

Tutoría y Educación Socioemocional

Educación secundaria



Antología

39 actividades

Para trabajar diferentes competencias emocionales.

1ro y 2do Grado de Secundaria

PRESENTACIÓN

La Tutoría y la Educación Socioemocional no serán esfuerzos aislados sino parte medular de la educación secundaria que contribuyan al desarrollo integral de los adolescentes.

La tutoría es el mecanismo mediante el cual se puede acompañar a los estudiantes y ayudarlos a fortalecer su capacidad socioemocional, cognitiva y académica durante su trayecto por la educación secundaria. En la hora semanal que trabaje con los estudiantes, el tutor podrá favorecer el desarrollo de las dimensiones y habilidades socioemocionales mediante las siguientes acciones:

- **Acompañar a los estudiantes en el proceso de confirmación de su identidad mediante el autoconocimiento.**
- **Planear momentos en los cuales los estudiantes adquieran o fortalezcan estrategias para la expresión y regulación de las emociones.**
- **Promover espacios de diálogo y reflexión que favorezcan la convivencia y la resolución de conflictos.**
- **Favorecer proyectos o acciones que le permitan al estudiante tomar decisiones de manera autónoma.**
- **Generar un ambiente en el que se valoren las diferencias y se manifiesten actitudes de empatía y respeto.**
- **Favorecer el trabajo colaborativo y solidario, que le permita al estudiante aprovechar su potencial y sumar el de los demás en favor del logro de una meta común. Generar un ambiente en la comunidad escolar en el que el estudiante encuentre un espacio donde se sienta involucrado e identificado.**

En el plano socioemocional, los adolescentes tienen en común algunas cualidades, como la consolidación de su identidad, el cuestionamiento ético, la búsqueda de novedades, el acercamiento e identificación con sus pares, el uso constante de la creatividad, y la intensidad en la vivencia y expresión de sus emociones. Estas cualidades, cuando son entendidas y acompañadas por los adultos, representan oportunidades para orientar a los estudiantes hacia experiencias constructivas que contribuyan a su bienestar y favorezcan su actuación oportuna en situaciones de riesgo.

La acción del tutor se dirige a todos los estudiantes del grupo a su cargo, para llevar a cabo actividades de análisis, deliberación, toma de decisiones, evaluación e intervención, entre otras, de los retos en la vida y la convivencia escolar. Mediante el trabajo en torno a los retos cotidianos de la escuela, los tutores contribuirán al desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes, que les permitirán actuar de manera reflexiva, segura y autónoma en las decisiones que les competen, para aprender y convivir con bienestar en la escuela.

El tutor requiere ser sensible a las necesidades, intereses e inquietudes de los estudiantes al planear las actividades que llevará a cabo en las sesiones de Tutoría.

Aunque el Programa de Tutoría y Educación Socioemocional los docentes cuentan con 25 fichas didácticas por cada grado (Pág. 217-326) que pueden utilizar para orientar el trabajo semanal en el aula.

Desde la Supervisión de la Zona Escolar 4 de Escuelas Secundarias Técnicas de La Paz BCS observamos la necesidad de brindar apoyo extra a los docentes de Tutoría y Educación Socioemocional es por ello que nos dimos la tarea de elaborar la presente antología con 39 actividades que trabajan diferentes competencias emocionales. En la tabla 3.2 se mencionan las actividades y establece para cada una de ellas las competencias emocionales que trabaja. Con el propósito de que la revise, analice y determine cuales considera convenientes aplicar en su aula con estudiantes de Primero y Segundo Grado de Secundaria, según la dimensión y habilidad que tenga planeado trabajar en cada una de las horas de la asignatura.

Dichas actividades fueron tomadas de los Programas de Educación Emocional de 1°-2° ciclo de Educación Secundaria Obligatoria de España, ya fueron valoradas por expertos Psicólogos, pedagogos y psicopedagogos.

Agradecemos a la Dirección de Educación Secundaria de Estado de BCS el apoyo brindado con la reproducción de esta antología; con la única finalidad de darle un uso pedagógico.

Tabla 3.2. Actividades propuestas y competencias emocionales que contribuyen a desarrollar.

| ACTIVIDAD | | COMPETENCIA EMOCIONAL | | | |
|-----------|---|---------------------------|-------------|-------------------|---------------------------|
| | | Conocimiento de uno mismo | Autogestión | Conciencia Social | Gestión de las relaciones |
| 1 | Nuestro DNI. | X | | | |
| 2 | Frases incompletas. | X | | X | X |
| 3 | Mi secreto escondido. | X | | | |
| 4 | Las gafas. | X | X | X | X |
| 5 | Ponte en su lugar. | X | | X | X |
| 6 | La vivienda ideal. | X | | X | X |
| 7 | Conocimiento de uno mismo. | X | X | | |
| 8 | Si fuera... | X | | | X |
| 9 | La tarjeta de visita que encontró el detective. | X | | X | X |
| 10 | Frases desordenadas. | X | X | | X |
| 11 | Bazar mágico. | X | | X | X |
| 12 | Valosubasta. | X | | | X |
| 13 | Flores mejor que tomates. | X | X | X | X |
| 14 | La bola de nieve. | X | X | X | X |
| 15 | El trasplante de corazón. | | | X | X |
| 16 | Recetas para la felicidad. | | | X | X |
| 17 | Te escucho y argumento. | | | | X |
| 18 | La barca salvavidas. | X | | X | X |
| 19 | Una mirada hacia adentro. | | | X | |
| 20 | Ensalada de palabras. | | | X | X |
| 21 | Encuentra al compañero. | X | | X | X |
| 22 | La feria. | X | | | X |
| 23 | ¿Qué pasaría si...? | | | | X |
| 24 | Elaborar normas y establecer acuerdos. | | | X | X |
| 25 | Qué pasa contigo. | | | X | X |
| 26 | Tengo un problema. | | | X | X |
| 27 | Cómo solventar peleas e insultos. | | | X | X |
| 28 | Control, control. | | X | | |
| 29 | Los pelos de punta. | | X | | X |
| 30 | El rechazo | | | X | X |
| 31 | Las etiquetas. | | | X | |
| 32 | Misión imposible. | | X | X | X |
| 33 | ¿Cómo prefieres responder? | | X | | X |
| 34 | Cuando me enfado. | | X | | |
| 35 | Problemas, ¿me superan o puedo con ellos? | X | X | | |
| 36 | Información y clichés. | | | X | X |
| 37 | Tranqui tronco. | X | | | |
| 38 | Escuchando con empatía. | | | X | |
| 39 | Un truco. | X | | | X |

NUESTRO D.N.I.

Objetivos

- Reconocer mi autoimagen y la imagen que tienen los demás de mi mismo.
- Promover un autoconcepto positivo que genere confianza para superar dificultades y planificar logros.

Competencia emocional que contribuye a desarrollar. Autoconciencia emocional

Descripción

- *Anuncios por palabras.* En la prensa salen anuncios que ofrecen un puesto de trabajo a la persona que posea las cualidades que se detallan en el mismo o bien es alguien quien se ofrece. A partir de este ejemplo cada estudiante debe escribir un anuncio de sí mismo para la prensa en el cual describa sus capacidades y cualidades personales. Se pide previamente que cada cual traiga una foto de su infancia.
- En un A3 pegan la foto de la infancia y el anuncio de sí mismo. Cada uno lee su anuncio y dice un aspecto que le gustaba de sí cuando era pequeño. El tutor destaca los aspectos de autoestima (imagen positiva de sí) y asertividad (afirmación clara y directa de los enunciados). Se incorpora este DNI en la cartelera del aula.
- *El positivo y el negativo de mi foto.* El tutor dibuja en la pizarra el esquema "El positivo y el negativo". Los estudiantes lo rellenan, escribiendo en un folio características positivas y negativas de sí mismos.
- En un recipiente se ponen los nombres de todos los estudiantes. Cada uno coge una papeleta y rellena el mismo cuadro de antes sobre el compañero que le ha tocado. Se vuelve a meter el 2º cuadro en el recipiente y se entrega a cada persona el suyo, manteniendo el anonimato de quién lo haya relleno.
- Cada uno compara los dos cuadros que tiene sobre sí mismo, con el siguiente planteamiento: lee la información de cada cuadro, el que has hecho tú y el que te ha hecho un compañero, compara las semejanzas y las diferencias y

comprométete: quédate con el positivo y elimina el negativo, corta lo negativo, rómpelo y tíralo a la papelera.

- *Me quedo con el positivo*: escribe en tu ficha los aspectos positivos con los que nos hayamos quedado: lo que me gusta de mí y lo que les gusta a los demás.

Duración. Una sesión de tutoría.

Estructuración grupal. Individual y gran grupo.

Metodología. Reflexión individual.

Materiales necesarios. Papel A3, pegamento, folios, recipiente.

Observaciones para su aplicación. Avisar la clase anterior que cada uno traiga una foto de su infancia. El anuncio que cada uno haga de sí mismo debe ser un anuncio por palabras (aproximadamente unas 20 palabras).

Justificación de su inclusión en el programa. El comienzo de la adolescencia es un momento crítico, por cuanto se abandonan algunas “seguridades” de la infancia. La educación preventiva de conductas despersonalizantes debe guiar este proceso de identificación personal. Con esta actividad se pretende que cada alumno y alumna reafirme su identidad positiva y realice una estructuración reflexiva de las ideas y puntos fuertes de su propia personalidad.

Fase de aplicación. Inicial.

Dificultad para el tutor. Baja.

Bibliografía. Bautista (1996).

Anexos

EL POSITIVO Y EL NEGATIVO DE MI FOTO

| | Mi positivo | Mi negativo |
|------------------------|-------------|-------------|
| Físico | | |
| Forma de ser | | |
| Relación con los demás | | |

FRASES INCOMPLETAS

Objetivos

- Romper el fuego en un grupo que no se conoce.
- Promover el diálogo, a través de una dinámica sencilla, ayudando a profundizar en el conocimiento interpersonal en un grupo.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Autoconciencia y motivación de logro.

Descripción. Se motiva al alumnado para que realice la actividad y se le explica que, durante un tiempo, vamos a estar juntos formando grupo. En él compartiremos ideas y opiniones, experiencias y actividades. De cada uno de nosotros dependerá el que las cosas marchen bien. Es necesario que todos aportemos lo mejor que tenemos. Por eso es interesante que nos conozcamos, para que así seamos en verdad cada día más amigos.

Posteriormente se reparten unas hojas con las frases. En un tiempo de trabajo personal cada uno rellena las frases incompletas, no comunicándose nada entre ellos durante este tiempo. Por último se realiza una puesta en común de la actividad. Si el grupo es numeroso será conveniente dividir el aula en grupos más pequeños de 10 estudiantes. De este modo podremos profundizar más en cada frase. En cada grupo uno de sus miembros escoge una frase y cada uno, por turno, explica lo que ha escrito. Se pueden hacer preguntas entre ellos para ampliar algo o pedir una aclaración. Así vamos escogiendo frases por turno.

Al final, vamos exponiendo las frases que no han sido escogidas por nadie. Por último, se puede evaluar de manera sencilla la actividad a partir de las siguientes preguntas: ¿Cuál te parece la frase más importante? ¿Cuál te ha resultado más difícil responder? ¿Hay alguna frase que no has deseado poner en común? ¿Te has sentido incómodo cuando exponías tus opiniones? ¿Crees que es importante conocerse bien en un grupo? ¿Tienes aficiones, problemas, deseos, parecidos a los de tus compañeros/as? ¿Hay algo en lo que te sientas distinto a ellos? ¿Para qué te ha servido esta actividad?

Duración. Una sesión de tutoría.

Estructuración grupal. Trabajo personal, grupo pequeño y gran grupo.

Metodología. Explicación de la dinámica. Trabajo individual rellenando el cuestionario. Elección de frases en el grupo. Puesta en común con todo el alumnado.

Materiales necesarios. Hoja con las frases inacabadas para cada participante.

Observaciones para su aplicación. Es una actividad adecuada para que el grupo se conozca.

Justificación de su inclusión en el programa. Esta actividad permite que los estudiantes puedan desinhibirse, expresar sus sentimientos, desarrollar empatía y reflexionar sobre sí mismos y los demás.

Fase o momento idóneo para su aplicación. Primer trimestre.

Dificultad de aplicación para el profesorado. Media, la principal dificultad puede residir en la capacidad del profesor para conformar los distintos grupos que son precisos para desarrollar esta dinámica.

Otras observaciones: este ejercicio requiere un cierto grado de desinhibición y confianza en el grupo. Es importante motivar al alumno sobre la importancia de la actividad, con el fin de conseguir una adecuada participación, así como la capacidad del profesor para lograr su destreza para establecer un adecuado clima en la clase.

Bibliografía. Seminario de Educación para la Paz (1999).

Anexo. Frases incompletas.

MI SECRETO ESCONDIDO

Objetivos. Saber apreciar un concepto particular de nuestra personalidad.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Autoconciencia emocional.

Descripción

- Descubre tu piedra preciosa: el tutor motiva sobre la necesidad de ser sinceros para saber quiénes somos. Se globaliza la actividad con la frase: ¿Tenemos dificultades para expresar nuestra identidad? Se lee el texto: descubre tu piedra preciosa.
- Nuestros secretos: contestan las preguntas personales y luego las de grupo. Cada grupo se identifica con la piedra preciosa que escoja.
- Puesta en común: se trata de que destaquen lo que han descubierto y cómo se proponen vivirlo.

Duración. Una sesión de tutoría.

Estructuración grupal. Individual, pequeño grupo y gran grupo.

Metodología. Reflexión personal, debate.

Materiales necesarios. Los textos que figuran en los anexos.

Justificación de su inclusión en el programa. Con esta actividad se pretende que nuestro alumnado se conozca mejor a sí mismo y vaya tomando conciencia de su individualidad, de su forma de pensar, sentir y actuar. Estudiar aspectos de la propia personalidad va a permitir mantener un equilibrio en las relaciones con los demás y tomar decisiones adecuadas, tanto para nosotros mismos como para los demás.

Fase o momento idóneo para su aplicación. Inicial.

Dificultad de aplicación para el profesorado. Baja.

Bibliografía. Bautista (1996).

Anexos.

1. Descubre tu piedra preciosa “El cuento de la cebolla”

Había una vez un huerto lleno de hortalizas y árboles frutales. Daba gusto sentarse a la sombra de los árboles a contemplar aquel paisaje y escuchar el canto de los pájaros. Pero un buen día, empezaron a nacer unas cebollas especiales. Cada una tenía un color diferente: rojo, amarillo, naranja, morado...

Los colores eran deslumbrantes, como el color de una mirada o de un bonito recuerdo. Después de falsas investigaciones, resultó que cada cebolla tenía dentro, en el mismísimo corazón (porque también las cebollas tienen su corazón), una piedra preciosa. Ésta tenía un topacio, la otra un rubí, la de más allá esmeralda...

Pero por alguna incomprensible razón se empezó a decir que aquello era peligroso, inadecuado y hasta vergonzoso. Total, que las bellísimas cebollas tuvieron que empezar a esconder su piedra preciosa con capas, cada vez más oscuras y feas, para disimular cómo eran por dentro. Hasta que empezaron a convertirse en unas cebollas de lo más vulgar.

Pasó entonces por allí un sabio, que gustaba sentarse a la sombra del huerto y que sabía tanto que entendía hasta el lenguaje de las cebollas y empezó a preguntarles:

*¿Por qué no eres como eres por dentro?
Y ellas le iban respondiendo:*

Me obligaron a ser así...

Me fueron poniendo capas... incluso yo me las puse para que no me dijeran...

Algunas cebollas tenían hasta diez capas y ya casi ni se acordaban de por qué se pusieron las primeras. Y al final el sabio se echó a llorar.

Y cuando la gente lo vio llorando, pensó que llorar ante las cebollas era propio de personas inteligentes. Por eso todo el mundo sigue llorando cuando una cebolla nos abre su corazón. Y así será hasta el fin del mundo.

2. Nuestros secretos

Personal:

- *¿Cuáles son tus capas?*

- *¿Cuál es tu piedra preciosa?*

- *¿Cómo puedes quitar tus capas?*

- *¿Qué crees más importante? ¿Por qué?*
 1. *Saber organizarse.*
 2. *Divertirse.*
 3. *Quererse.*
 4. *Relacionarse.*

En grupo:

- *¿Qué obligó a la cebolla a ponerse capas?*

- *¿Cómo crees que se sentían?*

- *¿Cómo podrían liberarse de sus capas?*

- *¿Puede ocurrir algo parecido con las personas?*

LAS GAFAS

Objetivo. Analizar las actitudes que tenemos en la relación con los demás y dentro del grupo.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Autoconciencia emocional y empatía.

Descripción. Esta actividad se basa en el relato «Las gafas» que se recoge en el anexo. Se realiza una escenificación del relato durante 15 minutos. Se necesitan 10 personajes por lo que se puede preparar y representar por dos grupos de la clase. Puede hacerse por mimo, con un narrador que guía la acción y los personajes no hablan.

También se puede realizar una representación teatral, con guión y diálogos que el grupo compone a partir del relato. En el relato se encuentran los siguientes personajes: creador y vendedor de gafas, 6 a 8 personas que compran gafas y las usan (el número puede variarse libremente), el personaje que rompe sus gafas y descubre una nueva realidad de la gente y un narrador.

También pueden montarse varias escenas: el inventor idea las gafas y se pone a venderlas, la gente compra gafas y ve todas las cosas a través de ellas, un personaje rompe sus gafas, ve la realidad de una nueva forma y lucha por romper las gafas de todos los demás. Posteriormente rellenan un cuestionario relacionado con el tema trabajado. Por último, realizan un trabajo en grupo donde se dialoga respecto a unas preguntas relacionadas con el cuento y, finalmente, exponen sus respuestas en gran grupo.

Duración. Dependiendo de la variante que se escoja puede durar entre una y dos sesiones de tutoría.

Estructuración grupal. Trabajo individual, grupo pequeño y gran grupo.

Metodología. Escenificación del relato por un pequeño grupo de la clase (10 estudiantes), trabajo personal (Se reparte a cada alumno un cuestionario de «Mis Gafas» y se pide que lo contesten), trabajo en grupo (clase dividida en grupos de 5) cada grupo dialoga en torno a una serie de preguntas (¿Qué quiere decir el cuento? ¿Qué aplicación tiene este cuento a la clase y nuestras relaciones? ¿Qué «Gafas» suele usar la gente con más frecuencia?) Un secretario toma nota de las conclusiones del grupo sobre estas preguntas para la puesta en común general. Por último, se realiza una puesta en común.

Materiales necesarios. Un ejemplar para cada alumno del cuestionario «Mis Gafas», preguntas suministradas por el profesor a los estudiantes para el trabajo individual y lo necesario para la escenificación (gafas de diversos tipos hechas con cartulina, y otros elementos que se quieran añadir).

