender la comunicación globalmente, fijándonos en todos sus componentes.
- ✓ Aprender a formular mensajes claros y sin ofender al otro.
- ✓ Tomar conciencia de los elementos que potencian la comunicación, así como de los que la deterioran.

La comunicación está presente en todos nuestros actos. Nos comunicamos desde que nacemos y lo continuaremos haciendo durante toda la vida. En la comunicación intervienen las palabras concretas que decimos (mensaje verbal) y que tan solo representan una parte de la información que recibimos y traspasamos. Pero la parte más importante se efectúa a través de diferentes partes del cuerpo. Se suele distinguir entre los elementos que tienen que ver con la voz, como el volumen, la entonación, el ritmo, la proyección... y los que se relacionan con las imágenes, como los gestos, la mirada, el aspecto personal, la postura corporal... Un mensaje es sincero cuando se establece concordancia entre lo que decimos y el cómo lo decimos. Es importante que durante el proceso comunicativo se vaya verificando que ambas partes entienden de la misma manera el mensaje, con la voluntad de establecer un código común y evitar, así, malentendidos (feed-back).

Hay que decir, no obstante, que las expresiones no verbales varían en función de la cultura. Por ejemplo, en algunas culturas, los niños no pueden mirar a los ojos a las personas mayores, ya que se interpreta como falta de respeto; en cambio, en nuestra cultura se puede interpretar como un indicador de vergüenza o timidez.

Una comunicación deficiente es fuente de muchos conflictos interpersonales, porque dificulta la construcción de significados compartidos, lo que comporta distanciamiento entre personas o grupos. Cuando hablamos de comunicación deficiente hacemos referencia, especialmente, a dos aspectos; por una parte, la dificultad para iniciar y mantener una escucha activa; y por la otra, la manca de habilidades para expresarnos adecuadamente y de forma constructiva en los conflictos. Habitualmente pasa que, mientras el otro habla, ya estamos pensando la respuesta que daremos y eso dificulta la escucha.

Mediante la escucha activa pretendemos hacer sentir a la otra persona que nos importa lo que dice y lo podemos hacer tanto verbalmente (parafraseando, sintetizando, haciendo preguntas que aclaran...) como no-verbalmente (miradas, posturas corporales...). Por otra parte, cuando se afronta un conflicto es imprescindible expresarnos con claridad respetando en todo momento a la persona con la que tenemos el problema. En este punto es útil la distinción entre los mensajes "tú" y los "yo". Los primeros (tú eres esto o lo otro...) expresan un juicio sobre el otro, quién, inevitablemente, adoptará posiciones defensivas. Hablar desde el "tú" bloquea la comunicación y, además, la implicación de la persona que emite el mensaje es nula. En cambio, los mensajes en primera persona "yo me siento dolido cuando tú dices que... y por eso, querría que lo habláramos", implican a quién los emite y no suponen una valoración del otro, como pasa con los mensajes "tú".

También, hay expresiones, usadas frecuentemente cuando nos comunicamos, que deterioran la comunicación, como:

- aconsejar: "tendrías que cambiar...", "si fuera tú, no iría..."
- Esconder información: "¿quieres salir con nosotros esta tarde?..." (no te dicen que iréis a una sala de juegos que no te gusta nada).
- Amenazar: "si no acabas el ejercicio, no saldrás al patio..."
- Animar: "deja de pensar, mañana ya no lo recordarás..."
- Cambiar de tema: "hoy hace muy buen día..."
- Criticar: "siempre haces lo mismo...", "siempre te equivocas..."
- Elogiar (para beneficiarse): "tú que sabes mucho de informática, me podrías ayudar a..."
- Etiquetar: "eres desorganizada".
- Evitar el tema: "dejémoslo...", "no hace falta hablarlo"
- Insultar: "no seas idiota...", "eres impresentable"
- Interrogar: "¿por qué haces esto?", "¿por qué no lo quieres?"
- Interrumpir: "ay, perdona, es que me ha venido a la cabeza ..."
- Juzgar: "esto no es así...", "no tienes razón"
- Mandar: "haz esto...", "ordena aquello..."
- Tranquilizar con no: "no pasa nada...", "no te pongas nerviosa"
- Quitar importancia: "hace unos días me pasó algo parecido..."
- Bostezar o perder el contacto visual son, igualmente, actitudes inadecuadas.

× LA FÓRMULA DEL ÉXITO

Descripción de la actividad

Comentaremos que para hablar sin molestar u ofender al otro, tenemos que intentar decir lo que nosotros pensamos, sentimos o queremos y no decir cómo pensamos que es el otro y qué tiene que hacer.

La fórmula del éxito es:

Nombre del otro + yo me siento + sentimiento/s + ¿cuando/porqué? + descripción del hecho + querría + demanda que hacemos

Si es necesario, podemos poner un ejemplo.

Hay que transmitir a los alumnos que esta fórmula es bien sencilla de recordar y que, por tanto, podemos probar su funcionamiento desde hoy mismo. No hay que esperar a que surjan conflictos, porque como herramienta de comunicación es válida en cualquier contexto relacional: en casa, en la escuela, en el esplai...

A continuación, les invitamos a que se pongan en situación y piensen cómo reaccionarían en los siguientes ejemplos:

- Eres nuevo en la escuela, pero hace ya un mes que vas a clase y parece que lo llevas bastante bien. Desde el inicio del curso, cada mañana cuando llegas al aula encuentras la chaqueta de tu compañero de delante encima de tu mesa y la dejas cerca de su mochila. Hasta ahora no te habías atrevido a decirle nada, pero hoy te has decidido a hacerlo. ¿Cómo se lo dices?

Respuesta: Martí, me siento molesto cuando encuentro tu chaqueta en mi mesa y me gustaría encontrarme la mesa libre.

- Le dejaste, ya hace 15 días, un juego a Pau y aún no te lo ha devuelto, aunque le dijiste que no tardara mucho porque lo necesitabas. Ya no puedes esperar más y por eso has decidido hablar con él. ¿Cómo se lo dices?

Respuesta: Pau, me siento incómodo porque aún no me has devuelto el juego y me gustaría tenerlo hoy mismo.

- Tu amiga Laia, con quién a veces os intercambiáis piezas de ropa, te pidió que le dejaras una chaqueta que te gusta mucho para salir un fin de semana. Ya han pasado dos semanas y no dice nada de la chaqueta. Como tienes ganas de ponértela decides pedírsela para que te la devuelva. ¿Cómo se lo dices?

Respuesta: Laia, me siento decepcionada porque no me has devuelto la chaqueta y la querría para el sábado.

Aunque os proponemos estas situaciones, podéis añadir otras que tengan que ver con la dinámica de vuestra clase.