Observaciones para su aplicación. Para su aplicación es necesario que el grupo se conozca.

Justificación de su inclusión en el programa. Esta actividad permite que los estudiantes puedan desinhibirse, desarrollar empatía y reflexionar sobre sí mismos y los demás.

Fase o momento idóneo para su aplicación. 2º trimestre.

Dificultad de aplicación para el profesorado. Media, la principal dificultad puede residir en la capacidad del profesor para organizar los distintos grupos que se tienen que organizar según la dinámica.

Otras observaciones. Este ejercicio requiere un cierto grado de desinhibición y confianza en el grupo. Dependiendo de esto, pueden adaptarse ciertas variantes, por ejemplo: el profesor cuenta un relato y el grupo lo escucha, en lugar de escenificarlo.

Bibliografía. Brunet y Negro (1984).

Anexo. «Las gafas»

Érase una vez una ciudad donde todo el mundo llevaba gafas. Los hombres y mujeres de aquella ciudad usaban unas gafas totalmente extraordinarias. Unas descomponían la luz, captando sólo unos rayos determinados. Otras, descomponían los objetos, y sólo se veían algunos aspectos de los mismos. Otras gafas conseguían hacer ver como feo aquello que hasta entonces se había considerado como hermoso, y hermoso lo que se había visto hasta entonces como feo.

Existían muchas clases de gafas: todas creaban de nuevo el mundo, desde una infinidad de puntos de vista distintos.

La historia venía de tiempo atrás. Un genio malintencionado había inventado estos diferentes tipos de gafas. Al principio nadie compraba aquellas extrañas gafas. Luego, algunos empezaron a probarlas, y lo habían encontrado muy divertido. Las gafas se pusieron de moda. Todo el mundo empezó a comprarlas ansiosamente para poder tener su propia visión de las personas, de las cosas, del mundo y, así, poder reírse mucho. Sólo se quitaban las gafas para secarse las lágrimas que de tanto reír les salían; y casi nunca se limpiaban las gafas... Sólo en esos momentos veían las cosas tal como eran.

Poco a poco, fueron riendo cada vez menos, hasta que se acostumbraron a ver las cosas que les mostraban sus gafas. Y terminaron por no volver a reír nunca más. Se habían acostumbrado de tal manera a esta vida, que siempre iban por esos mundos de Dios con las gafas encima de la nariz y con una cara extraordinariamente seria.

Había gafas para todos los gustos: unas lo hacían ver todo negro, ¡qué lástima!; otras, sólo dejaban ver el propio trabajo, los propios intereses -el propio negocio, el propio coche, la propia casa, las propias preocupaciones, el propio trabajo-, ¡qué poco divertido era aquello!; otras gafas sólo dejaban ver la ciencia, los libros, los números, los cálculos, ¡qué aburrido!; otras sólo dejaban ver el juego, la diversión, las distracciones, y, a la larga, qué cansancio!; otras... otras...

Un día hubo una lucha entre quienes veían a los otros como menos inteligentes y quienes los veían como animales. Uno de los que veían a los demás como poco inteligentes recibió un golpe en sus gafas. Se le cayeron al suelo y se le rompieron. Al verse en el suelo y con las gafas destrozadas se enfureció mucho. Pero, de repente, se dio cuenta de que existían las gafas; vio a toda la gente a su alrededor con las gafas puestas, le entró la risa y rompió a reír a grandes carcajadas.

Debía estar loco para reír de aquella manera y en aquellos momentos tan difíciles. Eran tiempos para estar serio y para imponerse a las dificultades y a la situación, no para reírse. Eran tiempos para luchar por sobrevivir. Nadie podía estar seguro de los demás. Nadie podía fiarse de nadie. La violencia reinaba por todas partes. El egoísmo y los intereses propios imperaban por doquier. El dinero lo solucionaba todo. Los pobres, los enfermos, los débiles, no tenían nada que hacer en aquella ciudad. ¿Cómo tenía valor para reírse en aquella situación? Sin duda, debía de estar loco.

Aquel señor de las gafas rotas se dio cuenta de todo ello. Paró de reír. Colocó sobre su nariz la montura de sus gafas rotas para no llamar la atención. Y, como lo normal de los demás habitantes de la ciudad era pelearse, se comprometió a luchar contra sí y contra los otros procurando romper el mayor número de gafas que pudiera en su lucha. Después de esto, ya veríamos qué pasaría.

Cuestionario “Mis gafas”

Este cuestionario tiene por objetivo ayudarte a reflexionar sobre el relato que has visto escenificado, y ser base de diálogo del grupo.

Contéstalo con brevedad.

¿Qué quiere decir el cuento que has visto?

¿Qué tiene que ver este relato con nuestra clase? ¿Puede aplicarse a nuestras relaciones lo que ha sucedido aquí? ¿Por qué?

¿Qué tipos de gafas suele usar la gente con más frecuencia?

¿Qué tipos de gafas sueles usar tú con más frecuencia?

¿Conoces a los demás?

¿Qué dificultades encuentras para conocer a los demás?

PONTE EN SU LUGAR

Objetivos

- Experimentar las distintas actitudes en una situación colectiva.
- Analizar y comprender los mecanismos de actuación de los prejuicios.
- Aprender a respetar el derecho de los demás a expresar sus opiniones.
- Debatir con respeto.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Autoconciencia emocional y empatía.

Descripción. Se trata de celebrar un debate sobre una noticia respecto a la discriminación de los hijos de inmigrantes magrebíes (la noticia tal como se presenta es ficticia, pero está inspirada en hechos reales). Después se forman seis grupos y se les asigna al azar uno de los siguientes roles: padres de estudiantes a favor de la presencia de niños magrebíes en el centro, padres de estudiantes en contra de la presencia de estos niños en el centro, padres de los niños/as objeto del conflicto, dirección del centro, representantes del alumnado, representantes de una asociación de ayuda a los inmigrantes.

Una vez que a cada grupo se le ha asignado una identidad, se pide que escuchan con atención el suceso acerca del cual deben debatir. Antes de empezar el debate, se da un tiempo para que cada grupo prepare su intervención, según el papel asignado, y elija observador y portavoz. Al dar comienzo el debate, a los observadores se les dan algunas consignas acerca de lo que deben observar y anotar: los argumentos más importantes que se dan a favor y en contra de la cuestión debatida y los aspectos positivos y negativos que observen en el curso del debate (sobre todo si se debate con respeto y tolerancia por las posiciones ajenas).

Comienza el debate. Se simula una reunión entre todos los implicados, en la que se debe buscar una solución a la situación creada. Comienza la dirección del colegio exponiendo el problema que se ha generado en el centro. A continuación se inicia una ronda en la que cada portavoz expone la posición de su grupo, sin entrar en debate. Debe procurarse ser realistas con el papel asignado y, a la vez, evitar que se teatralice demasiado. Se inicia el debate general. Todos los estudiantes pueden participar, pero adoptando siempre el punto de vista supuesto del papel asignado a su grupo. El moderador debe insistir en este extremo cuando las argumentaciones se hagan desde posiciones diferentes al rol asumido. Cuando se agote el tiempo o el tema, se pasa a la evaluación. El animador

introduce la evaluación con una breve descripción cronológica y no emocional del desarrollo de la experiencia. Los observadores hacen una crítica acerca del desarrollo del debate.

A continuación se hace una ronda en la que cada grupo expresa cómo se ha sentido en el rol que les correspondiese, si se han sentido atacados o respetados y hace una autocrítica de su propio comportamiento en el debate. El animador del juego hace notar las ocasiones en las que las argumentaciones hayan estado guiadas por prejuicios, preguntando por el fundamento real de tales prejuicios y llamando la atención sobre las situaciones en las que los interlocutores se hayan mostrado intolerantes en el curso del debate. Por último se somete a discusión general lo debatido en la propia evaluación. Si hay conclusiones, éstas pueden escribirse en una cartulina y ser expuestas.

Duración. Una sesión de tutoría.

Estructuración grupal. Trabajo individual, pequeño grupo y gran grupo.

Metodología. Explicación de la actividad, lectura del texto, preparación del debate en grupos dependiendo de los papeles asignados, debate en gran grupo.

Materiales necesarios. Una sala amplia y sillas para los participantes. Texto con la noticia. Cartulinas para exponer las conclusiones.

Observaciones para su aplicación. Es importante ver cómo se sienten con el papel que les ha correspondido, si se sienten atacados o respetados, si son capaces de realizar una autocrítica de su propio comportamiento en el debate.

Justificación de su inclusión en el programa. Se trata de promover un análisis de los factores que determinan las relaciones sociales, las presiones que se reciben por algunos grupos y la resistencia a determinadas actitudes sociales. Favorece un mejor conocimiento de las propias emociones y creencias.

Fase o momento idóneo para su aplicación. Segundo trimestre.

Dificultad de aplicación para el profesorado. Media, depende del conocimiento adecuado de dinámicas grupales.

Otras observaciones. Puede ser dificultosa para el profesorado, pues es necesario tener un conocimiento de las dinámicas grupales para evitar determinados comportamientos que pueden distorsionar su aplicación adecuada.

Anexo.

Noticia: 15 familias rechazan matricular a sus hijos en dos colegios de la provincia en protesta por el alto número de estudiantes magrebíes.

Un total de 15 familias se han negado a matricular a sus hijos de tres años en dos escuelas públicas alegando la elevada presencia de niños de origen magrebí en esos centros. Este grupo de padres ha impugnado al mismo tiempo la lista de preinscripción en las otras tres escuelas públicas de la zona, donde no hay niños magrebíes, reclamando que sus hijos sean admitidos y denunciando que muchos padres han falseado los datos del domicilio en las preinscripciones de sus hijos para optar a dichos centros, sin presencia de hijos de inmigrantes magrebíes. Se da la circunstancia de que en los centros a los que asisten los niños magrebíes hay todavía plazas disponibles, mientras en los restantes ya no hay plazas escolares libres. A pesar de esta reacción protagonizada por un grupo de padres, numerosos vecinos han expresado su conformidad con que sus hijos asistan a la escuela con los niños magrebíes porque, según han declarado, "la convivencia entre personas distintas es enriquecedora para todos".

LA VIVIENDA IDEAL

Objetivos

- Expresar las emociones propias a través del dibujo.
- Reconocer las emociones de los demás a través de sus dibujos.
- Comunicar las emociones a los compañeros/as.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Autoconciencia emocional y empatía.

Descripción. El profesor plantea al alumnado la oportunidad de dibujar la casa donde les gustaría, sin ninguna limitación económica para su construcción y dando libertad para que expresen sus deseos respecto a aquello que desean tener en algo tan básico como su vivienda.

El profesor pide, en trabajo individual, que imaginen la casa donde desean vivir, el lugar donde debe ubicarse (montaña, playa, ciudad, pueblo rural, caserío, etc.) el aspecto del entorno, el tipo de vivienda: rústica, rascacielos, *bungalow*, adosado, apartamento, etc. El clima del lugar, cómo sería el exterior de la casa, sus detalles en el interior, etc....

A continuación, durante 15-20 minutos deben dibujarla en un folio, para continuar con una puesta en común en pequeño grupo para explicar cada uno lo que ha dibujado y por qué lo ha hecho durante 10 minutos más.

Una vez explicadas sus preferencias, en el segundo paso se les pide que construyan la casa del grupo, durante 15-20 minutos, reflexionando sobre lo que han realizado ellos mismos y lo que han visto de sus compañeros. Crear la casa ideal del grupo, en la que todos los miembros se sientan a gusto para vivir. Durante este proceso solamente un miembro del grupo puede trabajar a la vez en su realización; no debe trazar más de una línea y luego pasar el lápiz a otro miembro del grupo. Cuando se está en posesión del lápiz y sólo entonces, se puede borrar lo que no os guste de lo que ya está dibujado y después escribir la línea que os corresponda. Antes de comenzar la siguiente vuelta, cada miembro del grupo debe haber participado.

En último lugar se hace una puesta en común durante 15-20 minutos, donde el grupo expone su casa en la pizarra o en la pared, luego se pregunta ¿quién viviría a gusto en la casa que habéis hecho como grupo? ¿Os parece que se han respetado vuestros gustos e ideas? ¿Qué habéis sentido cuando os han

borrado algo que habíais puesto vosotros? ¿Cómo os habéis arreglado para dar gusto a lo que los compañeros deseaban? ¿Habéis sido conscientes a la hora de satisfacer a los compañeros, cediendo parte de vuestros intereses?

Duración. Dos sesiones de tutoría para que la actividad se realice correctamente con la expresión de las emociones a través del dibujo y la puesta en común.

Estructuración grupal. Individual, pequeño grupo y gran grupo.

Metodología. Exposición y motivación. Reflexión individual y dibujo. Formación de pequeños grupos. Explicación individual al grupo. Dinamización del pequeño grupo y realización de la casa ideal del grupo. Puesta en común en gran grupo. Estimulación de la discusión en gran grupo.

Materiales necesarios. Folios, lápices y borradores.

Observaciones para su aplicación. Es importante plasmar en la casa ideal el mayor número de detalles que permitan conocer los gustos y preferencias de todos y cada uno de los estudiantes. La puesta en común permite tomar conciencia de las propias necesidades, del respeto a las ideas de los demás y las cesiones realizadas en favor ajeno.

Justificación de su inclusión en el programa. El objetivo es la comprensión de las emociones bajo el supuesto de partida que enfatiza que nuestras decisiones y nuestras acciones dependen tanto de nosotros como de aquello que los demás hacen o deciden.

La importancia del conjunto de competencias emocionales radica en la satisfacción que los individuos tienen, tanto consigo mismos como con el desarrollo de sus deseos personales.

Se subraya la importancia de los hechos objetivos derivados de la conciencia interna del individuo.

Dificultad de aplicación para el profesorado. Dificultad media.

Bibliografía. Brunet (2000).

CONOCIMIENTO DE UNO MISMO

Objetivos

- Comprender la procedencia de sus opiniones.
- Desarrollar la capacidad de reconocer sentimientos.
- Mejorar el conocimiento general de sí mismo.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Autoconciencia y empatía.

Descripción. Se entrega a cada alumno una hoja con palabras descriptivas que lee y explica. Se le pide que seleccione, entre esas palabras, las que utilizaría su madre para expresar lo que piensa de él. Las palabras seleccionadas se deben escribir en la columna bajo el título *madre*. A continuación se repite la actividad seleccionando las palabras que expresan cómo lo ve su padre, su mejor amigo, o él mismo. Las palabras se escriben en las columnas correspondientes.

Seguidamente responden a las cuestiones sobre los aspectos personales de los que se sienten más satisfechos y aquellos otros que les gustaría cambiar.

En pequeños grupo (tres o cuatro personas) comentan las respuestas que han dado completándolas con posibles opiniones de sus compañeros/as.

En gran grupo se reflexiona sobre las descripciones de las cuatro columnas: ¿de dónde proceden las ideas sobre uno mismo? Se inicia un diálogo sobre la influencia social en el desarrollo del autoconcepto: ¿cómo influye la opinión de los demás, padres, amigos, en la opinión acerca de nosotros mismos?, ¿crees que el conocimiento de nosotros mismos se modifica a lo largo de nuestra vida?

Puesta en común sobre lo que cada uno ha puesto de forma voluntaria.

Duración. Una o dos sesiones de tutoría.

Estructuración grupal. Trabajo individual para contestación a la ficha en pequeño grupo para el comentario de los aspectos contestados. Puesta en común en gran grupo.

Metodología. Trabajo individual. Dinámica de grupos.

Materiales necesarios. Fotocopia de las cuestiones para responder y bolígrafo

Observaciones para su aplicación. La respuesta en común de aspectos relacionados con la autoestima requiere de un conocimiento previo entre los compañeros que facilite la verbalización de los mismos así como un clima de respeto.

Es recomendable que el profesor/a conserve los documentos realizados durante la actividad, ya que aportan información complementaria del alumnado, que podrá consultar cuando tenga entrevistas individuales con los chico/as, o con sus padres, o en reuniones de equipos docentes. Es decir, con esta actividad se obtiene información que le resultará de utilidad en distintos tipos de intervenciones educativas.

Justificación de su inclusión en el programa. La forma de percibir cómo nos valora la gente que nos rodea influye directamente sobre el autoconcepto y la autoestima, rasgos fundamentales de la educación emocional. Manifestarlos y comentarlos es beneficioso para el desarrollo integral del alumnado.

Fase o momento idóneo para su aplicación. A partir del mes de noviembre.

Dificultad de aplicación para el profesorado. Es imprescindible crear un clima de confianza y de reafirmación de los puntos fuertes en la personalidad de los estudiantes, por lo demás su nivel de dificultad es baja.

Anexos. Hoja de trabajo para el alumnado.

CONOCIMIENTO DE UNO/A MISMO/A

Lee y anota al menos tres de estos adjetivos que pienses que tu madre, tu padre, tus amigos y tú mismo destacarías de ti (puedes elegir cualquier otro adjetivo que te parezca adecuado).

Lista de palabras descriptivas

| | | | |
|---------------|-------------|------------|-------------|
| Valiente | Listo | Valiente | Cobarde |
| Confiado | Atrevido | Creativo | Inteligente |
| Alegre | Cauteloso | Educado | Indolente |
| Desobediente | Cooperador | Cobarde | Servicial |
| Amistoso | Enérgico | Deshonesto | Pesimista |
| Grosero | honesto | Razonable | Cuidadoso |
| Feliz | Inseguro | Orgullosa | |
| Obediente | Perezoso | Bueno | |
| Popular | Optimista | Limpio | |
| Enfadado | Orgullosa | Estúpido | |
| Descarado | Desconfiado | Ingenioso | |
| Fuerte | Egoísta | Caprichoso | |
| Sincero | Estúpido | Valiente | |
| No cooperador | Generoso | Agresivo | |
| Infeliz | Impopular | Desastroso | |
| Débil | | | |

| Descriptorios | | | |
|---------------|-------|--------|----------|
| Madre | Padre | Amigos | Yo mismo |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

- Siempre hay aspectos que te gustan de ti mismo y de los que te sientes orgulloso, ¿de qué te enorgulleces?
- Hay otros aspectos que te entristecen y te avergüenzan y que desearías cambiar para ser diferente y mejorar tu autoestima*. ¿En qué aspectos desearías ser diferente? (escribe, como mínimo, dos atributos)

1.....2.....3.....

* La autoestima es la forma en que nos valoramos o estimamos; esta valoración procede de los sentimientos, pensamientos y comportamientos respecto a cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo nos ven los demás.

Y SI FUERA...

Objetivos

- Conocer las preferencias sociales que el alumnado valora y sobre las que se ve reflejado.
- Mejorar el conocimiento general del grupo.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Valoración adecuada de sí mismos y diversas competencias sociales.

Descripción. Se pide al alumnado que ponga su nombre y apellidos en una hoja y complete las siguientes frases que se les dictan:

- Si fuera un medio de transporte sería:
- Si fuera un color sería:
- Si fuera un animal sería:
- Si fuera un alimento sería:
- Si fuera un lugar geográfico sería:

El profesor/a recoge las hojas, elige una al azar y, sin nombrar al estudiante a quien pertenece, lee las respuestas que ha dado, para que el resto de compañeros intente adivinar a qué miembro del grupo corresponde.

Duración. Una sesión de tutoría.

Estructuración grupal. Trabajo individual y en gran grupo.

Materiales necesarios. Papel y lápiz.

Observaciones para su aplicación. Si el grupo es muy numeroso sería recomendable realizar la última parte en pequeños grupos dado que es una actividad que puede crear alboroto. Como variante también se pueden recoger las fichas al principio del curso y, a mediados del mismo, hacer la puesta en común para comprobar hasta qué punto se han llegado a conocer los miembros del grupo-clase.

El propio docente puede también participar en la actividad. Las premisas sobre las que reflejarse pueden variarse en función de otros criterios, intereses que quiera el profesorado conocer. Es recomendable que el profesor/a conserve

los documentos realizados durante la actividad, ya que se obtiene información que le resultará de utilidad en distintos tipos de intervenciones educativas.

Justificación de su inclusión en el programa. La actividad cumple dos aspectos claves de cara a la educación emocional: manifestar aspectos personales (en este caso a través de rasgos sociales que influyen en el alumnado) e intercambiarlos, de forma lúdica.

Fase o momento idóneo para su aplicación. Inicial y/o media.

Dificultad de aplicación para el profesorado. Baja.

Bibliografía. Cascón y Martín (2000).

LA TARJETA DE VISITA QUE ENCONTRÓ EL DETECTIVE

Objetivos. Descubrir aspectos de la personalidad del compañero que nos resultan desconocidos.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Autoconciencia emocional y diversas competencias sociales.

Descripción

1er paso: unos 15 minutos. Se indica a cada estudiante que escriba con letras grandes en el centro de un folio doblado, el nombre por el que le gustaría que le llamasen durante el curso y, entre paréntesis, su apellido y la clase en la que estuvo el curso pasado.

En el ángulo superior derecho debe escribir dos adjetivos que cree que le describen con bastante exactitud (curioso, sincero, atlético...). En el ángulo superior izquierdo debe escribir palabras que indiquen lo que le gusta hacer (nadar, ver cine, leer...). En la parte inferior, a todo lo largo, debe escribir y por este orden un lugar que le gustaría visitar, el espacio de televisión que más le gusta, su actor o actriz favoritos, alguna cosa que ha hecho y de la que se sienta orgulloso, cualquier aspecto de su personalidad poco conocido por sus compañeros y que le parece interesante dar a conocer. En esta misma línea, pueden hacerse todas las preguntas que se deseen, adaptadas en su profundidad a la edad de los estudiantes. Creemos que, de elegir bien las preguntas, puede ser uno de los ejercicios de auto-manifestación más ricos. Por la parte de atrás, escribe aquellas preguntas que le gustaría hacer a su tutor (sobre su forma de ser, estilo de llevar la clase, etc.).

2º paso: unos 10 minutos. Todos los estudiantes colocan sobre la mesa su folio. Se les pide que durante 10 minutos se fijen en todas las tarjetas porque, el paso siguiente será una especie de prueba de detectives basada en la atención que hayan puesto a los datos que figuran en todas ellas.

3er paso: aproximadamente unos 20 minutos. El tutor recoge las tarjetas. A partir de la cualidad de una tarjeta (sincero, por ejemplo) o de una afición, hay que adivinar la persona de la que se trata, en un máximo de ocho preguntas. Las preguntas han de hacerse de modo que quien conoce la identidad de la tarjeta sólo tenga que responder *sí* o *no*. Por ejemplo “¿Le gusta el fútbol? ¿El año pasado estaba en 1º B? ¿Su programa favorito es...?”.

A partir de la quinta puede preguntarse si su nombre empieza o acaba por una determinada letra. Es importante que sólo se hagan preguntas de características que están puestas en las tarjetas. Si el que hace de detective acierta, escoge otra tarjeta y otro alumno voluntario pasa a ser detective tratando de adivinar el nuevo nombre mediante las ocho preguntas.

Caso de no acertar, se continúa con la misma tarjeta hasta que se acierte. Es importante que una vez que se acierte el nombre de alguna de las tarjetas, se lea entera, como resumen. Tratamos así de reforzar el conocimiento de aspectos en los que quizás no se había caído en la cuenta. El juego puede continuarse mientras se mantenga el interés.

4º paso: aproximadamente 15 minutos. El tutor trata de responder a las preguntas que se le han hecho por la parte de atrás del folio. Responde a todas las preguntas de la clase.

Duración. Una sesión de tutoría.

Estructuración grupal. Individual y en gran grupo.

Metodología. Reflexión personal. Reforzar conocimientos de aspectos personales, puesta en común.

Materiales necesarios. Un folio y un rotulador por alumno.

Justificación de su inclusión en el programa. Con esta actividad se pretende reforzar el conocimiento mutuo entre compañeros, particularmente de aspectos en los que no se había caído en la cuenta, pero que son básicos para enriquecer las interrelaciones personales y desarrollar las habilidades sociales.

Fase o momento idóneo para su aplicación. Inicial.

Dificultad de aplicación para el profesorado. Baja.

Bibliografía. Pallarés (1990).

FRASES DESORDENADAS

Objetivos

- Experimentar estrategias de cooperación.
- Evaluar comportamientos competitivos frente a cooperativos.
- Crear una situación en la que se potencie la toma de decisiones.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Competencias sociales como: trabajo en equipo y colaboración, comunicación no verbal, influencia. Autocontrol emocional e iniciativa.

Descripción. El proceso para la realización de la actividad es el siguiente:

El tutor previamente debe haber preparado los sobres grandes con sus sobres pequeños para cada subgrupo. (La forma de prepararlo se describe en el apartado: materiales necesarios).

Se forman subgrupos de 5 personas. Se les entrega el material y se les dan las siguientes instrucciones:

- Cada persona debe formar una frase con sentido.
- En cada grupo habrá, por tanto, cinco frases.
- No se puede hablar ni siquiera por señas.
- No se pueden pedir las palabras que faltan para completar la frase ni tocar las tarjetas de otro.
- La única forma de conseguirlas es esperando que otro miembro del equipo quiera entregarlas.
- Si un jugador no puede utilizar alguna de las palabras, la dejará en el centro de la mesa.
- La tarea ha terminado cuando cada jugador tiene ante sí una frase con sentido.

Finalmente se abre un debate/reflexión sobre la actividad, algunas cuestiones por tratar podrían ser:

- ¿Os ha costado manteneros en silencio?
- ¿Se ha producido una adecuada comunicación a pesar de no poder utilizar la palabra?
- ¿Qué normas han costado más trabajo respetar?

- ¿Se ha colaborado para la resolución de la actividad o ha habido miembros del grupo que no han colaborado (por no ceder las palabras que les sobraban, por intentar imponer su estrategia de resolución, por desentenderse...)?
- ¿Por qué es mejor la cooperación que la competición?

Duración. Una sesión de tutoría.

Estructuración grupal. Pequeño grupo: resolución de la actividad. Gran grupo: debate y puesta en común.

Metodología. Activa, se fomenta la participación de todos los estudiantes.

Materiales necesarios. Un sobre grande con cinco sobres pequeños (uno por participante) para cada subgrupo. Cada sobre pequeño contiene unas tarjetas con distintas palabras. Las palabras contenidas en cada sobre no pueden formar una frase con sentido pero entre todos los sobres pequeños de cada sobre grande sí se pueden formar. En el anexo se adjunta un ejemplo de posibles frases para presentar a los estudiantes. Cada una de estas frases aparecería recortada en diferentes tarjetas y repartida entre los cinco sobres pequeños.

Observaciones para su aplicación. Puede ocurrir que si el grupo tiene un nivel elevado le resulte demasiado sencilla la resolución de la actividad. En ese caso, se puede incrementar su dificultad de tres maneras diferentes:

- Añadiendo frases, de manera que cada alumno tenga que tener dos frases con sentido en lugar de una.
- Utilizando frases con un vocabulario más complejo.
- Utilizando frases con una estructura más compleja (más largas, con alguna subordinada, etc.)

A la hora de preparar la actividad es importante tener en cuenta cuántos estudiantes van a participar en ella para poder tener listo con antelación un sobre para cada uno.

Justificación de su inclusión en el programa. La actividad requiere que el estudiante resuelva una tarea trabajando de forma cooperativa con sus compañeros, cediendo en sus intereses para poder resolver la actividad de grupo. Precisa a su vez que el alumnado se esfuerce por mantener una actitud de atención hacia sus compañeros de grupo, para entender qué palabras necesitan para formar sus frases y cuáles les sobran a ellos. El trabajo de estas habilidades (cooperación y actitud de atención hacia el otro) es importante para mejorar la cohesión y la comunicación del grupo.

Fase o momento idóneo para su aplicación. Inicial.

Dificultad de aplicación para el profesorado. Baja.

Anexo. Poned en letra grande, ocupando todo el folio las siguientes palabras, como se indica a continuación:

| | |
|---|---|
| <p style="text-align: center;">Folio 1</p> <p>La luz ----- del sol ----- me ha ----- cegado</p> | <p style="text-align: center;">Folio 2</p> <p>Los ----- perros ----- han empezado ----- a ladrar</p> |
| <p style="text-align: center;">Folio 3</p> <p>Tengo ----- ganas de ----- empezar ----- a leer</p> | <p style="text-align: center;">Folio 4</p> <p>La ----- primavera ----- ha ----- llegado</p> |
| <p style="text-align: center;">Folio 5</p> <p>El gato ----- corrió ----- hacia ----- la casa</p> | <p><i>Nota: cortar por las líneas de puntos:</i></p>  |

BAZAR MÁGICO

Objetivos

- Profundizar en el conocimiento interpersonal.
- Fomentar la cohesión en el grupo.
- Favorecer la autoestima.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Autoconciencia emocional y diversas competencias sociales.

Descripción. La persona que anima la actividad cuenta a los participantes:

“Imaginaos que nos encontramos en un bazar donde hay de todo. Este bazar es mágico y especial: cada uno puede coger la característica que más desearía tener y, en cambio, puede dejar lo que menos le gusta de sí mismo. Sólo se puede entrar una vez para dejar una cosa y coger otra.”

Cada persona escribe en un *post-it* lo que dejaría y en otro lo que cogería, poniendo entre paréntesis su nombre. La pizarra o mural estará dividida en dos secciones: “*coger*” y “*dejar*”. Una vez que todas las personas tengan escritos sus papeles van “*entrando al Bazar*” y colocando su papel en el lugar correspondiente. A continuación, se hace la puesta en común, en la que se comunican las razones o motivos de sus elecciones.

Duración. Una sesión de tutoría.

Estructuración grupal. Primero individual y, posteriormente, en grupo.

Metodología. Activa y participativa. Evaluación de la actividad. ¿Qué dificultades has encontrado? ¿Cómo te has sentido a lo largo de la dinámica? Se puede intentar llegar a alguna conclusión teniendo en cuenta el contenido de la pizarra o panel.

Materiales necesarios. Pizarra, papel de embalar, o dos cartulinas de colores diferentes, *post-its* y rotuladores de colores.

Observaciones para su aplicación. Se ha de garantizar la sinceridad, el silencio y el respeto en todo momento, especialmente en la puesta en común.

Justificación de su inclusión en el programa. Si desde el primer día de clase se van realizando actividades de conocimiento se irá creando un clima de confianza y de cohesión grupal, que favorecerá la expresión de las emociones y los sentimientos y el respeto a la diversidad.

Fase o momento idóneo para su aplicación. Se realizará durante las primeras semanas del primer trimestre.

Dificultad de aplicación para el profesorado. No entraña ninguna dificultad.

Otras observaciones. Puede enriquecerse con la actividad de *La feria*.

Bibliografía. Según una idea de Pallarés y otros, adaptada por Cascón (1990).

VALOSUBASTA

Objetivos

- Identificar los valores de los estudiantes, tanto individualmente como en grupo.
- Proporcionar estrategias para debatir y unificar valores.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Autoconciencia emocional y diversas competencias sociales.

Descripción. Se le explica al alumnado que se celebra una subasta pero en vez de cuadros se subastan “valores”. Se les va a proporcionar un listado con los valores para subastar en la primera columna. En la segunda columna cada alumno debe seleccionar los cinco valores más importantes para él, poniendo un 5 al que más le guste, un 4 al segundo, un 3 al tercero, etc.

La tercera columna está reservada para el pequeño grupo, tres o cuatro estudiantes, que deben decidir y seleccionar los cinco más importantes y proporcionarles igualmente una puntuación.

A continuación se celebra la subasta para los 15 valores. Se puede pujar cuantas veces el grupo lo decida, pero solamente se podrá gastar 1.000 puntos en total por cada grupo. Se nombrará un secretario del grupo que será la única persona que podrá pujar.

Finalmente se realiza un debate en gran grupo y un proceso de integración de resultados (valores adquiridos por cada grupo, importancia de los valores para el grupo...). Los resultados se resumirán en la pizarra.

Duración. Una sesión de tutoría.

Estructuración grupal. Individual, pequeño grupo (PG), gran grupo y puesta en común.

Metodología. Explicación de la actividad y de la situación. Reflexión individual sobre los valores. Formación de PG y decisiones grupales. Nombramiento del secretario del grupo.

Materiales necesarios. Anexo con la tabla de valores, lápices y pizarra.

Observaciones para su aplicación. El debate se organiza en torno al análisis de los valores derivados de la subasta realizada, de la importancia de los mismos para cada grupo y la integración de los resultados de todos los miembros del grupo. Implicaciones y consecuencias de los valores del listado. Es importante estar atento por si determinados estudiantes cambian sus prioridades individuales en función del grupo.

Justificación de su inclusión en el programa. Resulta de gran interés para conocer la importancia individual y grupal de determinados valores y cómo pueden influir en el comportamiento.

Fase o momento idóneo para su aplicación. Fase inicial.

Dificultad de aplicación para el profesorado. Dificultad media. La dificultad que entraña esta actividad está ligada al desarrollo de la subasta propiamente dicha.

Bibliografía. La actividad se ha tomado de la siguiente dirección de Internet: http://perso.wanadoo.es/angel.saez/a-071_subasta_de_los_valores.htm.

Anexo.

| | Yo | Grupo |
|---|----|-------|
| 1. Tener sobresalientes en todo al final del curso. | | |
| 2. Resolver los problemas mundiales de medio ambiente. | | |
| 3. Pasar un día con tu actor/actriz preferido. | | |
| 4. Tener buena salud toda la vida. | | |
| 5. Ser la persona más atractiva del mundo. | | |
| 6. Poder comer lo que me apetezca durante un año. | | |
| 7. Llevarte bien con tu pareja siempre. | | |
| 8. Unas vacaciones ideales para tus padres. | | |
| 9. Poder llevarte 20 carros de compra de un hipermercado. | | |
| 10. Ser Presidente del Gobierno durante un mes. | | |
| 11. Un viaje alrededor del mundo. | | |
| 12. Tener una amigo/a de verdad para toda la vida. | | |
| 13. Casa y escuela para todos los inmigrantes. | | |
| 14. Una sala de juegos recreativos para ti. | | |
| 15. Vivir 150 años. | | |

Materiales necesarios. Papel y lápiz.

Observaciones para su aplicación. Que todos escriban una cualidad positiva sobre cada uno de sus compañeros y compañeras. Es una cuestión fundamental en esta actividad que participen todos.

Justificación de su inclusión en el programa. Actividad que facilita la cohesión del grupo y eleva su autoestima y su empatía.

Fase o momento idóneo para su aplicación. Es adecuada cuando el grupo lleve un tiempo interrelacionándose. Segundo trimestre del curso.

Dificultad de aplicación para el profesorado. Dificultad baja.

Bibliografía. AA. VV (2003).

Metodología. El ejercicio no necesita ninguna preparación previa, basta con explicarlo claramente o bien hacer una pequeña prueba.

Materiales necesarios. Algodón.

Observaciones para su aplicación. Variantes.

1.- En lugar de dos grupos pueden hacerse grupos menores y añadir otra característica, esto es, decir dos o más cosas que gusten.

2.- Otra podría ser, en lugar de hablar, expresar mímicamente los gustos, pero decir el nombre en voz alta y luego el gusto.

Justificación de su inclusión en el programa. Facilita la presentación y el conocimiento de los miembros del grupo. Un programa de estas características precisa de actividades iniciales del grupo-clase y dinámicas ágiles y divertidas que generen confianza y cooperación.

Fase o momento idóneo para su aplicación. Principio de curso, como presentación del grupo.

Dificultad de aplicación para el profesorado. Baja.

EL TRASPLANTE DE CORAZÓN

Objetivos

- Esclarecer valores y conceptos morales.
- Resaltar la dificultad que supone llegar a consensos, especialmente cuando están en juego valores y conceptos morales.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Diversas competencias sociales: influencia, comunicación, resolución de conflictos, trabajo en equipo.

Descripción.

- El tutor/a explica al gran grupo los objetivos de la actividad y distribuye una copia del texto “El trasplante de corazón” a cada uno de los componentes de la clase para que, individualmente, decidan quién debería recibir el corazón (5 minutos).
- Se forman grupos de 5 o 6 estudiantes para que lleguen por consenso a una decisión. El tutor les explica que cada uno argumentará a sus compañeros del pequeño grupo por qué habría que darle el corazón la persona que cada uno ha decidido. Después de escucharse todos, han de llegar a un consenso (15 minutos).
- Se forma de nuevo el gran grupo y el portavoz de cada pequeño grupo explicará al resto de la clase cómo ha sido el proceso hasta llegar al consenso (15 minutos: 3 por grupo aproximadamente).
- Se puede intentar llegar al consenso en el grupo-clase después de haber oído a los portavoces de los grupos (5 minutos).
- Individualmente el tutor/a pedirá a algún estudiante que explique cuál ha sido su experiencia durante la realización de la actividad (10 minutos).

Duración. Una sesión de tutoría.

Estructuración grupal. Individual, pequeño grupo y gran grupo.

Metodología. Trabajo individual para tomar una decisión inicial. Trabajo en pequeño grupo para practicar la escucha activa, respetar el turno de palabra y valorar los puntos de vista de los demás componentes del grupo hasta llegar a un consenso. Trabajo en gran grupo: exposición de cada uno de los portavoces, escucha del resto del grupo sin interrumpir, pidiendo turno de palabra si desean intervenir.

LA BOLA DE NIEVE

Objetivos. Generar mediante el juego cooperativo las primeras interacciones entre los miembros del grupo-clase, para que de una manera dinámica y divertida inicien sus primeros contactos sociales.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Autoconciencia emocional, comunicación, establecer vínculos.