Finalmente, podemos proponer a los alumnos hacer un cartel recordatorio con ejemplos de mensajes “tú” y “yo”, que se podría ir ampliando con los nuevos ejemplos que vayan surgiendo en días posteriores.

Material

Fotocopiable de las situaciones planteadas anteriormente (1)

Tema para el debate

¿Es posible mantener la calma y expresarte claramente en cualquier circunstancia?

× ¡CAMBIO DE PAPELES! PREPARADOS Y PREPARADAS...

Descripción de la actividad

Repasaremos los elementos que potencian y los que deterioran la comunicación. Los apuntaremos en la pizarra para tenerlos bien presentes.

Pediremos a los alumnos que se coloquen por parejas, cara a cara; uno hará de emisor y el otro de receptor.

La actividad consistirá en hablar de diferentes temas que iremos diciendo en voz alta. Un miembro de la pareja actuará de acuerdo a una consigna (aconsejar, quitar importancia, cambiar de tema, criticar, tranquilizar con un “no”, burlarse, contradecir, escuchar activamente, etc.) que anotaremos en la pizarra. Conviene que la consigna vaya cambiando en cada tema y que los papeles de emisor/receptor se intercambien en la pareja. Una vez acabada cada vuelta, los emisores deberán identificar la actitud que se pone en juego.

Ejemplos de temas:

- Mis padres no me escuchan cuando...
- No puedo salir con mis amigos tanto como querría porque...
- Mi hermana...
- El programa de TV que más me gusta es...
- El otro día pasé mucha vergüenza cuando...
- Mi deporte favorito es...
- El libro que más me ha gustado ha sido...
- Las vacaciones más divertidas han sido...

Material

Fotocopiable sobre expresiones que deterioran la comunicación (2).

Tema para el debate

¿Creéis que las personas nos escuchamos las unas a las otras?

× ¿EH? ¿QUÉ ME QUIERES DECIR?

Descripción de la actividad

Distribuidos en grupos de 4/5 personas, invitaremos a los alumnos a hacer una búsqueda de los gestos usados tanto en nuestra cultura como en otras, así como el significado asociado.

Llamaremos la atención en relación al hecho de que un mismo gesto puede tener significados diferentes. Hay que aprovechar la presencia de niños y niñas que procedan de otras culturas para animarlos a participar activamente en esta dinámica.

Podemos poner algunos ejemplos de gestos: puño abierto, puño cerrado, guiñar el ojo, arrugar la frente o la nariz...

Finalizada la búsqueda, cada grupo deberá presentar al resto de compañeros de clase un póster que incluya algunos de los gestos que han encontrado (entre 4 y 5), a través de una imagen o de un dibujo, y los significados asociados que les corresponden.

Tema para el debate

¿La imagen de una persona, su manera de vestir y de moverse nos dice cómo es?

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EL PENSAMIENTO

Objetivos

- ✓ Desarrollar la capacidad de anticipar las consecuencias de las propias acciones.
- ✓ Dar a conocer herramientas para la generación de alternativas para hacer frente a una situación.
- ✓ Facilitar estrategias para explorar los elementos que intervienen en la génesis del conflicto y las posibles alternativas de solución.

Se entiende por conflicto la percepción de una divergencia de intereses o la creencia (de las personas) de que sus aspiraciones actuales no pueden satisfacerse simultáneamente o conjuntamente.

Por tanto, todos los conflictos se pueden explorar desde diferentes puntos de vista. Cambiar la perspectiva del conflicto nos da otra visión del problema y nos permite conocer las vivencias de las otras personas.

Gestionar de forma constructiva y positiva un conflicto comporta no quedarse atrapado en el discurso inicial (lo que nosotros y los otros quieren), sino ser capaces de analizar y expresar las necesidades e intereses subyacentes a estas primeras demandas. Cuando nos centramos en la satisfacción de las necesidades mutuas se abren múltiples alternativas para solucionar el problema, entonces es posible avanzar cooperando hacia la salida del conflicto.

El pensamiento creativo y, en especial, la lluvia de ideas ofrecen un valioso recurso para la generación de alternativas. No obstante, se tendrá que analizar previamente el conflicto, los elementos que intervienen en su gestión y escalada, antes de plantear vías para salir.

No todas las alternativas generadas serán válidas, sino que se tendrán que valorar:

- Tienen que ser respetuosas con la normativa del centro y de los derechos de todas las personas.
- Deben ser realizables.
- Deben satisfacer las necesidades de las personas implicadas en el conflicto.
- Habrá que prever el resultado y analizar el coste.

En este proceso pondremos en juego un conjunto de capacidades asociadas al pensamiento reflexivo, creativo y crítico como, por ejemplo, el análisis y la anticipación de las consecuencias, la solución de dilemas o la toma de decisiones. Capacidades que resultan fundamentales en el proceso de adquisición de la autonomía y que hacen referencia a uno de los pilares de la educación: “aprender a aprender”

× CAMARA OCULTA

Descripción de la actividad

En grupos de 2-3 alumnos tendrán que realizar un listado de conflictos de la vida cotidiana del aula (o si se quiere del centro). También grabarán las respuestas de cada una de las personas implicadas.

La segunda parte del trabajo consiste en realizar un análisis de estas respuestas: ¿qué quiere decir cada una de las partes?, ¿las respuestas se ajustan a la normativa del centro?, ¿qué consecuencias ha tenido cada una de las respuestas al conflicto?, ¿qué consecuencias podrían haber tenido?...

Para finalizar, los grupos de trabajo plantearán otras alternativas para afrontar los conflictos planteados, intentando que queden satisfechas las necesidades de las partes implicadas, que se respete la normativa del centro...

Tema para el debate

¿Qué quiere decir “ganar” y “perder” en una situación de conflicto? ¿Puede ganar sólo una parte del conflicto?

× LA RECLAMACIÓN

Descripción de la actividad (1a. sesión)

Partiremos de la siguiente situación:

Habéis comprado un aparato MP4... y al cabo de una semana ha empezado a distorsionar el sonido (y habéis tenido mucho cuidado). Habéis vuelto a la tienda, pero os han dicho que no pueden hacer nada si no hacéis una reclamación por escrito. Así que manos a la obra y a escribir la carta.

Recordad que la carta tiene que ser clara y concisa. Tiene que dejar claro quién sois, qué ha pasado y qué queréis.

Cada alumno elabora su carta de reclamación que, una vez redactada, se guarda en un sobre, en el que cada uno escribe una palabra o una frase corta a modo de título. El profesor recoge las cartas.

Material

Hoja fotocopiable (3).

× LA RECLAMACIÓN

Descripción de la actividad (2a. sesión)

Se devuelve a cada uno su carta. Individualmente, se relee y, si hace falta, se hacen los cambios en el redactado (se puede orientar a que se hagan con otro color de tinta). Se pasa a limpio el contenido final de la carta y se vuelve a guardar en el sobre.