Descripción. Dividimos la clase en dos grupos. Se echa a suertes el que va a iniciar el juego. El grupo que empieza se sienta en el suelo formando un círculo y se da a cada miembro un puñado de algodón. El otro grupo coge las sillas y se sienta concéntricamente al primero, ofreciendo las rodillas como respaldo.

Se sortea quién empieza. El elegido lo inicia diciendo: “Me llamo Rique y me encanta nadar”. Deja en el suelo y frente a su vecino de la derecha su pedazo de algodón. El vecino dice: “Mi compañero se llama Rique y le gusta nadar. Yo me llamo Cati y me encanta la música”. Pone frente a sí y en el suelo su algodón y lo pasa al compañero de la derecha.

Continúa el juego con el compañero de al lado, siguiendo siempre el mismo lado y amontonando el algodón, éste repite los nombres y gustos de los anteriores y añade su propio nombre y su gusto. Así sigue la rueda. Cada uno debe repetir los nombres y los gustos de los anteriores y si no falla añade su algodón a la bola. Si falla, el compañero que tiene detrás puede ayudarle. Si entre los dos no lo consiguen, no pondrá su algodón en la bola, sino que lo conservará hasta el final. La primera parte del juego termina cuando el que ha iniciado la ronda repite todos los nombres y gustos del grupo.

Después, los que están en el círculo interior pasan a sentarse en las sillas y los que estaban en el exterior se sientan en el suelo y ahora inician también su ronda de la misma forma que la anterior.

Finalizando, pueden compararse las dos bolas “de nieve”, a ver quién la ha conseguido mayor.

Duración. Una sesión de tutoría.

Estructuración grupal. 2 grupos.

Materiales necesarios. Texto “El transplante de corazón”.

Observaciones para su aplicación. No hay respuestas *buenas* o *malas*. Se trata de que cada uno/a sea consciente de sus propios valores y sea capaz de entender y hasta llegar a compartir otros puntos de vista.

Justificación de su inclusión en el programa. Consideramos que puede ser una actividad interesante, previa al conocimiento más profundo entre los miembros del grupo-clase, y servirá para promover la cohesión grupal y el respeto al punto de vista del otro. Este respeto se sitúa en la base de la prevención de la violencia. Asimismo, utilizar la palabra para influir en otros argumentando de un modo no agresivo, fomentará un modo de comunicación adecuada, también necesaria para prevenir la violencia.

Fase o momento idóneo para su aplicación. Inicial.

Dificultad de aplicación para el profesorado. Baja.

Otras observaciones. ¡No hay respuestas buenas o malas! El tutor/a no tratará de imponer su punto de vista.

Bibliografía. Adaptada de Fritzen (1988) y Torrego (Coord.) (2000).

Anexo. Texto “El transplante de corazón”.

Eres cirujano de un gran hospital. Perteneces a una comisión que debe tomar una importante decisión. Tienes siete pacientes en espera urgente de un transplante de corazón. ¿Qué paciente consideras que debería recibir el corazón? ¿Por qué?

Pacientes:

- Una famosa neurocirujano de 31 años en la cima de su carrera. No tiene hijos.
- Una niña de 12 años. Estudia música.
- Un profesor de 40 años. Tiene dos hijos.
- Una chica joven de 15 años embarazada. Soltera y sin hijos.
- Un sacerdote de 35 años.
- Un joven de 17 años. Es camarero y mantiene a sus padres con sus ingresos.
- Una mujer científica a punto de descubrir la vacuna contra del SIDA. No tiene hijos y es lesbiana.

RECETAS PARA LA FELICIDAD

Objetivos

Generales. Comunicación, cooperación.

De desarrollo social

- Comunicación verbal: hábitos de escucha activa (prerrequisito de la empatía) y toma de decisiones.
- Cooperación.
- Cohesión grupal.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Empatía y otras competencias sociales como: comunicación, trabajo en equipo y colaboración.

Descripción. Se divide el grupo en equipos de cinco o seis miembros. El juego consiste en realizar cooperativamente una receta de la felicidad donde aparezcan los ingredientes necesarios, cómo deben mezclarse y en qué cantidad.

- Primero (aprox. 15 min.), en cada equipo se inicia un debate sobre las opiniones de sus miembros con relación a los ingredientes que proporcionan felicidad y se seleccionan, por consenso, las que consideren de mayor relevancia, sin desestimar en principio las ideas de ningún miembro del grupo.
- Posteriormente, cada equipo hace su receta de forma cooperativa, es decir, con la contribución de todos. Escriben la receta en una cartulina y la acompañan de dibujos e imágenes.
- Finalmente, cada equipo expone al grupo su receta, mostrando la representación sobre la cartulina y se inicia un debate sobre los ingredientes indicados y su importancia.

Se añade un anexo con las posibles preguntas para el debate posterior al desarrollo de la actividad.

Duración. Una sesión de tutoría.

Estructuración grupal. Pequeño grupo y gran grupo.

Materiales necesarios. Varias cartulinas de tamaño folio, una caja de rotuladores y tres cajas de pinturas de diferentes tipos por equipo.

Bibliografía. Garaigordobil (2004).

Anexo. Preguntas para el debate.

- ¿Qué es la felicidad?
- ¿Se puede conseguir la felicidad?
- ¿Qué receta os parece la mejor?
- ¿Qué ingredientes creéis que son imprescindibles y por qué?
- ¿Cuáles son los obstáculos más importantes para conseguir la felicidad?
- ¿Todos habéis contribuido aportando ideas y realizando los dibujos de la receta?
- ¿Os ha sorprendido alguna de las propuestas de otros equipos?

TE ESCUCHO Y ARGUMENTO

Objetivo. Desarrollar una actitud de escucha y respuesta mutua.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Diversas competencias sociales, especialmente la comunicación.

Descripción

- El tutor o tutora explicará la finalidad de esta actividad que consiste en poner en práctica la escucha activa.
- Se plantea un tema para su debate. Sobre el que cada uno ha de adoptar una posición: en contra o a favor de lo propuesto, o adoptar una posición neutral. Quienes mantengan una posición, sea a favor o en contra, se sitúan en una pared de la clase, quienes defiendan la posición contraria en la pared opuesta, y aquellas personas que están en una posición intermedia se quedan en medio de la clase. Es importante que los estudiantes definan su posición y que el grupo de neutrales sea significativamente menos numeroso que los otros dos.
- Cuando ya se han definido se forman grupos de 6 o 7 personas, integrados por representantes de las tres posturas. El/la representante de la postura neutral actuará de observador de la interacción.
- Se les dan las siguientes instrucciones:

Entre todos debéis discutir la cuestión propuesta, cada uno exponiendo sus razones pero intentando convencer a los demás; sobre todo a aquellos que mantienen una postura contraria a la tuya. Podéis usar los argumentos que queráis pero debéis respetar esta norma: antes de aportar tu argumento debes resumir lo que ha dicho la otra persona y ella estar de acuerdo con tu resumen. Sólo entonces puedes decir tu opinión y expresar cómo, en qué o porqué estás o no de acuerdo.

El observador debe hacer que se cumplan las reglas; interrumpirá si se habla sin resumir antes y garantizará que el resumen satisfaga a quien habló primero.

- Transcurridos de 15 a 20 minutos, dependiendo del tema propuesto, se pasa a una puesta en común de lo sucedido en cada grupo. Los observadores informan de lo que ha sucedido en cada grupo, especialmente de si se ha cumplido la regla de no interrumpir a los demás cuando están exponiendo y si se han

FLORES MEJOR QUE TOMATES

Objetivos. Que sepan valorarse a sí mismos y a los demás, que aprendan a comprender al otro y a aceptarse a sí mismos y tolerar las diferencias.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Empatía, valoración adecuada de si mismo, motivación de logro y optimismo.

Descripción. Los alumnos y alumnas se sitúan formando un círculo grande en el aula. Cada miembro de la clase pensará en todos y cada uno de sus compañeros y compañeras, incluido el mismo, y les irá atribuyendo una cualidad o un rasgo positivo. Dicha cualidad la escribirá en un papel al que se le puede dar forma de flor.

Cada uno realiza tantas flores como número de compañeros tiene en la clase. En cada flor ponen el nombre del alumno y su cualidad.

Cuando todos han dicho cualidades de todos, cada alumno y alumna sale delante de los demás e individualmente sus compañeros y compañeras le van dando sus flores.

Después, se deja un tiempo para que cada uno pueda leer en silencio las cualidades que le han escrito sus compañeros en las flores que le han dado.

Realizamos una puesta en común preguntando el tutor a cada uno y una cómo se sienten al recibir las flores de los demás.

Al acabar se anima para que todos compartan en voz alta las cualidades que le han escrito en todas sus flores.

La actividad puede finalizar recordando el tutor distintas cualidades que se han dicho en general y lo importante que es, tanto para su estima personal como para el grupo, que los otros reconozcan en nosotros las cualidades positivas frente a las negativas, al igual que nosotros en los demás.

Duración. Una hora de tutoría.

Estructuración grupal. Gran grupo en una disposición espacial (en círculo) que les permita estar a todos comunicados con la mirada.

Metodología. Trabajo individual, dinámica de grupo participativa y de colaboración, puesta en común.

respetado los turnos de palabras. Asimismo, refieren si han tenido que interrumpir con frecuencia para recordar que se hiciera el resumen de lo dicho por el compañero que ha intervenido anteriormente. Los restantes miembros del grupo pueden comentar cómo se han sentido al tener que hacer dicho resumen para poder proseguir con su intervención.

Duración. Una sesión de tutoría.

Estructura grupal. Pequeño grupo y puesta en común gran grupo

Metodología. Trabajo individual para toma de posición inicial. Trabajo en pequeño grupo para practicar la escucha activa resumiendo la opinión del compañero. Trabajo en gran grupo. Puesta en común y valoración del desarrollo de la actividad.

Materiales necesarios. Ninguno específicamente.

Observaciones para su aplicación. Quien practica la actividad ha de tener claro en qué consiste la escucha activa y hacer un uso de la misma en su relación con el alumnado. Es muy importante interrumpir el discurso del que habla si previamente no ha realizado el resumen de la exposición anterior.

Conviene plantear temas de debate actuales y cercanos a ellos. Podrían ser temas como:

- Poner cámaras en los institutos es bueno para todos porque nos da seguridad.
- Estoy de acuerdo con que no se permitan los botellones en la calle.

Fase de aplicación. Durante el primer trimestre después de la etapa de presentación, de conocimiento.

Dificultad de aplicación para el profesorado. Baja.

Justificación de su inclusión en el programa. La escucha activa es un pilar fundamental en la comunicación interpersonal. La experiencia nos demuestra que cuesta escuchar y es una habilidad poco trabajada. Escuchar adecuadamente contribuye a una interrelación positiva y favorece el diálogo. Sin escucha mutua no hay comunicación, que es la base para el trabajo en equipo, y la gestión y resolución de conflictos.

Otras observaciones. Esta actividad admite otras variantes como son: presentando el tema, los estudiantes se sitúan en un extremo u otro de la clase según estén en contra o a favor. Empiezan a exponer en qué argumentan su opinión inten-

tando convencer a los demás. Otro compañero, tanto si está en el mismo lado porque comparte su postura o en el contrario, resume lo dicho por el anterior y dice lo que piensa con sus argumentos. A medida que los miembros del grupo van aceptando argumentos contrarios -porque hay algo en ellos que les ha convencido- avanzan un paso, de modo que se aproximan al centro, y unos a otros.

Bibliografía. Adaptada de Pallarés (1990).

LA BARCA SALVAVIDAS

Objetivos

- Esclarecer valores y conceptos morales.
- Llegar al consenso en la resolución de conflictos.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Autoconciencia emocional y diversas competencias sociales: comunicación, resolución de conflictos, trabajo en equipo y colaboración.

Descripción. El tutor explica al gran grupo los objetivos del ejercicio. Distribuye una copia del texto *La barca salvavidas* a cada uno de los componentes de la clase.

Luego, forman grupos de 6 personas, y nombran un vocal en cada uno de los grupos, que trabajaran durante unos 30 minutos para llegar a una decisión por consenso. Deberán ponerse de acuerdo sobre las 8 personas que merecen salvarse, dando sus razones.

Se forma de nuevo el gran grupo y el vocal o portavoz de cada grupo pequeño explicara al resto de la clase como ha sido el proceso hasta llegar al consenso y cuales han sido sus decisiones.

Se puede intentar llegar al consenso en el grupo-clase después de haber oído las decisiones de todos los portavoces del grupo.

Duración. Una sesión de tutoría.

Estructuración grupal. Gran grupo, pequeño grupo, trabajo individual.

Metodología. Trabajo individual para tomar una decisión inicial. Trabajo en pequeño grupo para practicar la escucha activa, respetar el turno de palabra y valorar los puntos de vista de los demás componentes del grupo hasta llegar al consenso. Trabajo en gran grupo: exposición de cada uno de los portavoces, escucha del resto del grupo sin interrumpir.

Materiales necesarios. Texto *La barca salvavidas*.

Observaciones para su aplicación. Todas las respuestas tienen su propio valor y lo importante no es lo que se decida sino que lleguen a ser capaces de escuchar y llegar al consenso entre todos y a compartir diferentes puntos de vista.

Justificación de su inclusión en el programa. Permite la cohesión grupal, el respeto por los demás y por los diferentes puntos de vista de sus compañeros que, a su vez, posibilita el dialogo y elude los conflictos.

Fase o momento idóneo para su aplicación. Primer trimestre.

Dificultad de aplicación para el profesorado. Bajo.

Bibliografía. AA.VV (2002).

Anexo. Texto *La barca salvavidas*

LA BARCA SALVAVIDAS

Un avión que realizaba el trayecto New York – París, ha caído en el océano Atlántico. Hay quince supervivientes que en estos momentos se encuentran en un ala del avión. Tienen una barca salvavidas con capacidad para ocho personas. El grupo debe ponerse de acuerdo sobre las personas que merecen salvarse. Disponen de 30 minutos para decidirse antes de que lo que queda del aparato se hunda arrastrándolos a todos. Cada grupo debe discutir y luego decidir qué pasajeros van a entrar en la barca.

Vendedor: 56 años. 5 hijos de 9 a 17 años. Va a Bosnia para cooperar en el desarrollo de la zona.

Médico: 63 años. 3 hijos mayores de 21 años. Se dice que ha descubierto una vacuna que cura el SIDA.

Azafata: 22 años. Soltera.

Músico: 34 años. Afroamericano. En viaje a Europa por una gira de conciertos.

Estudiante: 22 años. Soltero. Estudia medicina. Piensa trabajar en los países pobres.

Jugador de baloncesto: 30 años. Casado. Excelente jugador de la NBA. Hace dos años se descubrió que tenía SIDA.

Secretaria: 29 años. Está embarazada de 4 meses.

Agente secreto: 38 años. Divorciado. Al cuidado de dos hijos de 11 y 8 años. Ha memorizado información importantísima con respecto al derrocamiento de un gobierno.

Actor de cine: 28 años. Sin familia. Algunos lo consideran como el mejor de los actores de su generación.

Sacerdote: 43 años. Destacado representante del movimiento a favor de los derechos humanos en Iberoamérica. Va a Europa a recibir el Premio Nóbel de la Paz.

Profesora: 26 años. Soltera. Con una beca para estudiar en París. Acaba de publicar un libro.

Ama de casa: 73 años. Viuda. Viaja a Francia para cumplir la promesa hecha a su marido de que visitaría una vez más su antiguo hogar. El viaje le cuesta todos los ahorros de su vida.

Preadolescente: chico de 12 años. Familia con muy buena posición económica. Va a un internado a estudiar en Suiza.

Expresidiario: 37 años. Soltero. Acaba de salir de prisión donde cumplía sentencia por venta de drogas. Busca ir a un país extranjero para empezar una nueva vida.

Ama de casa: 40 años. Dos hijos de 12 y 10 años. El marido en paro y viven del subsidio de desempleo. Viaja para encontrar trabajo en otro país.

UNA MIRADA HACIA DENTRO

Objetivos

- Tomar conciencia de los comportamientos excluyentes o marginadores que puedan existir dentro del aula o en el centro.
- Desarrollar valores de respeto y actitudes favorables de desarrollo pacífico de la convivencia en los centros escolares.
- Aprender un conjunto de estrategias que le permitan al alumnado afrontar situaciones de chantajes, insultos, agresiones físicas o psicológicas, etc.
- Fomentar actividades de aprecio y valoración hacia los demás.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Autocontrol emocional y empatía.

Descripción. El/la tutor/a explicará a sus estudiantes que los centros escolares no siempre son lugares de convivencia pacífica y tolerante. Hay estudiantes que lo pasan muy mal, hay otros/as que se dedican a hacer la vida imposible a los demás.

Un gesto, un golpe, un insulto, menospreciar, amenazar, ridiculizar, marginar... son manifestaciones de violencia en el colegio o en el instituto.

A pesar de todo lo que estamos viendo y se está escribiendo sobre la violencia y conflictividad en los colegios e institutos, el centro escolar ha de ser un lugar para la educación en la convivencia y un lugar donde se conviva. Comunicarse, cooperar, ser solidario, respetar a todas las personas, cumplir las normas establecidas por el centro, etc. es algo que, además de ser objeto de enseñanza, ha de constituir los pilares fundamentales de esa convivencia.

Desarrollo de la actividad

- 1º. Lectura individual del texto *¿El hombre es enemigo del hombre?*
- 2º. Ejercicio de introspección y de empatía cumplimentando un cuestionario.
- 3º. Reflexión final y puesta en común.

1º ¿EL HOMBRE ES ENEMIGO DEL HOMBRE?

En el ser humano podemos apreciar tres tipos de conductas:

Conductas agresivas. *Es un comportamiento verbal o no verbal que busca lograr objetivos personales sin respetar el derecho de los demás. Estas conductas agresivas pueden incluir desconsideraciones, insultos, amenazas, humillaciones y ataques físicos. Tampoco falta la ironía y el sarcasmo despectivo. Se tiende a dominar al otro, a negarle la capacidad de defenderse, de responder equitativamente. Las consecuencias, a largo plazo, siempre son negativas incluso para el agresor, que suele quedarse sin amigos.*

Conductas pasivas. *Es el comportamiento característico de la persona sumisa, que no hace nada; que permanece en silencio o simplemente acepta lo que los otros digan, a pesar de desear lo contrario; es decir, no sabe hacer respetar sus derechos. El individuo pasivo trata de evitar los conflictos, al precio que sea, y termina sintiéndose marginado y mostrándose irritado por la carga de frustración acumulada.*

Conducta asertiva: *Es un comportamiento adecuado para expresar nuestras necesidades y defender nuestros derechos respetando siempre a los demás. La conducta asertiva es la más hábil socialmente porque supone la expresión abierta de los sentimientos, deseos y derechos pero sin atacar a nadie. Expresa el respeto hacia uno mismo y hacia los demás. Pero aclaremos que ser asertivo no significa la ausencia de conflicto con otras personas, sino el saber gestionar los problemas cuando surgen.*

Ninguna conducta humana está genéticamente determinada; los seres humanos son capaces de cualquier tipo de conducta, incluyendo la conducta agresiva e incluyendo también la bondad, la crueldad, el egoísmo, la nobleza, la cobardía y la travesura; la conducta agresiva no es sino una conducta entre otras muchas.

Ashley Montagu

2º. Ejercicio de introspección y de empatía (entendida como la capacidad de reconocer y conectar con los sentimientos de otra persona):

Posiblemente en alguna ocasión hayas sido tú el protagonista o la víctima de alguna conducta agresiva tal y como te hemos definido anteriormente. En el cuestionario que te presentamos a continuación intenta describir alguna experiencia de ese tipo que más te haya afectado emocionalmente.

| | |
|---|--|
| 1. Recuerda una situación en la que te hayas sentido víctima de una provocación, de insultos, o hayas sido ridiculizado/a, o agredido/a, etc. | 1. Describe una situación en la que hayas intentado o conseguido provocar, insultar, ridiculizar, agredir, etc. a un/a compañero/a de clase. |
| 2. En esa situación ¿qué pensaste? | 2. ¿Qué deseabas conseguir en esa ocasión? |
| 3. ¿Qué hiciste o dijiste? | 3. ¿Qué hizo o dijo la otra persona? |
| 4. ¿Cómo te sentiste? | 4. ¿Cómo te sentiste? |
| 5. ¿Cómo crees que se sentía la persona que te provocaba o agredía? | 5. ¿Cómo crees que se sentía la persona agredida? |

Después de haber realizado la actividad, si en alguna situación has sido tú quien la ha provocado, insultando, etc., respóndete a ti mismo/a con sinceridad ¿cómo te has sentido tú, y piensa en lo mal que se tuvo que sentir tu “víctima”?

3º. Cuando todos/as los/as estudiantes hayan terminado de contestar el cuestionario, conviene comentar y reflexionar sobre las situaciones propuestas en el ejercicio anterior.

Duración. Una sesión de tutoría.

Estructuración grupal. Gran grupo, trabajo individual y gran grupo de nuevo.

Metodología. Exposición y motivación. Trabajo y reflexión individual. Dinamización de la discusión en gran grupo.

Materiales necesarios. Fotocopias de la actividad y bolígrafo.

Observaciones para su aplicación. Previamente a su aplicación conviene que el/la tutor/a prepare la actividad, para poder ayudar al alumnado en las dudas que se puedan plantear durante su desarrollo.

Justificación de su inclusión en el programa. Conocer los tres tipos de conductas que podemos encontrar a la hora de relacionarnos con los demás puede ayudar al alumnado en su autoconocimiento. Se pretende que el alumnado aprenda a utilizar conductas asertivas en sus relaciones sociales. Además con el ejercicio de empatía se reflexiona sobre los sentimientos que nuestras conductas pueden provocar en otras personas. La empatía, como competencia fundamental para la comunicación no agresiva, es necesaria para prevenir la violencia.

Fase o momento idóneo para su aplicación. Al final del primer trimestre o segundo trimestre.

Dificultad de aplicación para el profesorado. Media.

Otras observaciones. Para que el alumnado conteste sinceramente al cuestionario debe ser anónimo, sólo se debe indicar la edad y el sexo.

Bibliografía. Cermeño y otros. (2002).

ENSALADA DE PALABRAS

Objetivos

- *Desarrollo afectivo.* Placer de inventar; placer de construir historias divertidas y de jugar con las palabras. Sentimientos de aceptación; cada miembro aporta algo a la meta del grupo.
- *Desarrollo social.* Comunicación verbal; hábitos de escucha activa. Cooperación: construir una historia. Cohesión grupal; sentimientos de pertenencia.
- *Desarrollo intelectual.* Creatividad verbal: fluidez, flexibilidad, originalidad, fantasía. Lenguaje: expresión y comprensión. Atención. Memoria inmediata.
- *Desarrollo psicomotriz.* Funciones psicomotrices, estructuración temporal.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Diversas competencias sociales: comunicación, establecer vínculos trabajo en equipo y colaboración.

Descripción. En este juego los participantes se reúnen en gran grupo. En esta posición se abre un periódico por la mitad y un jugador con los ojos vendados señala cinco palabras sobre las páginas. A continuación, los jugadores se distribuyen en pequeños grupos, anotan esas cinco palabras y sobre ellas deben desarrollar en 15 minutos una pequeña historia con principio, desarrollo y fin. Esta narración debe ser elaborada con la contribución de todos los jugadores, es decir, cada uno debe aportar algo a la narración, por ejemplo, cada jugador aporta una frase y así sucesivamente hasta construir la historia. La narración inventada es registrada por un secretario de cada grupo y en ella deben estar contenidas las cinco palabras dadas. Más tarde, en gran grupo, se leen todas las historias.

Nota. Adjuntar las historias desarrolladas con la finalidad de realizar un posterior análisis de los contenidos de las narraciones o comparar el nivel de creatividad en los distintos momentos.

Debate. ¿Os habéis dado cuenta de cómo a partir de cinco palabras se han creado historias muy distintas? ¿Os gustan las historias que habéis inventado? ¿Cuáles os han gustado más y por qué? ¿Cuáles os parecen más creativas, más originales, os han sorprendido más? ¿Habéis contribuido todos a la tarea del grupo? ¿Ha habido dificultades para hacer la tarea del grupo? ¿Ha habido dificultades

para hacer la tarea del grupo cooperativamente, con la contribución de todos?
¿Escuchabais atentamente cuando alguien estaba aportando información?

Materiales. Un folio y un lapicero por equipo. Un periódico.

Tiempo. 45 minutos.

Estructura grupal. Pequeño grupo y gran grupo.

Bibliografía. Garaigordobil (2003).

ENCUENTRA AL COMPAÑERO

Objetivos

- Facilitar relaciones interpersonales en una clase donde hay alumnado nuevo.
- Conocer mejor a los compañeros y compañeras.
- Ayudar a reconocer que en la clase hay chicos y chicas con intereses y gustos parecidos a los propios.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Autoconciencia emocional, comunicación y establecer vínculos.

Descripción

Motivación hacia la actividad. Estamos comenzando el curso y el grupo se conforma como tal por vez primera. A lo largo del curso van a pasar mucho rato juntos. El que la clase funcione va a depender, en buena parte, de la colaboración que se logre entre todos. Por eso, es fundamental que nos conozcamos un poco mejor. El ejercicio sirve para conocernos, y para darnos cuenta de que en la clase compartimos intereses parecidos con muchos chicos/as, aunque también hay cosas que nos diferencian.

Explicación de la actividad. Se entrega una fotocopia a cada estudiante donde hay una serie de frases. Han de encontrar compañeros/as de la clase a los que se puede aplicar cada una de las frases y poner su nombre en el espacio correspondiente. Cada nombre puede aparecer sólo una vez.

Durante 15 minutos, los chicos y chicas se mueven por la sala (a ser posible sin mesas ni sillas que entorpezcan) y rellenan su papel. Hay que evitar que se copien unos a otros.

Finalmente ponemos en común las 20 frases y cada uno aporta parte de sus investigaciones. En algún caso podemos pedir al interesado que amplíe información de algo que le resulte peculiar, curioso...

Evaluación. No tiene por qué ser muy larga y se realizará a partir de algunas preguntas:

- ¿Os ha costado rellenar todas las frases?
- ¿Cómo te has sentido cuando te han nombrado en alguna frase?
- ¿Eres distinto o parecido a los demás?

– ¿Para qué te ha servido este juego?

Duración. Una sesión de tutoría.

Estructura grupal. Individual y en gran grupo.

Metodología. Explicación grupal de la actividad y motivación previa a su realización. Animación individual para que todos y todas se impliquen en la realización de la misma. Dirección durante el proceso de evaluación a través de preguntas abiertas al grupo.

Materiales necesarios. Hoja fotocopiada para cada estudiante y bolígrafo.

Observaciones para su aplicación. Es importante tener presente la elección de una sala apropiada, espaciosa, sin obstáculos, que permita la libertad de movimientos, dado que se tienen que producir numerosos contactos entre los estudiantes y conviene facilitar dichos encuentros. En el caso de no contar con esa sala, podría adaptarse el aula despejando el mobiliario de su parte central.

Justificación de su inclusión en el programa. Sin duda la actividad permite compartir gustos, aficiones, preferencias, habilidades... siendo una ocasión para, partiendo de afinidades, promover la creación de lazos de un cierto orden entre los miembros del grupo. Por otro lado, se crea un conocimiento compartido de las individualidades que existen en el grupo, que supone un tesoro tanto para el docente como para los propios estudiantes.

Fase o momento idóneo para su aplicación. Inicial, por tratarse de una actividad que va a facilitar el intercambio y el conocimiento de los miembros del grupo en un momento clave, al comienzo de la vida del propio grupo.

Dificultad de aplicación para el profesorado. Esta es una actividad que requiere un nivel de dirección por parte del tutor/a en la fase inicial y final de la actividad, si bien en la fase media el peso recae en todos y cada uno de los miembros del grupo, por tanto, hay que estar pendiente de esta fase. Por otro lado, es fácil que se genere un alto nivel de ruido o de aparente descontrol en cuyo caso quizás convenga realizar paradas intermitentes para ver como se está cumplimentando la ficha...

Anexo. Ficha individual de acompañamiento a la actividad.

ENCUENTRA AL COMPAÑERO

Estás comenzando el curso. Puede ocurrir que tus compañeros y compañeras sean los de los años anteriores o que haya algunos que no conoces. A lo largo del año vais a pasar mucho tiempo juntos. El que vuestra clase funcione va a depender, en buena parte, de la colaboración que se logre entre todos y todas. Para eso es muy importante conocerse un poco mejor.

Observa el cuadro que aparece en la hoja. En él hay una serie de frases. Se trata de que encuentres a las personas de clase a las que se puede aplicar cada una de las frases y pongas su nombre en el espacio en blanco. Cada nombre sólo puede aparecer una vez.

| | Encuentra al compañero que: | |
|----|--|--|
| 1 | Toque un instrumento musical | |
| 2 | Juegue bien al baloncesto | |
| 3 | Tenga una afición poco corriente | |
| 4 | Haya leído un libro en los últimos 15 días | |
| 5 | No le guste el <i>bakalao</i> | |
| 6 | Haya ido a un campamento de verano | |
| 7 | Tenga un perro | |
| 8 | Esté en contra de la pena de muerte | |
| 9 | Quiera ser médico | |
| 10 | Tenga los ojos verdes | |
| 11 | Le guste <i>La Oreja de Van Gogh</i> | |
| 12 | Haya estado fuera de Europa | |
| 13 | Sepa qué es el 0,7 % | |
| 14 | Cuente muy bien un chiste | |
| 15 | Le guste el mismo actor o actriz que a ti | |
| 16 | Le gusten las matemáticas | |
| 17 | Su apellido empiece por T | |
| 18 | Cumpla los años en septiembre | |
| 19 | Le guste armar bronca | |
| 20 | Haya practicado alguna vez el esquí | |

LA FERIA

Objetivos

- Profundizar en el conocimiento interpersonal.
- Fomentar la cohesión en el grupo.
- Favorecer la autoestima.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Autoconciencia emocional, y diversas competencias sociales.

Descripción. En una sala amplia, a ser posible el gimnasio o, en su defecto, el aula de clase retirando las mesas y sillas a un lado, se montan tres tenderetes feriales:

- “Necesito, pido, adquiero” actitudes en el encuentro, en el grupo...
- “Doy, comparto, entrego” actitudes positivas que tengo y puedo compartir...
- “Tiro, arrojó y abandono” actitudes negativas que quiero abandonar de mí...

Es importante crear un ambiente ferial: decoración de la sala (globos, banderitas, música alegre, etc.). A continuación se invita a todos a pasar por la “feria” y sus puestos:

- En el puesto 1 cada uno tomará todo aquello que quiera para su vida y se lo guardará.
- En el 2 escribirá en un papel lo que está dispuesto a compartir y lo dejará;
- En el 3 copiará en un papel lo que desea abandonar y lo tirará a la papelera.

En una hoja aparte anotarán el por qué de lo adquirido, de lo dado y de lo tirado a la papelera.

Evaluación de la actividad. Finalmente, se hace una puesta en común: ¿Qué he escogido y por qué? ¿Qué he dado y por qué? ¿Qué he tirado y por qué? Conviene anotar en la pizarra, en cartulinas o en papel de embalar, los resultados en tres columnas y analizar y profundizar en lo que ha salido.

Duración. Una sesión de tutoría.

Estructuración grupal. Primero individual y, posteriormente, en grupo.

Metodología. Activa y participativa.

Materiales necesarios. En los distintos puestos debe haber *post-it* y rotuladores en abundancia.

- En el puesto 1 deberá haber un monitor que haga papeletas, es decir, lo que cada uno necesita y adquiere.
- En los puestos 2 y 3 (dar y tirar): pizarra, papel de embalar, o tres cartulinas de colores diferentes, *post-it* y rotuladores de colores.

Observaciones para su aplicación. Se ha de garantizar la sinceridad, el silencio y el respeto en todo momento especialmente en la puesta en común.

Justificación de su inclusión en el programa. Si desde el primer día de clase se van realizando actividades de conocimiento, se irá creando un clima de confianza y de cohesión grupal, que favorecerá la expresión de las emociones y los sentimientos y el respeto a la diversidad.

Fase o momento idóneo para su aplicación. Se realizará durante las primeras semanas del primer trimestre.

Dificultad de aplicación para el profesorado. Media. Supone más dificultad preparar y ambientar el espacio que la dinámica en sí.

Otras observaciones. Puede utilizarse en 1er curso, y dejar la actividad *El bazar mágico* para 2º curso, o hacer las dos en una.

Bibliografía. Cascón (1990).

¿QUÉ PASARÍA SI... ?

Objetivos

- Favorecer la comunicación verbal.
- Aumentar la habilidad de catalizar los cambios.
- Mejorar la resolución de conflictos.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Diversas competencias sociales.

Descripción. Después de formar equipos de cuatro o cinco jugadores, se presenta una situación hipotética y se solicita a los miembros del grupo que enuncien consecuencias o cambios que sobrevendrían si se produjera dicha situación. Cada equipo debe anotar las consecuencias que imaginan que podrían suceder de darse esa situación, recogiendo las opiniones de todos los miembros del grupo e insistiendo en la importancia de registrar cualquier consecuencia imaginaria que les venga a la mente, por extraña que sea. Posteriormente, todo el grupo se sienta en el círculo y cada equipo informa de las consecuencias que ha pensado.

Duración. Una sesión de tutoría.

Estructuración Grupal. Gran grupo y pequeño grupo.

Metodología. Es importante partir de una organización del aula-clase y de una explicación clara de lo que pretendemos, puede ser conveniente poner algún ejemplo inicial.

Materiales necesarios. Cada equipo debe contar con papel y lápiz para tomar nota de las aportaciones.

Observaciones para su aplicación. Se recomienda elegir unas situaciones de interés para el alumnado con quien se va a desarrollar la actividad, que sean suficientemente motivadoras para dinamizar la participación.

Sugerencia de situaciones hipotéticas: *¿Qué pasaría si... ?*

- Nadie necesitara comer para vivir.
- Las personas no quisieran estar con otras personas y prefirieran estar solas.
- La Tierra se tornara árida y desierta.

- Tuviéramos siete dedos en cada mano.
- Toda la gente perdiera de improviso la capacidad de leer y escribir.
- Los animales llegasen a ser más inteligentes que el hombre.
- El hombre no necesitara dormir.
- Los seres humanos no dejaran nunca de crecer.
- Los seres humanos fuesen inmortales.

Justificación para su inclusión en el programa. Esta actividad resulta muy interesante porque estimula el desarrollo de la comunicación, la creatividad, y el razonamiento.

Fase o momento idóneo para su aplicación. Inicial.

Dificultad de aplicación para el profesorado. Media.

Otras observaciones. Es muy importante el tema seleccionado para el desarrollo con éxito de la actividad. Al aportar las instrucciones conviene enfatizar que las consecuencias sean originales y que todos los jugadores/as aporten alguna idea.

Bibliografía. Garaigordobil (2003).

Anexo.

Cuando finaliza la comunicación de todas las aportaciones se puede generar un debate sobre:

¿Os ha parecido divertido este juego?

¿Era difícil pensar consecuencias que se podían derivar?

¿Qué consecuencias os han parecido más originales?

¿Todas las consecuencias pensadas son factibles o algunas son irreales?

¿Todos/as habéis contribuido aportando ideas?

ELABORAR NORMAS Y ESTABLECER ACUERDOS

Objetivos. Elaborar normas y estrategias generales de convivencia.

- Tomar conciencia, por parte del alumnado, de que las normas éticas no son arbitrarias sino que obedecen a la necesidad de regular la convivencia del colectivo, de manera que resulte satisfactoria para el conjunto de personas que lo forman.
- Hacer uso de la inteligencia y la imaginación por oposición a la fuerza y la coacción, se animará al grupo a pensar que los mecanismos necesarios para hacerlas cumplir deben ser justos, no violentos y no discriminatorios.
- Elaborar un documento colectivo final que sea consensuado por todas las personas de la clase, con un compromiso de todos a seguir y defender los acuerdos que figuren en él, haciendo que los demás miembros del grupo los sigan también.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Diversas competencias sociales para la gestión de las relaciones.

Descripción

Se explicará que todos los colectivos humanos necesitan normas que los regulen y que aseguren los derechos y deberes de sus componentes. Se les pedirá que piensen en los principales conflictos que suelen aparecer en el aula y que elaboren una normativa propia del colectivo de la clase, explicitando los valores que se consideren más importantes. Se pondrá especial atención en que sean contemplados los intereses de todas las personas del grupo.

Esta actividad constituirá una evaluación de los avances realizados por el colectivo desde el inicio del aprendizaje. Para ello se valorarán los siguientes aspectos:

- Capacidad del colectivo para detectar los principales problemas que aparecen.
- Nivel de comprensión de las causas que los generan.
- Capacidad para disponer medidas que combatan las causas de los problemas, para evitar que se reproduzcan.
- Nivel de coherencia entre las normas dispuestas y las causas de los problemas detectados.
- Consideración de las medidas a adoptar para el cumplimiento de la normativa aceptada por el colectivo.

- Grado de atención a los intereses de todas y todos los componentes del colectivo y capacidad para contemplar la diversidad de intereses presentes, sin descuidar los de las minorías.

Tarea nº 1. En grupo de 4/5 personas, harán un listado de los principales problemas que, a su juicio, predominan en el colectivo, muchos de los cuales habrán aparecido ya en sesiones anteriores. Se insistirá en que deben ser tenidas en cuenta las opiniones de todas y todos, ya que lo contrario daría lugar a una normativa parcial y discriminatoria. Una vez realizado el listado, se propondrá que cada grupo indique cuales son los valores subyacentes a cada una de las cuestiones mencionadas, por ejemplo, respeto de la libertad individual, derecho a expresar libremente pensamientos y sentimientos, etc.