Se reparten las cartas, de manera que a nadie le toque la suya. Individualmente o en grupos pequeños leerán la carta y harán una previsión de la respuesta del propietario del establecimiento comercial y la anotarán al final. La propuesta del tendero debe tener en cuenta la voluntad expresada por el usuario y también sus propias necesidades.

Variante: se pueden elaborar planes de actuación previendo que la respuesta del amo del establecimiento sea negativa (servicios de atención a los consumidores, dirigirse a los fabricantes...).

Tema para el debate

¿Todo se vale si tenemos razón?

× CAMBIAMOS DE PROFESIÓN

Descripción de la actividad

Cada uno de los miembros del grupo tiene que enseñar a hacer alguna cosa a sus compañeros y a la profesora (tienen que estar permitidas por la normativa del centro). Por ejemplo: pasos de baile, reparación de objetos, coser un botón...

Primero se explicará la actividad al grupo y se dejará tiempo para que cada uno piense qué quiere enseñar a sus compañeros o compañeras. La profesora recogerá las propuestas y hará un programación (quién enseñará qué y cuando).

Tema para el debate

El reconocimiento del trabajo de los demás. Facilidades y dificultades para compartir sus emociones y sentimientos.

× GUÍA DE SALIDAS POR LA ZONA

Descripción de la actividad

En grupos de 4/5 alumnos deberán preparar una salida escolar. La condición es que el lugar previsto tendrá que ser cercano, accesible con transporte público y su coste tiene que ser bajo (cada profesor podrá fijar una cantidad en función del grupo).

Los alumnos tienen que:

1. Ponerse de acuerdo con el lugar a dónde ir.
2. Organizar la salida (horarios, transportes que hay que utilizar, qué haremos allí, qué visitaremos, qué actividad se llevará a cabo...).
3. Prever qué necesitaremos: reserva de entradas, compra de los billetes del transporte, material para la actividad, contratación de servicios, por ejemplo, guías de museos...
4. Acordar las formas de pago.
5. Prever los imprevistos que puedan surgir y cómo se afrontarán.
6. Elaborar una programación de la actividad en la que se fijará el responsable de cada uno de los puntos.

Las salidas programadas se tendrán que realizar.

Tema para el debate

En la vida, ¿es mejor planificar o improvisar?

× LOS GUIONISTAS

Descripción de la actividad

Cada alumno tiene que describir por escrito un anuncio de TV que le guste. La profesora recogerá los anuncios. La historia que explican y el mensaje que quieren transmitir tienen que quedar bien claros.

La segunda parte de la actividad consiste en un trabajo en grupos pequeños (2/3 alumnos) en el que tienen que escribir un nuevo final para la historia del anuncio. Los anuncios se asignan de forma aleatoria a los grupos.

Finalmente, haremos una puesta en común de los nuevos anuncios.

Tema para el debate

¿De qué sirve el pensamiento creativo? ¿Sólo es útil para los artistas?

× EL EQUIPO DE REDACCIÓN

Descripción de la actividad

Explicamos a los niños y niñas que haremos una revista de la clase. En principio es un número monográfico que nos permitirá conocernos mejor. Cada alumno tendrá un ejemplar.

Cada uno hará una entrevista a un compañero/a que se establecerá por sorteo.

Todo el mundo tendrá que:

1. Diseñar la entrevista (batería de preguntas que nos permitan conocer al otro: gustos, aficiones, expectativas...)
2. Prever qué necesita para llevarla a cabo.
3. Conseguir el material necesario: cómo grabar las respuestas, cómo realizar las

correcciones, cómo pasarlas a ordenador...

Los niños y niñas entregarán el diseño a la profesora, quién tendrá que valorar, conjuntamente con los autores, la adecuación de la entrevista. El entrevistado no se puede sentir ofendido por las preguntas.

Ahora, únicamente queda realizar las entrevistas y elaborar la revista.

Variante: se puede hacer una batería de preguntas consensuada por la clase, de manera que todos/as tengan que responder las mismas cuestiones.

Tema para el debate

¿Cualquier pregunta es legítima? ¿Tenemos derecho a no responder?

× CAMBIAR EL COLOR DE LA MIRADA

Descripción de la actividad

Partiremos de la siguiente situación:

Fuiste a la peluquería y te atendió un aprendiz. Eso, en principio, te era indiferente, pero te dejó el pelo que daba pena. Te indignaste y pediste una indemnización.

Se divide la clase en tres grupos:

- Un grupo coge el rol de demandante (el cliente de la peluquería)
- El otro asume el rol del aprendiz.
- Y el último adopta el rol del propietario de la peluquería.

Cada uno de los grupos tiene que buscar posibles indemnizaciones para el demandante que, al mismo tiempo, sean aceptables por el aprendiz o por el propietario (según corresponda). El grupo que representa el rol del demandante tendrá que definir qué es para él aceptable como indemnización y qué no (tienen que prever las posibles ofertas de los otros grupos y decidir si las aceptarían o no).

Finalmente, los grupos plantean las indemnizaciones que propondrían, una a una. El resto de grupos (que actúan con rol diferente) deciden si aceptan o no, explicando el porqué.

La actividad acaba cuando encuentran alguna indemnización que satisface a todo el mundo.

Si eso no pasa en la primera ronda, el grupo de los demandantes explica qué es para ellos aceptable y qué no, argumentando los motivos. De nuevo, los diferentes grupos piensan indemnizaciones posibles que después se pondrán en común y se aceptarán o no.

Si no consiguen llegar a un acuerdo, todos acatarán la decisión del juez.

Material

Hoja fotocopiable (4).

Tema para el debate

¿Qué puede pasar cuando no se llega a un acuerdo? ¿Quién resulta más perjudicado?

ACTIVIDADES PARA AUTORREGULAR EMOCIONES Y SENTIMIENTOSObjetivos

- ✓ Mostrar la diversidad de emociones y sentimientos propios de la condición humana y ampliar el vocabulario para mencionarlos.
- ✓ Ofrecer posibilidades para el autocontrol y la autorregulación emocional.
- ✓ Constatar la necesidad de conocer, comprender y valorar los propios sentimientos y emociones y también las de las otras personas.

En un entorno relacional en el que pueden surgir conflictos interpersonales, tenemos que considerar no sólo el aspecto racional, sino también el emocional. Las emociones y los sentimientos que genera una situación concreta son determinantes a la hora de interpretarla, tomar decisiones al respecto y actuar. Ante un conflicto, si no se regulan de forma adecuada las emociones, se actúa de forma reactiva –obviando los pasos intermedios de interpretación de la situación, generación de alternativas, análisis de sus consecuencias y toma de decisiones al respecto – del todo necesarios para ajustar la respuesta. Esto dificulta la resolución constructiva de los conflictos.