Al finalizar esta tarea se pondrán en común las aportaciones de cada grupo y se confeccionará un listado único a partir del cual se elaborará un documento que reúna los derechos y deberes de todos los miembros del colectivo. Una vez terminado y discutidos todos sus términos, se someterá a votación para ser aprobado. A modo de ejemplo, reproducimos un listado de acuerdos:

- Se respetarán las pertenencias de las demás personas.
- Se distribuirá equitativamente el material.
- Se respetará la intimidad de todas las personas.
- Se organizarán las actividades del patio de tal manera que todos los cursos dispongan de un espacio equivalente.
- Se tratará dignamente a todas las personas y no se permitirá ningún tipo de discriminación o burlas.
- Se participará activamente en la creación de una comunidad justa y se considerará que observar un abuso de poder sin hacer nada para evitarlo va en contra de los intereses de toda la clase.
- No se permitirá ningún tipo de acoso sexual y se denunciará ante los representantes de la clase, las peleas, los insultos y cualquier tipo de abuso de poder.

Duración. Una sesión de tutoría.

Estructuración grupal. Personal y en gran grupo.

Metodología. Reflexión personal, reforzar conocimientos de aspectos personales, puesta en común.

Materiales necesarios. Un folio y un rotulador por alumno.

Justificación de su inclusión en el programa. Con esta actividad se pretende reforzar el conocimiento del resto de compañeros, de aspectos en los que no se había caído en la cuenta y que son básicos para enriquecer las interrelaciones personales y desarrollar las habilidades sociales.

Fase o momento idóneo para su aplicación. Inicial

Dificultad de aplicación para el profesorado. Baja

Bibliografía. Sastre y Moreno (2002).

¿QUÉ PASA CONTIGO?

Objetivos

- Mejorar la percepción, análisis y posterior solución de problemas propios y ajenos.
- Implementar la percepción de la influencia del entorno sobre los problemas.
- Sensibilizar ante las problemáticas ajenas.
- Asimilar el proceso de resolución de problemas.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Empatía y resolución de conflictos.

Descripción

1ª sesión

1. Recortamos de revistas juveniles consultas que los adolescentes hacen sobre problemas que les preocupan. Las leemos en voz alta y planteamos las siguientes preguntas:

- ¿Crees que esta persona tiene un problema?
- ¿Qué señales te hacen pensar que lo tiene?
- ¿Tienes suficiente información para poder aconsejar?
- Si no es así ¿qué información adicional necesitarías?
- ¿Crees que el problema afecta a alguien más?
- Si es así, ¿cuál crees que será su punto de vista?

2. Actividad individual: se repartirán el “Material para el alumnado I” que incluye:

- Casos de los que el alumno deberá elegir uno para analizar y realizar su actividad.
- Ficha “¿Qué tengo que preguntarme para analizar el problema?” que deberá rellenar el estudiante.
- Reflexión individual sobre este material.

3.- Actividad en pequeño grupo. Se forman grupos de 4 a 6 personas según el problema que hayan elegido (que debe ser el mismo). Comparan los resultados de sus análisis individuales.

4.- Actividad en gran grupo. Los portavoces de cada grupo exponen sus principales conclusiones.

2ª sesión

Actividad individual: cada alumno deberá plantearse un problema personal y aplicar sobre él la ficha que se presenta en el "Material para el alumnado II". Ésta reúne algunos de los pasos que se deben seguir para dar solución a los problemas. Los problemas pueden ser pasados o actuales. También pueden ser personales o de algún amigo/a pero será el alumno quien rellene la ficha y haga de guía para solucionarlo. Finalmente se hará una exposición ante todo el grupo de su propuesta de solución al problema.

Duración. Dos sesiones de tutoría.

Estructuración grupal. Individual, pequeño grupo y gran grupo.

Metodología. Debe ayudar a que las dinámicas de grupo favorezcan la participación de todos los integrantes del grupo y la cooperación entre compañeros.

Materiales necesarios. Ver anexos.

Observaciones para su aplicación. Es necesario para asegurar la fiabilidad y validez de las respuestas y correcta realización de la tarea que los estudiantes hayan comprendido perfectamente el contenido de la actividad, haciendo hincapié en la necesidad de leer bien cada pregunta, y comprender lo que se les cuestiona en cada una de ellas, para evitar respuestas con escaso o nulo nivel de reflexión.

Justificación de su inclusión en el programa. Es fundamental en la prevención de la violencia dotar a los adolescentes de habilidades para la resolución pacífica de los problemas o conflictos. Los conflictos personales e interpersonales son fuente de estrés, irritación y/o frustración. Esta situación emocional negativa puede -ante la falta de alternativas más deseables y adaptativas- llevar a conductas agresivas y violentas. Por otro lado, ayuda a implementar la capacidad empática de los adolescentes, proporcionándoles ocasión de conocer y compartir sus problemas pero, a su vez, los de otros compañeros y amigos como forma idónea de prevenir la violencia.

Dificultad de aplicación para el profesorado. Media-baja.

Bibliografía. Lago, Presa, Pérez y Muñiz (2003).

Anexos. MATERIAL PARA EL ALUMNADO - I

A continuación presentamos cuatro supuestos problemas que tienen algunos adolescentes. Lo primero que tienes que hacer es leerlos todos y elegir uno.

Caso 1. Laura es una chica de 15 años, todas sus amigas se han hecho un *piercing*, pero su padre no le deja. Está muy enfadada y ha decidido que le da igual lo que diga su padre, que una vez hecho, no podrá hacer otra cosa que arrancárselo (y no cree que se atreva). Además, opina que es injusto porque su padre de joven llevó el pelo largo aunque a su abuela no le gustaba.

Caso 2. Al instituto ha llegado un nuevo profesor. Clara es una estudiante muy buena, y todo el profesorado del centro la conoce y la trata muy bien, pero ella cree que este profesor nuevo es muy antipático con ella, incluso ha intentado ridiculizarla en clase delante de sus compañeros. No son imaginaciones de ella porque sus amigas y amigos también le dicen que el nuevo le ha cogido manía.

Caso 3. Manuel y Javier son grandes amigos, se conocen desde los 5 años y ahora ya tienen 16. Javier sale con una chica, María, y desde entonces Manuel y Javier no pasan mucho tiempo juntos. Además, María y Javier quieren que Manuel salga con una amiga de María, pero a él no le gusta el rollo de andar por ahí como parejitas, aunque la chica no le desagrada del todo.

Caso 4. Cristina y Lucía son compañeras de clase desde Primaria y se quieren mucho, salen juntas todos los sábados y se lo pasan muy bien. A Cristina le gusta mucho un chico que sólo ve los fines de semana, pero este chico ya le ha dicho a Lucía en varias ocasiones que la que le gusta es ella. En realidad, a Lucía también le gusta, pero cree que, como no lo ha dicho desde el principio, Cristina se enfadará con ella. Hasta ahora no ha hecho nada al respecto.

| | ¿QUÉ TENGO QUE PREGUNTARME PARA ANALIZAR UN PROBLEMA? |
|------------------------------------|---|
| Identificación del problema | <p>¿Qué le pasa a este chico/a?</p> <p>¿Qué es lo que quiere conseguir?</p> |
| Otros implicados | <p>¿Qué otras personas se ven influidas por este problema?</p> <p>¿En qué puntos sus opiniones interfieren en las decisiones de este chico?</p> <p>¿Crees que debería obviar a alguna de ellas y centrarse más en su problema? ¿A cuál/es?</p> |
| Ambiente | <p>¿Puede pedir consejo a alguien? ¿A quién? ¿Por qué?</p> <p>¿A quién no debería pedir consejo? ¿Por qué?</p> <p>¿Podría acudir a alguna institución pública? ¿A cuál?</p> |
| Individuo | <p>En caso de que consiguiese su meta, ¿cómo cambiaría su relación con los demás implicados?</p> <p>Y si no lograra solucionar su problema o no lo hiciese del todo, ¿qué alternativas tendría?</p> <p>¿Cuál sería su relación con los demás si se diese la situación anterior?</p> <p>¿Cuáles crees tú que son las opciones, buenas y malas, que tiene para solucionar el problema?</p> <p>¿Cuál sería la mejor? ¿Y la peor?</p> <p>¿Crees que están a su alcance todas las soluciones?</p> <p>¿Cuál sería la más dificultosa? ¿Y la más sencilla?</p> |
| Opinión personal | Sinceramente ¿qué harías tú? |

MATERIAL PARA EL ALUMNADO - II

La ficha que te presentamos a continuación te será muy útil a la hora de analizar con detenimiento los problemas y llegar a una solución. Las fases que debes seguir son:

- Definición del problema.
- Búsqueda de información.
- Organización de la información.
- Análisis de las alternativas.
- Elección de alternativas.
- Evaluación de soluciones.

FICHA GUÍA PARA LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1.- DEFINIMOS EL PROBLEMA

Comenzaremos por ver cuál es nuestro problema y qué es lo que yo quiero conseguir. Tendremos que pararnos a reflexionar previamente para evitar que el verdadero problema se confunda con las circunstancias que lo rodean.

Mi problema es.....

La solución que yo busco es...

2.- BUSCAMOS INFORMACIÓN

Ahora tendremos que tratar de descubrir qué es lo que está causando nuestro problema, pero para ello tendremos previamente que reflexionar.

Me ocurre esto por.....

Para darle solución debería.....

Una vez detectadas las posibles causas debemos pensar en cada una de ellas individualmente, para después plantear posibles soluciones para las mismas. Se nos puede dar el caso de que en varias de ellas las soluciones coincidan; no importa, ya que son partes de un mismo problema.

1ª Causa: solución 1
 solución 2
 solución 3

2ª Causa solución 1
 solución 2
 solución 3

3ª Causa solución 1
 solución 2
 solución 3

3.- ORGANIZAMOS LA INFORMACIÓN

Se pretende que ahora resumas toda la información que has venido apuntando para que evalúes, detenidamente, las consecuencias que en tu opinión tienen las posibles soluciones.

| Me ocurre esto porque... | Para darle solución debería | Muy fácil | Fácil | Difícil | Muy difícil |
|--------------------------|-----------------------------|-----------|-------|---------|-------------|
| 1. | S.1. | | | | |
| | S.2. | | | | |
| | S.3. | | | | |
| 2. | S.1. | | | | |
| | S.2. | | | | |
| | S.3. | | | | |
| 3 | S.1. | | | | |
| | S.2. | | | | |
| | S.3. | | | | |
| 4 | S.1. | | | | |
| | S.2. | | | | |
| | S.3. | | | | |

4.- ANALIZAMOS LAS POSIBLES ALTERNATIVAS

Para que la información que hemos simplificado en el cuadro nos sea más relevante, redactaremos las diferentes alternativas que podemos tomar en función de su grado de dificultad.

- Si me inclinase por la alternativa *muy fácil*, conseguiría:
- si me inclinase por la alternativa *fácil*, conseguiría:
- si me inclinase por la alternativa *difícil*, conseguiría:
- si me inclinase por la alternativa *muy difícil*, conseguiría:

5.- TRATAMOS DE ELEGIR

Éste es el paso definitivo. Debemos de optar, decidir qué hacer. Para ello debemos recordar que:

- Aunque aquí aparezcan elegidas las celdas de una en una se entiende que cuando, por ejemplo, te decides a escoger la celda *difícil* has optado por coger también las dos anteriores. De este modo el que escoge la celda *muy difícil* conseguirá todo.
- Es muy importante que seas realista contigo mismo, no te marques unas metas que de antemano sepas que van a ser imposibles de alcanzar, ni tampoco te decidas por lo que no te suponga esfuerzo alguno.

6.- EVALUAMOS LAS SOLUCIONES

Tras haber puesto en marcha tu plan de solución de problemas, tendrás que evaluar el grado de satisfacción con los resultados obtenidos.

- Si has conseguido solucionarlo... Problema resuelto.
- Si no es el caso, ¡no te desanimes!, vuelve a intentarlo de nuevo. Debes recordar que, en los primeros ensayos, te resultará una tarea dura que encima no lleva a ningún fin pero con la práctica cada vez se irá haciendo más sencilla y eficaz.

TENGO UN PROBLEMA

Objetivos

- Identificar situaciones problemáticas.
- Describir correctamente situaciones diarias que suponen o constituyen un problema.
- Aprender a generar diversas alternativas para su solución.
- Saber predecir conclusiones.
- Aumentar la fluidez y flexibilidad de pensamiento.
- Aprender a no reaccionar de manera impulsiva, agresiva o retraída ante los problemas.
- Observar las formas que tenemos de enfrentarnos a los problemas.
- Poner en práctica los pasos que hay que seguir para la resolución de problemas.
- Lograr una actitud de búsqueda y apoyo para encontrar soluciones.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Empatía y resolución de conflictos.

Descripción

Motivación hacia la actividad. Las personas podemos situarnos ante los problemas de muchas formas y, sin duda, según como sea la posición dependerá la solución del problema. Conviene detenerse a pensar un poco en las expresiones que reflejan las distintas formas de situarse frente a los problemas (escribir en el encerado):

- “Siempre que tengo un problema pienso en otros momentos que tuve y me siento mal”.
- “¡Lo que faltaba! Comerme el coco. Con los problemas que tengo todos los días”.
- “Yo paso de todo, también de los problemas”.
- “Soy así y no creo que vaya a cambiar”.
- “Cuando tengo problemas... me pongo muy nervioso y no sé qué hacer”.
- “Cuando tengo algún problema, trato de hacer cosas para olvidarme”.
- “Normalmente acepto las cosas como ocurren... pensando que estaban por venir”.
- “Envidia a los niños pequeños que no tienen problemas”.
- Se les pide a continuación, que reflexionen en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Os parecen correctas estas formas de solucionar los problemas? ¿Por qué?
- ¿Qué actitudes y habilidades creéis que son las más acertadas para ponerse delante de los problemas de manera adecuada?

Descripción guiada de la resolución de un problema. Explicar la propuesta de resolución de problemas como forma alternativa a los modos anteriores de pensar y actuar sobre los mismos, siguiendo los tres pasos indicados en el material (Anexo I). Puede utilizarse, a modo de ejemplo, un problema real.

Trabajo por parejas. Por parejas deberán elegir una situación problema y tratar de resolverla siguiendo los pasos que vienen indicados en el Anexo II.

Actividad en gran grupo. Concluido el trabajo por parejas, se resumen las conclusiones y aportaciones más significativas en una puesta en común. Para reconducir las aportaciones del alumnado, pueden utilizarse las siguientes preguntas:

- ¿Qué habéis descubierto a través de los ejercicios realizados?
- ¿Soléis resolver los problemas siguiendo el método indicado?
- ¿Creéis que el método indicado puede ayudaros a buscar soluciones a los problemas?
- ¿Qué dificultades se presentan al tratar de resolver los problemas aplicando estos tres pasos?

Material para seguimiento. Como propuesta de actuación para el alumnado, el tutor/a puede sugerir que intenten abordar la resolución de algún problema que se les presente a lo largo de la semana siguiendo los pasos indicados y utilizando para su registro la ficha propuesta en el anexo III.

Duración. Una sesión de tutoría.

Estructura Grupal. Gran grupo y trabajo por parejas.

Metodología. Es importante la motivación del alumnado mediante la actividad inicial. La utilización de ejemplos durante la explicación de los pasos para resolver conflictos, facilitará la comprensión.

Materiales necesarios. Bolígrafos. Encerado. Anexos I, II y III que se entregarán a todos los estudiantes que participen en la actividad.

Observaciones para su aplicación. Atención al momento en el que se va a trabajar por parejas dado el movimiento que ello supone de sillas, emplazamiento,

etc. Todo ello puede generar, momentáneamente, una perturbación del ambiente del aula por lo que habrá que restaurar de nuevo el clima de trabajo.

Justificación de su inclusión en el programa. Esta es una actividad esencial al aportar una herramienta muy interesante para abordar la efectiva solución de los conflictos.

Fase o momento idóneo para su aplicación. Primer trimestre.

Dificultad de aplicación para el profesorado. Exige del profesorado un gran control en los momentos de transición de gran grupo al trabajo con parejas. Requiere mantener una actitud que estimule a la participación en los momentos de puesta en común, así como durante el tiempo de trabajo por parejas.

Bibliografía. Lago, Presa, Pérez y Muñiz (2003).

COMO SOLVENTAR PELEAS E INSULTOS

Objetivos

- Aprender a analizar un conflicto desde distintas perspectivas.
- Tomar conciencia de que las soluciones violentas generan nuevos problemas.
- Valorar las intervenciones positivas de otros miembros de la clase.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Resolución de conflictos y empatía.

Descripción

Introducción previa a la actividad. Todos deseamos disfrutar de relaciones satisfactorias con las personas de nuestro entorno. Pero en la convivencia diaria surgen dificultades que enturbian y convierten en problemáticas las relaciones con ciertas personas. La tendencia natural es hacer algo para resolver esos problemas, y muchas veces optamos por soluciones superficiales, fáciles y que normalmente proceden de cauces ajenos a la comprensión de los hechos que han configurado las situaciones conflictivas.

Nos guste o no, lo cierto es que sólo a partir de la aceptación y análisis de los conflictos podremos encontrar una solución adecuada a nuestros problemas. En esta actividad aprenderemos una forma adecuada de pensar en los problemas, que nos permita analizar las causas y poder luego elaborar y aplicar estrategias adecuadas para su solución.

Presentación de la actividad. Esta actividad os va a permitir analizar dos situaciones problemáticas que otros chicos y chicas de vuestra misma edad tuvieron, comentaron y analizaron junto a sus compañeros y compañeras. Tened presente que un conflicto es siempre un acontecimiento complejo cuya resolución requiere de un análisis detenido de los hechos, desde el punto de vista de las diversas personas implicadas. Para pensar de forma efectiva sobre el problema puede servir de ayuda el siguiente guión (que se escribe en el encerado):

- Analizar las causas.
- Pensar en distintas soluciones.
- Coordinar medios y fines.
- Evaluar sus consecuencias.
- Analizar las perspectivas de las personas implicadas.

Se forman grupos de 7/8 estudiantes, nombrando un/a representante del grupo que será el/la encargado/a de tomar nota de las aportaciones y de trasladarlas a la puesta en común final. Se entrega a cada grupo un texto con los dos conflictos sobre los que van trabajar. En la puesta en común final se presta especial atención a las alternativas que se han encontrado para resolver los conflictos. Finalmente, se enfatiza el valor del trabajo realizado y se anima a los estudiantes a que analicen los problemas que vayan encontrando en sus vidas.

Duración. Dos sesiones de tutoría.