Las emociones están presentes en todos los conflictos y tenemos que ser conscientes de ellas. Para conseguir el autocontrol emocional hay que reconocer y nombrar de la manera más neutra posible estas emociones y utilizar, para tranquilizarse, un lenguaje interno del tipo “me estoy enrabando y es mejor que me calme”, para poder clarificar objetivos. Es obvio que la conducta será muy diferente si el objetivo es “hacerse respetar a cualquier precio” o si es “mantener una relación positiva basada en el respeto mutuo”.

Nosotros somos responsables del control de las propias emociones y estados de ánimo, aunque a menudo culpamos a los demás. Tenemos tendencia a decir “me haces que me enfade” o “me pones nervioso”. Sería, no obstante, más correcto decir (recordad los mensajes “tú” y “yo” del apartado anterior) “yo me enfado si...” o “me pongo nervioso cuando...”

Identificar cómo nos sentimos en una situación determinada nos ayuda a comprender qué nos afecta de verdad y cuáles son los verdaderos intereses en juego. Culpar a los demás, ignorar la situación o actuar de manera violenta bloquean las actitudes constructivas de lucha por la realización personal y la justicia social.

× LOS EMOTICONOS: ¡PONGÁMONOS DE ACUERDO!**Descripción de la actividad**

Repartiremos los iconos que se utilizan en las comunicaciones on-line entre los alumnos, tipo Messenger, y les pediremos que, en grupos pequeños, los identifiquen con emociones, sentimientos y estados de ánimos que expresan.

A continuación, las tendrán que clasificar según sean sentimientos positivos (que ayudan a resolver conflictos) o negativos (que empeoran las situaciones de conflicto). Expondrán las conclusiones al resto del grupo grande con el objetivo de identificar cada icono con un sentimiento, emoción... y así evitar malentendidos en los mensajes enviados y recibidos.



Después, cada grupo pequeño, escribirá un mensaje con el máximo número de iconos posibles, intentando utilizar un número reducido de palabras. Se pasarán los mensajes entre los grupos, que tendrán que descifrarlos. Finalmente, el grupo autor confirmará si se ha entendido o no el mensaje original.

Material

Hoja fotocopiable (5).

Tema para el debate

¿La transmisión de emociones, sentimientos y estados de ánimo es más fácil mediante mensajes-e?

× ESTOY OFUSCADO

Descripción de la actividad

Dibujaremos una escalera en la que se vea cómo las manifestaciones de rabia aumentan cuando perdemos el control, contribuyendo a agravar los conflictos e impidiendo pensar con calma y claridad. Comentaremos cada escalón de la escalera: molesto/a, enfadado/a, enrabiado/a, furioso/a, fuera de sí.

Individualmente, identificaremos nuestras emociones y las posteriores actuaciones en situaciones hipotéticas.

- Cuando alguien se burla de mí, me siento... y actúo...
- Cuando alguien me rompe algo, me siento... y actúo...
- Cuando alguien me acusa injustamente, me siento... y actúo...
- Cuando alguien me traiciona, me siento... y actúo...
- Cuando alguien no me guarda un secreto importante, me siento... y actúo...
- Cuando alguien me evita, me siento... y actúo...
- Cuando alguien se ríe de mi familia, me siento... y actúo...
- Cuando alguien no me escucha cuando le hablo, me siento... y actúo...

Compararemos las respuestas con los compañeros y compañeras.

Material

Hoja fotocopiable (6).

Tema para el debate

Reflexionad en cuanto a la frase: "La mejor defensa es un buen ataque".

× **SENTIMIENTOS MUSICALES**

Descripción de la actividad

Previamente, deberemos haber pedido a los alumnos que traigan una canción que les provoque "buen rollo", es decir, que les genere sentimientos positivos. Si el grupo es grande, pueden hacerlo por parejas.

Escucharemos las canciones que han traído los/as alumnos/as y les invitaremos a que hagan una descripción de los sentimientos o emociones que les provocan.

Material

Aparato reproductor de CD's.

Tema para el debate

¿Todo el mundo experimenta los mismos sentimientos? ¿De qué depende?

× **LAS REPRESENTACIONES EMOCIONALES**

Descripción de la actividad

Dividiremos la clase en dos grupos: un grupo participará en la dinámica y se distribuirá por parejas y el otro observará las representaciones de los compañeros.

Cada miembro de la pareja recibirá un trozo de plastilina y un trozo de papel que contiene una palabra relativa a una emoción, un sentimiento, un estado de ánimo. Las personas que forman las parejas se sentarán tocándose por la espalda, ya que tendrán que representar con plastilina la palabra asignada, por separado y sin hablar entre ellos.

Mientras se desarrolla la actividad, los observadores tendrán que adivinar las emociones y los sentimientos que se están representando. Los espectadores, en cuanto adivinen la emoción modelada, pasan a ocupar el lugar de la persona a quien aun no se la han adivinado (que no ha sabido representar la emoción).

Variación: la misma actividad se puede hacer dibujando, pintando, actuando...

Material

Plastilina y papeles que contengan palabras relacionadas con sentimientos.

Tema para el debate

¿Es difícil hablar de emociones y sentimientos?

ACTIVIDADES PARA AFRONTAR LOS CONFLICTOS

Objetivos

- ✓ Facilitar experiencias a los niños y niñas que les permitan reflexionar sobre las respuestas a diferentes conflictos cotidianos.
- ✓ Posibilitar que los niños y niñas se concienten de que no hay una única alternativa para afrontar un conflicto.
- ✓ Dar a conocer herramientas para el análisis de diferentes alternativas de actuación.

Los conflictos son fenómenos naturales que forman parte de la vida cotidiana de todas las personas. No todos respondemos de la misma manera a los conflictos. Hay quién responde de manera agresiva, intentando anular al otro e, incluso, llegando a respuestas violentas. Otras actúan pasivamente, sin enfrentarse al problema ya sea por miedo o por no saber cómo superar la situación. Otras buscan el acuerdo, ya sea a través de la cooperación o de la negociación.

El conflicto puede generar angustia cuando no se encuentra una solución satisfactoria que puede llevar a una bajada en el rendimiento escolar o a la adopción de conductas inadecuadas. Afrontar los conflictos de forma positiva es también un aprendizaje necesario, tanto para la convivencia como para favorecer un clima de trabajo que posibilite la adquisición de conocimientos.

Una forma positiva de afrontar los conflictos implica:

- Definir claramente el problema clarificando las diferentes áreas de preocupación y las necesidades e intereses de cada una de las personas implicadas.
- Buscar alternativas al problema.
- Analizar estas alternativas y evaluarlas, teniendo en cuenta las ventajas y los puntos débiles. Se trata de explorar y valorar las diferentes posibilidades, así se evita tomar una decisión precipitada y/o injusta. Las opciones tienen que respetar el derecho de todas las personas.
- Escoger una opción y ponerla en práctica.

Por otra parte, habrá que analizar la relación entre las personas que se han visto afectadas por el conflicto, la evolución de esta relación y del conflicto, haciendo especial incidencia en los procesos de comunicación que son fuente de conflictos y también el único camino para afrontarlos constructivamente y positivamente. Las emociones y los sentimientos tienen también un papel importante en la gestación y la desescalada del conflicto. Tenerlas en cuenta a la hora de plantear, valorar y escoger alternativas de solución favorece la reparación de los daños en la persona.

× REPLANTEANDO NUESTRAS ACTUACIONES

Descripción de la actividad (1a. sesión)

El profesor hará una lista de los conflictos más frecuentes en el aula y de las respuestas habituales de los alumnos. Es importante que sean “situaciones tipo” y que los alumnos se puedan sentir identificados con algunos de los protagonistas de la situación.

El profesor presentará al grupo clase los diferentes conflictos y las formas de afrontarlos de los protagonistas.

En pequeños grupos, los alumnos presentarán otras alternativas para afrontar los conflictos planteados por cada uno de los protagonistas. Estas alternativas deberán ser respetuosas con la normativa del centro. Se pondrá en común y se dará la opción de encetar un debate para poder prever las consecuencias de las diferentes alternativas.

Para acabar, se asignará una situación a cada grupo de trabajo que deberá elaborar un relato con una nueva forma de afrontar el conflicto y desenlace.

× REPLANTEANDO NUESTRAS ACTUACIONES

Descripción de la actividad (2a. sesión)

Trabajo en grupos de cuatro. La actividad consiste en que cada grupo proponga 5 alternativas diferentes a varias situaciones conflictivas. Es importante velar para que las situaciones que se planteen sean reales y próximas a los alumnos; se pueden usar incidentes que hayan sucedido en la escuela, titulares de prensa...

A continuación, los grupos realizarán un análisis de viabilidad de cada una de las alternativas planteadas (¿es posible?). Habrá que tener en cuenta la normativa del centro si se plantean situaciones que hayan sucedido en la escuela.

Variante: se puede acabar la actividad haciendo que cada grupo elija una de las alternativas planteadas en función de las preferencias de cada una de las partes. Deberán explicitar los motivos y, por tanto, las hipótesis realizadas (preferencias, posicionamientos... de cada una de las partes).

× REPLANTEANDO NUESTRAS ACTUACIONES

Descripción de la actividad (3a. sesión)

Para poder favorecer el análisis de las alternativas para afrontar los conflictos cotidianos, se propone el siguiente cuadro:

Situación:

Respuesta	Puntos fuertes	Puntos débiles	Consecuencias más probables

Material

Hoja fotocopiable (7).

Tema para el debate

¿Tenemos un buen sistema para resolver los conflictos? ¿Buscar una solución en la que todo el mundo gane nos hace parecer cobardes o que nos rendimos?

× BUSCANDO EL CAMBIO

Descripción de la actividad

Cada alumno escribe en una hoja un problema real o imaginario y le pone un título.

Seguidamente, describe cómo se daría cuenta de que el problema ha desaparecido: qué vería, qué consecuencias tendrá, con quién hablaría, cómo se comportarían los demás, cómo actuaría él/ella... (Hay que describir la escena que vería o en la que participaría).

Para acabar, los niños y niñas deben escribir qué pueden hacer cada uno de ellos para llegar a la situación descrita en la que el problema ha desaparecido.

Descripción del problema	Descripción de la escena con el problema solucionado	Qué puedo hacer yo

Material

Hoja fotocopiable (8).

Tema para el debate

¿Podemos cambiar nuestra vida cambiando la manera de responder a los problemas?

× AYUDAS Y OBSTÁCULOS**Descripción de la actividad**

Planteamos a la clase que debemos identificar “el problema de la clase”. Su característica es que nos preocupa a todos. Se establece un pequeño debate hasta identificarlo. Si tenemos muchas dificultades, se puede establecer más de un problema, aunque habrá que tener en cuenta que en este caso, la dinámica se debe llevar a la práctica con todos los problemas identificados.

Seguidamente planteamos a los alumnos qué queremos conseguir en relación a este problema y establecemos un objetivo compartido por toda la clase.

Una vez tengamos “el problema de la clase”, se pregunta al grupo qué podemos hacer para solucionar el problema y el objetivo (lluvia de ideas). Todas las alternativas que surjan se escriben en un lugar visible (pizarra...).

Posteriormente pasaremos a analizar las diferentes alternativas: habrá que hacer dos columnas, una con las alternativas que nos ayudan a acercarnos al objetivo y otra con las que nos alejen.

Para acabar la actividad haremos un trabajo en grupos pequeños: en función del análisis de las alternativas, cada grupo propondrá un plan de actuación (qué haremos para alcanzar el objetivo, cómo lo haremos, quién lo hará y en qué secuencia temporal).

Tema para el debate

¿Es lícito llevar a cabo una alternativa para afrontar un conflicto que afecta a varias personas aunque sea buena para unos pero no para otros?

× EL TALLER**Descripción de la actividad**

Partimos de la siguiente situación:

Con mucho esfuerzo habéis podido montar un pequeño taller mecánico de reparación de coches.

Tenéis muchas y buenas ideas para tirarlo adelante y el taller funciona. Tenéis un buen mecánico y tú y tu amigo trabajáis mucho.

Estáis a punto de firmar un contrato con una cadena de autoescuelas para la reparación y mantenimiento de las motos. Este contrato os comportará unos beneficios extra y podréis acabar de pagar los gastos extra de apertura del taller.

Todo esto, ahora peligra, porque en últimos dos meses estáis sufriendo una serie de pequeños robos: os roban el dinero de la caja, os cogen piezas y herramientas y, además, cada dos por tres tenéis que arreglar la puerta de entrada y cambiar la cerradura.

En grupos de cuatro, tenéis que decidir cómo podéis reducir los gastos ocasionados por estos pequeños y frecuentes robos. Por eso, tenéis que seguir la conocida técnica de los sombreros para pensar.

Sombreros para pensar (Edward de Bono)

Lluvia de ideas

Anotad todas y cada una de las ideas que tengáis para solucionar el problema, no rechazéis ninguna; después ya las analizaréis. Debéis tener un mínimo de cuatro ideas.

Sombrero blanco

Ahora lleváis el sombrero blanco que tiene que ver con los datos y la información. Para cada una de las ideas que habéis planteado contestad las preguntas:

- 1. ¿Qué información tenéis?*
- 2. ¿Qué información falta?*
- 3. ¿Qué información os gustaría tener?*
- 4. ¿Cómo obtendréis la información necesaria?*

Sombrero rojo

Es el sombrero de los sentimientos, de los presentimientos, la intuición. Para cada alternativa, definid vuestras sensaciones:

Tengo la sensación de que funcionará.