Estructura grupal. Gran grupo y grupo pequeño

Metodología. Introducción informativa y preparatoria de la actividad con la finalidad de motivar.

- Presentación de la actividad. Como acompañamiento a la descripción verbal de la actividad, se colocará en el encerado un guión del esquema cognitivo con el que se puede trabajar en el análisis de los dos conflictos.
- Organizar la formación de grupos. Estimular la elección de un representante por grupo. Explicar las funciones y cometidos de los representantes.
- Estimular la discusión y el debate en los grupos, así como la concreción de ideas y conclusiones que formarán parte de la puesta en común final.

Materiales necesarios. Bolígrafos. Tarea 1 y tarea 2, con las dos situaciones conflictivas sobre las que van a trabajar. Encerado.

Observaciones para su aplicación. Al tratarse de una actividad fundamentalmente cognitiva es conveniente crear una motivación previa que aumente y garantice el interés.

Justificación de su inclusión en el programa. Es una actividad adecuada para abordar los conflictos de manera sosegada. Proporciona un sencillo guión de trabajo que, con su uso, acostumbra al grupo a una dinámica para tratar de forma colectiva los conflictos que puedan ir apareciendo a lo largo del curso.

Fase o momento idóneo para su aplicación. Durante el primer trimestre, ya que se establece un procedimiento para abordar situaciones conflictivas que se pueden generar a lo largo del curso.

Dificultad de aplicación para el profesorado. No todos los grupos funcionan al ritmo, ni con el nivel de compromiso, que la actividad requiere. Se precisa una postura activa del profesor/a, actuando en los momentos de atasco y propiciando que todos opinen.

Bibliografía. Sastre y Moreno (2002).

Anexo. Tarea nº 1 LAS PELEAS

Conflicto. Me llamo Raúl. En mi clase hay un chico (Juan) que siempre hace como si te ayudara en todo pero, por detrás, siempre critica a los demás. Cuando yo no estoy me critica. Me fastidia mucho que me critique. Un día hablé con él pero no me hizo caso. Yo intento controlar mi rabia pero hace dos días perdí el control y le pegué. Nos separaron y castigaron a los dos. El sigue igual y si no deja de meterse conmigo volveré a pegarle. Creo que sería mejor que planteara el problema a los representantes de la clase pero me gustaría resolverlo a mi manera, pienso que es insoportable, que no tiene remedio y se merece que le dé una buena paliza.

Preguntas

1. Raúl ya ha intentado solucionar el problema a su manera y ha comprobado que no le da buenos resultados. ¿Por qué se empeña en repetir lo que ya ha hecho y no busca otro tipo de soluciones?
2. ¿Ha utilizado su inteligencia para resolver el conflicto?
3. ¿Qué otras cosas hubiera podido hacer?
4. ¿El hecho de que Juan critique a Raúl, da derecho a Raúl para pegarle?
5. Si cada vez que uno insulta el otro pega, y cada vez que uno pega el otro insulta, ¿cuándo y cómo acabará el problema?
6. ¿Cómo creéis que se siente Raúl?
7. ¿Creéis que está en condiciones de saber y decidir él sólo qué cosas se merece su compañero o, por el contrario, creéis que otras chicas y chicos de la clase, no tan implicados en el problema, podrían ayudarle a encontrar una solución mejor?
8. Raúl dice que Juan siempre le critica, ¿qué significa realmente *siempre*?
9. ¿Es posible que Raúl exagere?
10. ¿Cómo creéis que se siente Juan?
11. Imaginad que una amiga o amigo vuestro a menudo critica a otra persona, ¿qué le diríais?, ¿qué consejos le daríais?
12. Pensad una solución inteligente que no implique recurrir a la violencia.

Tarea n° 2 LOS INSULTOS

Conflicto. Hace algunos días salí con un grupo de compañeros de clase. Era la primera vez que iba con ellos. Los demás se conocían mucho y habían salido otras veces juntos. La cosa fue bastante bien hasta que debí de hacer algo que les molestó. Empezaron a meterse conmigo. Una auténtica tortura. No sabía qué hacer. Nunca me habían tratado tan mal. Se burlaron de mí y me dijeron cosas terribles. Quería irme pero tuve miedo de que si decía que me iba todavía me atacarían más. Dos días después se disculparon y me dijeron que nunca habían pensado que yo sea todo lo que me dijeron, que lo dijeron sin pensar, que sienten haberme hecho daño. Pero ahora ya sé cómo son y paso de ellos, procuro no estar a su lado. El problema que tengo es que no quiero contar a nadie lo que ocurrió y los demás se extrañan de mi comportamiento y empiezan a decir que soy rara. Encima ellos se ríen de mí porque no digo nada. He de hacer algo pero no sé qué hacer. No me gusta denunciar y no quiero que nadie sepa lo que dijeron de mí.

Preguntas

1. ¿Por qué creéis que se enfadaron tanto?
2. ¿Qué creéis que les dijo ella?
3. ¿Por qué se desencadenó la agresión?
4. ¿Qué creéis que dijeron los demás?
5. ¿Por qué creéis que se comportaron de esta forma?
6. ¿Qué pensaron?
7. ¿Cómo se sintieron?
8. ¿Por qué se ríen de ella si de verdad sienten lo que hicieron?
9. ¿Creéis que es suficiente con disculparse?
10. ¿Qué otra cosa podrían hacer para mitigar el dolor que le causaron?
11. Si a una de vuestras amistades le pasa lo mismo que le ocurre a esta chica, ¿qué consejos le darías?
12. ¿Qué le dirías que hiciera?
13. ¿Por qué?

CONTROL, CONTROL...

Objetivo. Reconocer qué factores quedan bajo nuestro control y cuáles quedan fuera de él.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Autocontrol emocional.

Descripción

1. Se presenta el tema con una reflexión sobre la imposibilidad de controlar todos los aspectos que afectan a nuestras vidas. Por ejemplo, plantear el caso de un divorcio, que para un hijo puede ser muy traumático y queda fuera de su control. En cambio, en este mismo caso, el hijo sí puede intentar que las relaciones con sus dos progenitores cambien lo menos posible.
2. Rellenar la copia del cuestionario que se adjunta (ver anexo), teniendo en cuenta que las respuestas han de ser lo más concretas que sea posible.
3. Comentar los resultados en gran grupo.
4. Proponer como tema de reflexión para trabajar en grupos pequeños cómo podemos aumentar el control de nuestros actos. Por ejemplo, hay que intentar que el alumnado valore la importancia de aspectos como la previsión, la eficacia, la colaboración, la concreción, el trabajo por objetivos, la motivación, el esfuerzo continuado en un mismo sentido, la comunicación, etc. Podemos proponer también que busquen algún ejemplo de cómo este conjunto de elementos aumenta el control sobre nuestros actos y sus consecuencias.
5. Cuando el alumnado haya terminado esta tarea, pasamos a comentar los resultados en gran grupo de nuevo.

Duración. Una sesión de tutoría.

Estructuración grupal. Gran grupo, trabajo individual, grupos pequeños y gran grupo

Metodología. Se utilizará la combinación de gran grupo, trabajo individual y gran grupo para los tres primeros puntos con el fin de captar la atención del alumnado y provocar la reflexión individual. Para reflexionar sobre el tema, de

forma colectiva, se propone trabajar en pequeños grupos. Puesta en común y discusión en el gran grupo.

Materiales necesarios. Fotocopias del cuestionario y bolígrafo.

Justificación de su inclusión en el programa. Es necesario dar al alumnado estrategias para ser capaces de controlar, en la medida de sus posibilidades, sus emociones.

Fase o momento idóneo para su aplicación. Segundo trimestre.

Dificultad de aplicación para el profesorado. Media.

Otras observaciones. Tenemos que hacer hincapié en que, a pesar de que múltiples factores escapan a nuestro control, hay muchos otros que están al alcance de nuestras manos. Por ejemplo, puede que no podamos evitar que un familiar sufra un accidente, pero lo que sí podemos hacer es cuidarle y brindarle todo nuestro apoyo en una situación traumática.

Bibliografía. Güell y Muñoz (2003).

LOS PELOS DE PUNTA

Objetivos

- Identificar situaciones que nos hacen montar en cólera.
- Ayudar a los alumnos y alumnas a aceptar y comprender nuestros sentimientos con el fin de utilizarlos positivamente y aprender a dominarlos cuando sea preciso.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Autocontrol emocional. Aprender a dominar aquellos comportamientos impulsivos que pueden tener consecuencias desfavorables para la convivencia; establecer medidas de control.

Descripción

- El tutor/a dedica unos minutos a explicar, en gran grupo, los objetivos de la actividad y, a continuación, reparte a cada estudiante un folio en el que hay dibujado un óvalo grande (una cara) y unas líneas como si fueran rayos (los pelos de punta).
- Se abre un turno de palabras, en gran grupo, para hablar de situaciones que nos han hecho montar en cólera, estar muy enfadados. Se les pregunta cómo notan que alguien está muy enfadado (cara enrojecida, gritos, puños cerrados, mirada desafiante, insultos, etc.). Se les pide que, aprovechando el óvalo, dibujen una cara muy enfadada y que, en cada “pelo”, escriban una de estas manifestaciones de cólera o enfado.
- Se establece un pequeño debate, preguntándoles de dónde creen que procede la cólera. Tras el debate, les mandamos dibujar un corazón en el interior del óvalo, explicando que el corazón simboliza que los sentimientos de cólera proceden del interior de cada uno (de nuestros pensamientos).
- A continuación se les pide que individualmente reflexionen sobre las siguientes cuestiones (a las que han de contestar en el folio):
 - Valora qué clase de sentimiento es la cólera: ¿positivo? ¿Negativo?
 - ¿Tenemos derecho a encolerizarnos? ¿Todo el mundo puede hacerlo?
 - ¿Encolerizarnos nos ayuda a solucionar los problemas?
 - ¿Los empeora?

- Una vez aclarado que somos nosotros los que nos encolerizamos y que la cólera no nos deja pensar bien qué hacer, se les plantea una nueva cuestión: ¿cómo podemos controlarnos?, a la que hay que responder, en grupos de 4 o 5, aportando ideas relacionadas con vivencias que vamos compartiendo, sin juzgar ni moralizar. El portavoz de cada grupo ha de anotar en el dorso de la hoja las principales formas de autocontrol, con las palabras utilizadas por los miembros de su grupo (recordar un momento agradable, contar hasta cien, relajarse, respirar lenta y profundamente, repetir a uno mismo *estoy tranquilo...*), para posteriormente leerlas a toda la clase.
- Por último se abre un debate de valoración con toda la clase ¿Qué os ha parecido hablar de cuando nos dejamos llevar por la cólera? ¿Qué hemos aprendido?

Duración. Una sesión de tutoría.

Estructuración grupal. Gran grupo, trabajo individual, pequeño grupo y gran grupo de nuevo.

Metodología. Se procede combinando la utilización de gran grupo y el trabajo individual de forma sucesiva, con el fin de captar la atención del alumnado y provocar la autoconciencia y la reflexión individual. Se establecen debates para recoger opiniones y sacar conclusiones.

Observaciones para su aplicación. Conviene que el tutor/a dé una definición de *cólera* que sea entendida por todos los estudiantes, y que ponga ejemplos, si es necesario, para su clarificación.

Materiales necesarios. Folios con dibujo fotocopiado y bolígrafo.

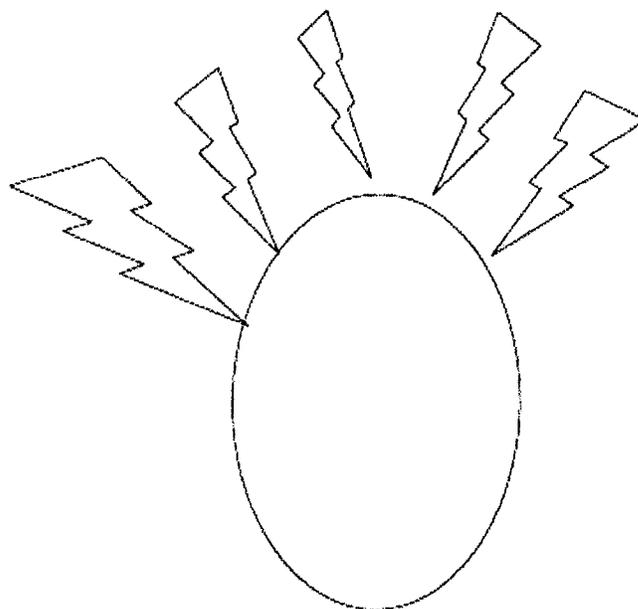
Justificación de su inclusión en el programa. Porque es necesario enseñar a los adolescentes que el control de la manifestación de los sentimientos es algo que ha de aprenderse para poder expresarnos de un modo socialmente hábil y aceptado, y no debe entenderse como una represión sino como una necesidad para poder crear climas de convivencia adecuados y prevenir conflictos.

Fase o momento idóneo para su aplicación. Segundo o tercer trimestre.

Dificultad de aplicación para el profesorado. Media.

Bibliografía. Actividad adaptada de Boqué (2002).

1. Anexos.



UNA SITUACIÓN DE RECHAZO

Objetivos

- Reflexionar sobre una situación en la que uno es rechazado y analizar los sentimientos subyacentes a esa situación.
- Analizar distintas técnicas de resolución de situaciones problemáticas, distintas formas de responder al rechazo.
- Estimular la empatía hacia compañeros que se sienten rechazados.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Empatía, comunicación, resolución de situaciones conflictivas.

Descripción. Se plantea al grupo la siguiente historia:

“Rosana es una alumna de 2º de ESO. Si bien nunca ha tenido problemas de estudio, últimamente, se muestra distraída, poco motivada y está empezando a faltar a algunas clases. Los profesores han observado que sus compañeros/as no le dejan participar en las actividades de grupo, prefieren no sentarse a su lado, no quieren hacer trabajos con ella y en el patio suele estar sola. Cuando preguntas individualmente a sus compañeros de aula todos responden que no tienen ningún problema con Rosana pero afirman que si no se relacionan con ella es por miedo a que el resto del grupo los rechace también al verlos juntos. Esta situación no es nueva sino que ya lleva varios meses produciéndose”.

Después de contar la historia, el grupo se divide en pequeños grupos de 5-6 participantes. Su tarea consiste en:

- Elaborar un listado con todas las formas posibles de solucionar esa situación.
- Seleccionar de todas las alternativas propuestas la solución que consideran más adecuada.
- Razonar por qué consideran que ésa es la solución más adecuada. Si no consiguen seleccionar la mejor solución por consenso, la seleccionarán por mayoría.
- A continuación cada pequeño grupo elegirá un portavoz. Éste comenta al gran grupo las diferentes soluciones propuestas, la alternativa seleccionada y la argumentación de su elección. Esta información se irá anotando en la pizarra.

Finalmente, se abre un debate en gran grupo. Algunas cuestiones para el debate podrían ser las siguientes:

- ¿Qué pensáis que siente Rosana ante esa situación?
- ¿Cuánto tiempo creéis que se puede aguantar una situación así?
- ¿Qué podría hacer para sentirse más integrada en su grupo?
- ¿Qué podría hacer el grupo para ayudar a Rosana?
- ¿Son las diferentes alternativas de solución propuestas igualmente válidas?
- ¿Creéis que se puede encontrar una solución individual, de una única persona, o que requiere el compromiso de todo el grupo?

Duración. Una sesión de tutoría.

Estructuración grupal. Pequeño grupo: reflexión sobre la situación de rechazo, elaboración de propuestas de solución... Gran grupo: debate y puesta en común.

Metodología. Activa, se fomenta la participación de todo el alumnado.

Materiales necesarios. Pizarra, bolígrafos y una ficha por cada pequeño grupo con la descripción de la historia y las preguntas sobre las que reflexionar.

Justificación de su inclusión en el programa. La actividad requiere que el alumnado se ponga en el lugar de la persona que se describe en la actividad y que reflexione sobre cuáles serían sus sentimientos ante esa situación y sobre cómo podría solucionarse la situación de rechazo. El debate que se genera puede fomentar el desarrollo de la empatía en el alumnado y la capacidad de ponerse en el lugar del otro.

Al tener que exponer los/as estudiantes portavoces al gran grupo sus respuestas, cada cual, en su turno de palabra, está desarrollando habilidades comunicativas, mientras que el resto está trabajando una habilidad fundamental para la prevención de la violencia, la escucha activa, la escucha empática.

Fase o momento idóneo para su aplicación. Intermedia.

Dificultad de aplicación para el profesorado. Media.

Otras observaciones. El tutor/a puede crear situaciones de rechazo nuevas o utilizar situaciones que hayan ocurrido en algún momento en el aula para que resulten más cercanas al alumnado. No obstante, si se utilizan situaciones reales, es importante garantizar la confidencialidad de la o las personas que se han encontrado en esa situación de rechazo.

Bibliografía. Actividad adaptada de Garaigordobil (2000).

Anexo.

Historia:

“Rosana es una alumna de 2º de ESO. Si bien nunca ha tenido problemas de estudio, últimamente, se muestra distraída, poco motivada y está empezando a faltar a algunas clases. Los profesores han observado que sus compañeros / as no le dejan participar en las actividades de grupo, prefieren no sentarse a su lado, no quieren hacer trabajos con ella y en el patio suele estar sola. Cuando preguntas individualmente a sus compañeros de aula todos responden que no tienen ningún problema con Rosana pero afirman que si no se relacionan con ella es por miedo a que el resto del grupo los rechace también al verlos juntos. Esta situación no es nueva sino que ya lleva varios meses produciéndose”.

Alternativas de solución:

Selección de la solución más adecuada:

Razones de vuestra elección:

LAS ETIQUETAS

Objetivos

- Experimentar la importancia que tiene para las relaciones interpersonales la forma en que una persona es tratada.
- Mostrar los efectos de este tratamiento en el comportamiento individual dentro del grupo.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Empatía y otras competencias sociales.

Descripción. Colocamos a cada participante una etiqueta adhesiva con distintos rótulos, procurando que nadie pueda ver la suya. Las etiquetas a colocar son: las siguientes (se pueden repetir tantas veces como participantes haya):

- Apréciame - ignórame.
- Aconséjame - enséñame.
- Ríete de mí - saludame con respeto.
- Búrlate de mí - ten compasión de mí.
- Ayúdame - mírame con asco.

A continuación, el animador explica a todos que deben comportarse con los demás miembros del grupo conforme a lo que aparece escrito en las respectivas etiquetas, pero sin decir nunca lo que figura las mismas, porque esto deberá ser adivinado por el interesado en función de las reacciones que observe en los demás hacia él. Al cabo de ocho o diez minutos, cada uno de los participantes deberá ir diciendo, por turno, si ha logrado adivinar lo que dice la etiqueta que lleva. Para finalizar, evaluamos la actividad. Para ello pueden servirnos las siguientes preguntas:

- ¿Te ha gustado la actividad?
- ¿Cómo te has sentido al verte tratado de una determinada manera?
- A quienes os trataban de forma negativa, ¿os han quedado ganas de seguir jugando?
- ¿Crees que a determinados compañeros les tratamos siempre de una determinada manera?
- ¿Influye en la forma de relacionarte con un grupo la forma en que este grupo te trate?