Tengo la sensación de que no funcionará.

Sombrero negro

Indica juicio crítico, cautela y posibles limitaciones.

Para cada alternativa, valorad:

- 1. ¿Podemos llevarla a cabo?*
- 2. ¿Tenemos todo lo que necesitamos?*
- 3. Si no lo tenemos, ¿lo podemos conseguir? ¿Cómo?*

(hay que evitar los errores y el peligro de perder más dinero)

Sombrero amarillo

Simboliza el optimismo, pero con una base lógica.

Para cada alternativa, contestad:

Podría funcionar si.....

Sombrero verde

Representa las ideas nuevas.

Ya que hace tiempo que habláis del tema, alguno de vosotros tiene una nueva idea de cómo actuar (o pensad que podríais llevar a la práctica alguna de las alternativas de manera diferente). Si es así, anotad la idea y pasadla por todos los sombreros.

Sombrero azul

Se usa para hablar sobre el pensamiento, controla el proceso de análisis y toma de decisiones.

Haced una revisión y/o un resumen del trabajo que habéis hecho hasta ahora:

- a. Lluvia de ideas: diferentes alternativas.
- b. Sombrero blanco: ¿qué información tenemos?, ¿qué nos hace falta?, ¿cómo lo conseguiremos?
- c. Sombrero rojo: tengo la sensación de que funcionará.
- d. Sombrero negro: ¿qué idea no será provechosa?
- e. Sombrero amarillo: ¿hay alguna idea que podría funcionar con algunos condicionantes? Podría funcionar si
- f. Sombrero verde: ¿hay ideas nuevas?, ¿nos falta información para llevarlas a cabo?, ¿para valorarlas?, ¿qué sensación nos producen?, ¿serán provechosas?, ¿podrían funcionar con algunos condicionantes?
- g. Sombrero azul: descartad las ideas que no pasan el filtro de todos y cada uno de los sombreros. ¿Os queda alguna idea? ¿Cuál? Haced un plan de acción para llevarla a cabo (qué haréis, cuando, quién lo hará).

Si no ha quedado ninguna idea, buscad aquellas que: podrían funcionar con algunos condicionantes, que tengáis toda la información i la podáis conseguir, que os produzca sensaciones positivas, que penséis que os puede ser provechosa... haced un plan de acción para llevarla a cabo. Si habéis salvado varias ideas, elegid una para elaborar el plan de acción.

Material

Hoja fotocopiable sobre la situación, resumen de los *Sombreros para pensar* y revisión del trabajo (9)

Tema para el debate

¿Cuáles son las ventajas y desventajas de analizar un problema desde diferentes perspectivas?

ACTIVIDADES PARA COMPRENDER EL VALOR MORAL DE LOS PROPIOS ACTOS

Objetivos

- ✓ Favorecer la reflexión sobre los valores que nos llevan a actuar de una forma o de otra.
- ✓ Facilitar espacios de análisis sobre los propios valores y las decisiones que tomamos.
- ✓ Propiciar que los niños y niñas se conciencien de la implicación de los valores en sus decisiones.

La educación integral conlleva la elaboración de un juicio propio que actúa como timón en la toma de decisiones. El juicio moral, según Kohlberg, es un juicio eminentemente práctico. La escalera de valores que todos construimos es la base de este juicio que nos permite afrontar diversas situaciones conflictivas o dilemas. Los valores son transferibles a nuevas situaciones.

Por otra parte, como docentes habrá que tener en cuenta el momento evolutivo en el que se encuentran los niños y niñas.

Kohlberg describe seis estadios de desarrollo moral. Las fronteras entre estos estadios son flexibles y hay fluctuaciones y retrocesos a lo largo de la vida de cada persona. Todo el mundo empieza su desarrollo en el primer estadio, pero no siempre se llega al sexto. Cada estadio se caracteriza por pensar de la manera que le es propia y puede tratar de vivir de acuerdo con este pensamiento.

La heteronomía es el estadio propio de la infancia. El bien y el mal lo determinan agentes externos, los niños toman una u otra decisión por miedo al castigo. Hacia los 5 años los niños/as pueden pasar al estadio del individualismo, donde el motor de la toma de decisiones son unas reglas mutuas e inflexibles (ley de Talión, no hagas a los demás lo que no querrías para ti).

La entrada en la adolescencia puede comportar también el deseo de gustar y de ser aceptados. Este es el motor de las decisiones de este estadio, de las expectativas interpersonales.

La autonomía moral empieza cuando somos capaces de asumir compromisos y responsabilidades. El motor de las decisiones se basa en el respeto a los compromisos tomados, las obligaciones... no por miedo, ni por egoísmo, ni por quedar bien, sino por responsabilidad.

Los dos últimos estadios en el desarrollo hacen referencia al compromiso social y a los principios éticos universales. Aunque se pueden considerar estadios ya de edad adulta, no implica que no podamos introducir el compromiso social y los principios éticos universales en las actividades con nuestros alumnos (justicia social).

Madurar y convertirse en una persona autónoma, comporta la aceptación de las consecuencias de las propias actuaciones y actuar de forma coherente con los propios convencimientos (coherencia entre lo que se cree, lo que se dice y lo que se hace). Hay que preparar a los niños y niñas para lograr esta coherencia.

× HAY QUE DECIDIR

Descripción de la actividad

Actividad en grupo pequeño. Cada uno de los grupos forman un equipo de trabajo, que tiene que decidir a quién se le transplantará un corazón. El corazón es necesario para todos los pacientes, ya que les salvará la vida, pero sólo disponemos de un corazón y, por tanto, hay que llegar forzosamente a un acuerdo.

Pacientes:

- Una médica que está a punto de descubrir un remedio para el cáncer.
- Una niña de 12 años que es muy buena estudiante de música.
- Una mujer que tiene tres hijos de 10 años, 5 años y 2 meses. Los niños no tienen más familia que su madre.

Cada grupo debe argumentar su decisión y ponerla en común.

Material

Hoja fotocopiable (10).

Tema para el debate

¿Qué relación tienen los valores con lo que decidimos?

× LA ESCAPADA

Descripción de la actividad

Planteamos la siguiente situación:

.....
Tu grupo de amigos va a un concierto esta noche. Tú también quieres ir, pero tus padres no quieren escuchar nada sobre ese tema. No puedes decir que vas a dormir a casa de un/a amigo/a porque nunca te lo han permitido.
.....

A continuación se plantean dos alternativas. ¿Qué haces?

.....
 Te escapas por la ventana (vives en una planta baja)

Te quedas en casa y aguantas los comentarios de los amigos.
.....

El profesor reparte el cuestionario con estas dos opciones con el objetivo de que las puedan responder anónimamente y, por tanto, sean lo más sinceros posible.

Se recuentan las respuestas y, en grupo, hacemos una lluvia de ideas sobre los posibles motivos para actuar de una u otra forma: evitar el castigo, no transgredir las normas de los padres, importancia de lo que pensarán los amigos, necesidad de aceptación por parte de los demás.

Material

Hoja fotocopiable (11).

Tema para el debate

¿Hacer lo correcto puede tener consecuencias no deseadas para nosotros? ¿Siempre se debe hacer lo correcto?

× EL ADULTO ÓPTIMO

Descripción de la actividad

Todos sabemos que la tecnología avanza, pero seguro que nunca habíais pensado que lo haría rápidamente. Sois los encargados de programar un nuevo robot que actuará como canguro de niños y niñas de entre 12 y 16 años. Trabajaréis en grupos de 4-5 personas y tendréis que establecer las premisas que guiarán su respuesta cuando el niño/a pida:

- El horario de vuelta a casa
- Qué responsabilidades tiene en el hogar.

No es suficiente establecer un horario o una lista de tareas, hay que establecer también los condicionantes de la respuesta. Por ejemplo:

- Si es de noche, es sábado y el chico/a ha cenado en casa deberá volver a las 2:00h.
- Si es de noche, es sábado y el chico/a no ha cenado en casa deberá volver a las 12:30h.

Proponed todas las respuestas que creáis necesarias para que el robot pueda tomar decisiones. No se puede dejar nada para la improvisación, porque entonces el robot se bloqueará y será incapaz de actuar.

Posteriormente, pondremos en común los resultados del trabajo y miraremos de llegar a unificar las premisas, ya que de momento sólo disponemos de un robot-canguro. Para convencer a los otros compañeros, habrá que explicar los motivos que os han llevado a establecer cada una de las premisas.

Material

Hoja fotocopiable (12).

Tema para el debate

¿Qué criterios son validos a la hora de decidir?

MATERIAL (FOTOCOPIABLE) PARA LAS ACTIVIDADES

1- La fórmula del éxito

Recordad que la FÓRMULA DEL ÉXITO es:

Nombre del otro + yo me siento + sentimiento/s + ¿cuando / por qué? + descripción de los hechos + me gustaría + demanda que hacemos

Situación 1

- Eres nuevo en la escuela, pero ya hace un mes que vas a clase y parece que lo llevas bastante bien. Desde el inicio del curso, cada mañana cuando llegas al aula encuentras la chaqueta de tu compañero de delante encima de tu mesa y la dejas cerca de su mochila. Hasta ahora no te habías atrevido a decirle nada pero hoy has decidido hacerlo. ¿Cómo se lo dices?

Respuesta:

Situación 2

- Le dejaste, ya hace 15 días, un juego a Pau y aun no te lo ha devuelto, aunque le dijiste que no tardase mucho ya que lo necesitabas. Ya no puedes esperar y por eso has decidido hablar con él. ¿Cómo se lo dices?

Respuesta:

Situación 3

- Tu amiga Laia, con quién a veces os intercambiáis piezas de ropa, te pidió que le dejaras una chaqueta que te gusta mucho para salir un fin de semana. Ya han pasado dos semanas y no dice nada de la chaqueta. Como tienes ganas de ponértela, decides pedírsela. ¿Cómo se lo dices?

Respuesta:

2 - ¡Cambio de papeles! Preparados y preparadas...

Hay expresiones, usadas frecuentemente cuando nos comunicamos, que **deterioran la comunicación**, como:

- Aconsejar: “tendrías que cambiar...”, “si yo fuera tú, no iría...”
- Ocultar información: “¿quieres salir con nosotros esta tarde?...” (no te dicen que iréis a una sala de juegos que no te gusta nada).
- Amenazar: “si no acabas el ejercicio, no irás al patio...”
- Animar: “deja de pensar en esto, mañana ya no lo recordarás...”
- Cambiar de tema: “hoy hace muy buen día...”
- Criticar: “siempre haces lo mismo...”, “siempre te equivocas...”
- Elogiar (para aprovecharse): “tú que sabes mucho de informática, me podrías ayudar a...”
- Etiquetar: “eres desorganizada”.
- Evitar el tema: “dejémoslo estar...”, “no hace falta hablarlo”
- Insultar: “no seas idiota...”, “eres impresentable”
- Interrogar: “¿por qué haces esto?”, “¿por qué lo quieres?”
- Interrumpir: “ay, perdona, es que me ha venido a la cabeza...”
- Juzgar: “esto no es así...”, “no tienes razón”
- Mandar: “haz esto...”, “ordena aquello...”
- Tranquilizar con no: “no pasa nada...”, “no te pongas nerviosa...”
- Quitar importancia: “hace unos días a mi me pasó una cosa parecida...”
- Bostezar o perder el contacto visual son, igualmente, actitudes inadecuadas.

4 - Cambiar el color de la mirada

Situación:

Fuiste a la peluquería y te atendió una aprendiz. Esto, a ti, en un principio te era indiferente, pero te dejó el pelo que daba lástima. Te indignaste y pediste una indemnización.

Señala tu rol:

- Cliente de la peluquería - demandante
- Aprendiz
- Propietario de la peluquería

Preparación del rol:

5 - Los emoticonos: ¡pongámonos de acuerdo!

Relaciona los emoticonos con emociones, sentimientos y estados de ánimo:



Clasifica los iconos en función de si representan sentimientos positivos o negativos:

😊	☐

Mensaje:

6 – Estoy ofuscado

Situaciones:

➤ cuando alguien se burla de mi, me siento.....
y actúo.....

➤ Cuando alguien me rompe algo, me siento.....
y actúo.....

➤ Cuando alguien me acusa injustamente, me siento.....
y actúo.....

➤ Cuando alguien me traiciona, me siento.....
y actúo.....

➤ Cuando alguien no me guarda un secreto importante, me siento.....
y actúo.....

➤ Cuando alguien me evita, me siento.....
y actúo.....

➤ Cuando alguien se ríe de mi familia, me siento.....
y actúo.....

➤ Cuando alguien no me escucha cuando le hablo, me siento.....
y actúo.....

7 - Replanteando nuestras actuaciones

Situación:			
Respuesta	Puntos fuertes	Puntos débiles	Consecuencias más probables

8 - Buscando el cambio

Título: _____

Descripción del problema	Descripción de la escena con el problema solucionado	¿Qué puedo hacer yo?

9- El taller

Situación:

Con mucho esfuerzo, habéis podido montar un pequeño taller mecánico de reparación de coches.

Tenéis muchas y buenas ideas para llevarlo adelante y el taller funciona. Tenéis un buen mecánico y tú y tu amigo trabajáis mucho.

Estáis a punto de firmar un contrato con una cadena de autoescuelas para la reparación y mantenimiento de las motos. Este contrato os comportará unos beneficios extra y podréis acabar de pagar los gastos extra de apertura del taller.

Todo esto ahora peligra, porque en los últimos dos meses estáis teniendo una serie de pequeños robos: os roban el dinero de la caja, os cogen las piezas y herramientas y, además, cada dos por tres tenéis que arreglar la puerta de entrada y la cerradura.

Revisión de la faena:

- Lluvia de ideas: diferentes alternativas.
- Sombrero blanco: ¿qué información tenemos?, ¿cuál nos hace falta?, ¿cómo la conseguiremos?
- Sombrero rojo: tengo la sensación de que funcionará.
- Sombrero negro: ¿qué idea no será provechosa?
- Sombrero amarillo: ¿hay alguna idea que podría funcionar con algunos condicionantes? Podría funcionar si.....
- Sombrero verde: ¿hay nuevas ideas?, ¿nos falta información para llevarlas a cabo?, ¿para valorarlas?, ¿qué sensación nos producen?, ¿serán provechosas?, ¿podrían funcionar con algunos condicionantes?
- Sombrero azul: descartad las ideas que no pasan el filtro de todos y cada uno de los sombreros. ¿Os queda alguna idea? ¿Cuál? Haced un plan de acción para llevarla a cabo (qué haréis, cuando, quién lo hará).

10 – Hay que decidir

¿A quien se le transplantará el corazón?

Señala la opción elegida:

- Una médica que está a punto de descubrir un remedio para el cáncer.
- Una niña de 12 años que es muy buena estudiante de música.
- Una mujer que tiene tres hijos de 10 años, 5 años y 2 meses. Los niños no tienen más familia que su madre.

Justificad la decisión:

11 – La escapada

Situación:

Tu grupo de amigos va a un concierto esta noche. Tú también quieres ir, pero tus padres no quieren sentir nada sobre ese tema. No puedes decir que vas a dormir a casa de un/a amigo/a porque nunca te lo han permitido.

¿Qué haces?

Señala la opción elegida:

- Te escapabas por la ventana (vives en una planta baja)
- Te quedas en casa y aguantas los comentarios de los amigos

12 - El adulto óptimo

El horario de vuelta a casa. Premisas

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Las responsabilidades en el hogar. Premisas

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

BIBLIOGRAFIA

Alzate y Sáez de Heredia, R. (1998). **Análisis y resolución de conflictos. Una perspectiva psicológica.** Bilbao: Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco.

Bach, E. i Darder, P. (2003). **Sedueix-te per seduir. Viure i educar les emocions.** Barcelona: Edicions 62, sèrie Rosa Sensat.

Binaburo, J.A. i Muñoz, B. (2007). **Educación desde el conflicto. Guía para la mediación escolar.** Barcelona: CEAC.

Bisquerra, R. (2001). **Educación emocional y bienestar.** Barcelona: Cispraxis.

Boqué, M.C. (2002). **Guía de mediación escolar. Programa comprensivo d'activitats, etapes primària i secundària.** Barcelona: Associació de Mestres Rosa Sensat.

Boqué, M.C.; Corominas, Y.; Escoll, M. i Espert, M. (2005). **Fem les paus. Mediación 3-6. Proposta de gestió constructiva, cooperativa i crítica dels conflictes.** Barcelona: CEAC.

Boqué, M.C. (2005). **Temps de mediación.** Barcelona: CEAC.

Buxarrais, M.R.; Martínez, M.; Puig, J.M.; Trilla, J. (1995). **La educación moral en primaria y en secundaria.** Madrid: MEC/Edelvives.

Davis, F. (1996). **El lenguaje de los gestos.** Buenos Aires: Emecé Editores.

De Bono, E. (1998). **Seis sombreros para pensar. Una guía de pensamiento para gente de acción.** Barcelona: Granica.

Delors, J. et al. (1996). **Educación: Hi ha un tresor amagat a dins.** Barcelona: Centre UNESCO de Catalunya.

Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya. (2003). **La convivència en els centres docents d'ensenyament secundari. Programa i propostes pedagògiques.** Barcelona: Generalitat de Catalunya.

Fernández, I.; Villaoslada, E.; Funes, S. (2002). **Conflicto en el centro escolar. El modelo del alumno ayudante como estrategia de intervención educativa.** Madrid: Catarata.

Galindo, A. (2005). **Cómo sobrevivir en el aula. Guía emocional para docentes.** Madrid: ICCE.

Gil Martínez, R. (1998). **Valores humanos y desarrollo personal. Tutorías de educación secundaria y escuelas de padres.** Madrid: Editorial Escuela Española.

Güell, M. (2005). **¿Per què he dit blanc si volia dir negre?. Tècniques asertives per al professorat i els formadors.** Barcelona: Graó.

Guix, X. (2004). **Ni me explico, ni me entiendes. Los laberintos de la comunicación.** Barcelona: Granica.

Jares, X.R. (2001). **Educación y conflicto. Guía de educación para la convivencia.** Madrid: Editorial Popular, S.A.

Johnson, D.W. i Johnson, R.T. (1999). **Cómo reducir la violencia en las escuelas.** Buenos Aires: Paidós.

Marina, J.A. i López Penas, M. (2000). **Diccionario de los sentimientos.** Barcelona: Anagrama.

Marina, J.A. (2006). **Aprender a convivir.** Barcelona: Ariel.

Mendieta, C. i Vela, O. (2005). **Ni tu ni jo. Com arribar als acords.** Barcelona: Graó.

Sanz, G. (2005). **Comunicació efectiva a l'aula. Tècniques d'expressió oral per als docents.** Barcelona: Graó.

Sastre Villarrasa, G. y Moreno Marimon, M. (2002). **Resolución de conflictos y aprendizaje emocional.** Barcelona: Gedisa.

Segura, M. i Arcas, M. (2004). **Relacionarnos bien.** Madrid: Narcea.

Segura, M. (2005). **Enseñar a convivir no es tan difícil. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos o con sus alumnos.** Bilbao: Desclée de Brouwer.

Torralba, F. (2001). **Cent valors per viure. La persona i la seva acció al món.** Lleida: Pagès editors.

Trianes, M.V. i Fernández-Figueras, C. (2001). **Aprender a ser personas y a convivir. Un programa para secundaria.** Bilbao: Desclée.

Vaello, J. (2003). **Resolución de conflictos en el aula.** Madrid: Santillana.

Vaello, J. (2005). **Las habilidades sociales en el aula.** Madrid: Santillana.

Viñas, J. (2005). **Conflictos en los centros educativos.** Barcelona: Graó