- ¿Hay compañeros y compañeras en tu clase a los que ignoráis o de los que os burláis?

Extrae una enseñanza para tu vida de esta actividad. El animador concluye la actividad con un resumen de la reflexión final.

Duración. Una sesión de tutoría.

Estructuración grupal. Gran grupo y trabajo individual.

Metodología. Colocación de rótulos, comportamiento en función de los rótulos, reflexión en grupo.

Materiales necesarios. Necesitamos una sala lo bastante amplia para que puedan entrar cómodamente todos los participantes. No hacen falta sillas, porque el ejercicio requiere que todos los participantes se desplacen de un lugar a otro en el interior del recinto. Etiquetas adhesivas con los rótulos previamente citados (una por cada participante).

Observaciones para su aplicación. Explicar muy bien la actividad, con el fin de evitar distorsiones durante la dinámica.

Justificación de su inclusión en el programa. Importancia de que los estudiantes experimenten distintos tipos de trato por parte de los demás, así como los efectos de este tratamiento en el comportamiento individual dentro del grupo.

Fase o momento idóneo para su aplicación. Segundo o tercer trimestre.

Dificultad de aplicación para el profesorado. Es importante que el tutor tenga un conocimiento del grupo así como las relaciones existentes entre ellos y de los posibles estudiantes ya etiquetados en el grupo, con el fin de manejar adecuadamente estas dinámicas. Tendrá que llevar cuidado con la etiquetas que se coloca a cada estudiante.

Otras observaciones. Este ejercicio requiere un conocimiento por parte del profesor de las dinámicas grupales.

MISIÓN IMPOSIBLE

Objetivos

- Aplicar la regulación emocional a la toma de decisiones y a la resolución de conflictos.
- Analizar el comportamiento del grupo ante la resolución de un conflicto.
- Facilitar al alumnado estrategias de resolución de conflictos de forma no violenta.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Autocontrol emocional, resolución de conflictos, trabajo en equipo y colaboración.

Descripción

- Se dividirá el grupo en 3 equipos. El/la tutor/a explicará al alumnado que nos situaremos en el año 3022 y que, en esta época, los humanos nos hemos expandido a numerosas colonias estelares, pero, lejos de ser suficientes, cada vez rivalizamos más entre los distintos pueblos por el dominio de los recursos de las colonias y el control social, lo que nos está llevando a un proceso de autodestrucción de difícil retorno. Un comité interestelar ha elegido a tres grupos de elite, cada uno representando a un pueblo, para diseñar un proyecto de futuro con el objetivo de promover la convivencia entre los distintos pueblos.
- Se repartirán las fichas del alumnado para que cada grupo pueda preparar su papel. Cada estudiante tendrá acceso solamente a la ficha correspondiente a su equipo.

La actividad consta de tres etapas:

- a) En la primera los equipos diseñarán por separado su proyecto de sociedad.
- b) En la segunda se reunirán todos para exponer sus planes y llegar a un consenso o proyecto único.
- c) Por último, en la tercera etapa, y ya al margen de los roles representados, se comentará y analizará en gran grupo lo ocurrido durante la actividad: cómo ha ido, cómo se han sentido defendiendo sus ideas, qué conflictos han surgido, cómo se han abordado, si ocurre lo mismo en la vida real, si utilizan las mismas estrategias, etc.

Duración. Una sesión de tutoría.

Estructuración grupal. Gran grupo, grupos pequeños y gran grupo de nuevo.

Metodología. Se utilizará una metodología activa-participativa para crear cohesión en los grupos y fomentar la cooperación. Puesta en común y discusión en el gran grupo.

Materiales necesarios. Tres tipos de ficha del alumnado: unas con la descripción del pueblo Alfa, otras con la del pueblo Beta y otras más con la de Delta.

Observaciones para su aplicación

- La actividad se centra en la etapa en la que los tres equipos deben llegar a un proyecto único. Conviene, pues, al explicarles que cada equipo debe diseñar su proyecto, no explicar que más tarde deberán discutirlo con los demás y llegar a un consenso, consiguiendo así incrementar la distancia entre proyectos y la consecución del conflicto.
- Durante la puesta en común y la discusión de todo el grupo-clase, será conveniente que el/la profesor/a se fije en cómo defiende cada equipo su proyecto: si el alumnado se muestra dispuesto a la colaboración y a crear un nuevo proyecto satisfactorio para todos (ganar todos), o los grupos se centran más en “ganar a los otros” imponiendo su modelo de convivencia (ganar-perder). En la puesta en común sobre la actividad se debatirán estos temas.
- El/la profesor/a deberá reconducir las reflexiones hacia la regulación emocional en la confrontación de ideas.

Justificación de su inclusión en el programa. Es necesario dar al alumnado estrategias para saber defender las propias ideas respetando las de los demás y, si es posible, que permitan llegar a un consenso satisfactorio para todos. La regulación emocional y la resolución de conflictos contribuirán a ello.

Fase o momento idóneo para su aplicación. Segundo trimestre.

Dificultad de aplicación para el profesorado. Media. El profesorado debe estar familiarizado en el tema de educar en y para la resolución no violenta de los conflictos.

Bibliografía. Güell y Muñoz (2003).

Anexo. FICHA DEL ALUMNADO

Pueblo alfa

Tú y tu grupo pertenecéis al pueblo Alfa.

Tu pueblo cree en el respeto, el consenso y la colaboración y se siente orgulloso de su sabiduría y espiritualidad.

En las ocasiones en que tu pueblo ha estado en el poder, ha sufrido el abuso de otros pueblos más ambiciosos y de ética cuestionable.

Pueblo Beta

Tú y tu grupo pertenecéis al pueblo Beta.

Tu pueblo cree que la eficacia y la eficiencia son las claves del éxito y se siente orgulloso de su capacidad resolutive y de acción.

En las ocasiones en que tu pueblo ha estado en el poder, ha visto frustrados sus exitosos proyectos debido a la necesidad de llegar al consenso con otros pueblos de escasa visión estratégica, utópicos y poco realistas.

Pueblo Delta

Tú y tu grupo pertenecéis al pueblo Delta.

Tu pueblo cree que la clave del éxito está en la creatividad y la continua exploración de nuevas posibilidades y se siente orgulloso de su inteligencia y capacidades creativas.

En las ocasiones en que tu pueblo ha estado en el poder, apenas ha podido llevar a término sus proyectos, porque otros pueblos no valoraban sus novedosas ideas y las menospreciaban.

¿CÓMO PREFIERES RESPONDER?

Objetivos

- Mejorar la capacidad de comunicación.
- Comprender las características de una respuesta comunicativa de tipo asertivo o agresivo.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Resolución de conflictos y autocontrol emocional.

Descripción. Explicar con algunos ejemplos la diferencia entre un comportamiento agresivo y otro asertivo (puede dramatizarse por algunos estudiantes). Se les pone un ejemplo:

“Tus vecinos tienen un gran perro en una caseta junto a tu jardín. A ellos les gusta dejar correr el perro durante una hora todos los días. Últimamente ha llegado hasta tu jardín y destrozado varias plantas. Llamas a tus vecinos para contarles la situación”. Se les explican posibles tipos de respuesta:

- **Agresiva:** *¡Tu estúpido perro ha arruinado mi jardín!. Sabía desde el principio que eras un irresponsable como para mantenerlo bajo control. Si vuelve a venir a mi propiedad llamaré a la perrera.*
- **Asertiva:** *He notado que a veces dejar correr al perro libremente. Recientemente ha estado excavando en mi jardín y ha destrozado varias plantas. ¿Podríamos llegar a un acuerdo para que el perro no pudiera correr por mi jardín?*

Se explica al alumnado la diferencia entre comportamiento agresivo y asertivo:

- **Comportamiento agresivo:** Una persona mantiene sus derechos vulnerando los derechos de los demás. Es un ataque, más que contra el comportamiento del otro, contra su propia persona. Suele ser una reacción exagerada o un arrebato.
- **Comportamiento asertivo:** Una personas mantiene sus derechos legítimos sin vulnerar los derechos de los demás. Es una expresión apropiada, directa y honesta de los sentimientos. Manifiesta respeto hacia la otra persona.

Posteriormente, se entrega la *Hoja de actividad* para cumplimentar. Después se realiza una puesta en común. Por último, se realiza una evaluación sobre el tema sirviéndose de las siguientes preguntas:

- ¿En qué momentos solemos utilizar respuesta agresivas? ¿Con qué personas?
- Tus reacciones habituales ¿suelen ser de agresividad o de asertividad?
- ¿Cuál de las dos respuestas te ha resultado más fácil de rellenar en la *Hoja de actividad*?

Duración. Una sesión de tutoría.

Estructuración grupal. Explicación en gran grupo, trabajo individual, pequeño grupo y gran grupo de nuevo.

Metodología. Explicación de la actividad, realización de la hoja, debate, reflexión grupal.

Materiales necesarios. Hoja de actividad para cada participante

Observaciones para su aplicación. Es importante que los estudiantes capten la diferencia entre ambos tipos de respuestas y de sus posibles consecuencias.

Justificación de su inclusión en el programa. Se trata de promover un conocimiento de distintos factores que influyen en la comunicación, así como la influencia que puede ejercer nuestra forma de transmitir las cosas para desencadenar una reacción de uno u otro tipo en los demás.

Fase o momento idóneo para su aplicación. A finales del primer trimestre, o en el segundo, cuando los estudiantes ya se conozcan.

Dificultad de aplicación para el profesorado. Media, depende de la capacidad del profesor para organizar los distintos grupos.

Otras observaciones. Este ejercicio requiere que el grupo ya se conozca, con el fin de conseguir una adecuada participación del alumnado. Requiere, asimismo, destreza del profesor para dinamizar las actividades.

Anexo. Hoja de actividad.

HOJA DE ACTIVIDAD

Completa respuestas asertivas y agresivas en las siguientes situaciones:

1. Vives cerca de una Universidad local. Un grupo de estudiantes va por tu casa de camino a la escuela todos los días. Han empezado a atajar por la esquina de tu jardín, y se ha formado un camino en el que empieza a morir toda la hierba. Ves a los estudiantes en su camino a casa un día y vas a confrontarte con ellos.

Respuesta Asertiva / Respuesta Agresiva

2. Has estado esperando en la cola de la tienda durante un buen rato. Una persona llega y sin respetar la cola se pone delante de ti. Y le dices:

Respuesta Asertiva / Respuesta Agresiva

3. Le has dejado un programa de ordenador a un amigo. Pasa el tiempo y no te lo devuelve. Ante tu insistencia te entrega una copia del programa en lugar del programa original que le dejaste. Afirma que el tuyo lo ha perdido. Tú le dices:

Respuesta Asertiva / Respuesta Agresiva

4. Llevas tu radio-casete a reparar. Necesitas el aparato y el hombre dice que tardará por lo menos un día. Después de esperar una semana, el hombre no ha comenzado a repararlo. Tú le dices:

Respuesta Asertiva / Respuesta Agresiva

CUANDO ME ENFADO

Objetivos

- Facilitar la presencia y la expresión de la ira dentro de un grupo.
- Identificar comportamientos de los demás que provocan la ira y encontrar la forma de manejarla.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Autocontrol emocional, particularmente manejo de la ira y de las situaciones que la provocan.

Descripción. El tutor o tutora distribuye entre los estudiantes 4 *post-it*, a continuación escribe en la pizarra cuatro frases que deberán completar individualmente, una por una, escribiendo lo primero que les venga a la mente, sin censuras ni modificaciones. Deberán escribirlas claramente en el *post-it* para, luego, pegarlas en la pizarra y que los demás puedan leerlas.

A continuación el tutor lee todas las posibles respuestas que los estudiantes han aportado a cada una de los enunciados:

- Me enfado cuando los demás...
- Siento que mi enfado es...
- Cuando los demás expresan su enfado hacia mí, me siento...
- Siento que el enfado de los demás es...

Una vez finalizada la fase anterior, se formarán 4 grupos, para favorecer que reflexionen sobre el impacto de sus sentimientos de ira. El tutor o la tutora motivará a los componentes del grupo para hagan ver, al miembro del grupo que expresa ira, cómo se sienten ante dicha expresión. Posteriormente, se comparten estas situaciones con toda la clase.

El tutor o tutora podrá exponer diversos ejemplos de respuestas airadas entre dos personas. Finalmente, conducirá un proceso de debate para que el grupo analice cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida cotidiana.

Duración. Una sesión de tutoría.

Estructuración grupal. Es necesario haber creado sentimiento de grupo, y haber interiorizado ciertas normas de funcionamiento en el aula. La cohesión

grupal debe ser alta, ya que se están trabajando con sentimientos y, si no hay un clima de respeto, puede que no se sinceren y sientan cierta timidez y repriman la expresión de sus emociones.

Metodología. Aprendizaje cooperativo, es aconsejable propiciar interdependencia entre los estudiantes, así como la conciencia de que comparten un objetivo común cuando se trabaja en pequeño grupo.

Materiales necesarios. 4 *post-it* para cada uno de los participantes y bolígrafo.

Observaciones para su aplicación. Conviene que el profesorado motive al estudiante para que exprese sus sentimientos negativos, aportando opciones para que mejore su forma de responder ante situaciones adversas y aprenda a canalizar de manera adecuada sus emociones de ira.

Justificación de su inclusión en el programa. Manifestar sentimientos y aprender a modificar aquellos que representen actitudes negativas, requiere un entrenamiento previo y una interiorización de normas socialmente aceptadas y reconocidas.

Fase o momento idóneo para su aplicación. A partir del 2º trimestre.

Dificultad de aplicación para el profesorado. Es necesario un conocimiento del grupo, de su cohesión, de su nivel de autoestima y haber trabajado previamente, o de manera paralela, la clarificación de valores.

Bibliografía. Blasco y otros (2002).

PROBLEMAS, ¿ME SUPERAN O PUEDO CON ELLOS?

Objetivos

- Aprender a destapar, encarar y resolver situaciones problemáticas que puedan tener consecuencias desfavorables para la convivencia, valorando diferentes alternativas y propiciando la utilización de respuestas socialmente adecuadas.
- Desarrollar en el alumnado la capacidad para afrontar y resolver por sí mismos los problemas.
- Ayudar a los alumnos y alumnas a que valoren el problema no como un obstáculo insuperable, sino como un reto que pueden vencer.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Resolución de conflictos.

Descripción

- El tutor/a dedica unos minutos a explicar en gran grupo los objetivos de la actividad y a continuación reparte a cada estudiante un folio (anexo I) en el que hay redactado un caso práctico con unas preguntas orientativas. Plantea un problema simulado, que se puede dar en realidad, ante el cual ha de aportar su experiencia personal y realizar una primera toma de decisiones para resolver el problema.
- A continuación se les pasa un cuestionario (anexo II), para que respondan, con la mayor sinceridad, a una serie de preguntas acerca de cómo afrontan los problemas. Por parejas, aprovechando la información que puedan sacar al cuestionario anterior, tratarán de contrastar sus respuestas, buscando similitudes y diferencias. Después, contestarán unas preguntas orientativas sobre la resolución de problemas (anexo III).
- Dirigidos por el tutor/a, se inicia un pequeño debate en gran grupo, para evidenciar la manera como suelen afrontar los problemas, usando para ello las conclusiones obtenidas tanto del cuestionario del anexo I, como del contraste de pareceres realizado en la actividad por parejas.
- Por último, el tutor/a, en continuo diálogo con los estudiantes, les dará unas pautas de actuación (anexo IV) que les sirvan de ayuda para mejorar su acti-

tud ante los problemas, la forma de abordarlos y solucionarlos. Una vez leídas las pautas del anexo IV, se les invitará a que las apliquen a los problemas que habitualmente les suceden, a ellos o a quienes les rodean, y traten de reflexionar sobre cómo les ha ido al intentarlo. Observarán que todo ha ido mejor.

Duración. Una o dos sesiones de tutoría.

Estructuración grupal. Gran grupo, trabajo individual, pequeño grupo y gran grupo.

Metodología. Se procede combinando la utilización de gran grupo, pequeño grupo y trabajo individual, de forma sucesiva con el fin de captar la atención del alumnado y provocar la autoconciencia y la reflexión individual. Se establecen debates para recoger opiniones y sacar conclusiones.

Observaciones para su aplicación. Es necesario que se establezca, previamente a la aplicación de esta actividad, un clima de confianza, diálogo y respeto en el aula.

Materiales necesarios. Folios con fotocopias de anexos (material para el alumnado) y bolígrafos.

Justificación de su inclusión en el programa. Porque es necesario enseñar a los adolescentes a perder el miedo a los problemas y fortalecer la capacidad de plantar cara a situaciones que nos hacen sufrir, aprendiendo a resolver los conflictos mediante respuestas socialmente adecuadas. Se puede considerar como una actividad introductoria para otras actividades más profundas de resolución de problemas y toma de decisiones.

Fase o momento idóneo para su aplicación. 1er trimestre.

Dificultad de aplicación para el profesorado. Baja.

Bibliografía. Actividad adaptada de Fernández (1995).

Anexos. MATERIAL PARA EL ALUMNADO

Anexo I

Caso práctico. Al primer curso de la ESO de nuestro IES, ha llegado una nueva alumna llamada Alicia. Tiene problemas importantes de convivencia. No se encuentra a gusto en el centro, y sus relaciones tanto con sus compañeros, como con sus profesores, son poco fluidas. Su familia, por razones laborales, tuvo que cambiar de domicilio, pasando de una zona rural a una zona urbana. Para ella, este traslado le ha resultado muy duro. En el tiempo que lleva en el centro sólo ha logrado conectar con un compañero y le dice: *No me gusta la localidad ni el Instituto. La gente me considera una intrusa y una persona extraña y me miran con desprecio alejándose de mí. No encuentro amabilidad en la gente. ¿Qué me ocurre?, ¿por qué no caigo bien al resto de los compañeros?*”

Cuestiones

- ¿Has padecido alguna vez esta situación?
- ¿Conoces algún caso parecido?
- Si conocieras o conoces algún caso o lo has padecido personalmente, ¿qué intentarías para solucionarlo?

Anexo II

Cuestionario. Responde con la mayor sinceridad y de forma individual, a las siguientes cuestiones:

- Los problemas como el que se me ha planteado, ¿se dan normalmente en el ambiente que me rodea o es una situación excepcional?
- Ante los problemas, ¿qué actitud suelo tomar?
- Cuando tengo problemas, ¿trato de compartirlos con los demás para que me ayuden o los asumo yo solo y trato de resolverlos por mi cuenta?
- Llega alguien con algún problema, ¿le prestarías ayuda para solucionarlo, o por el contrario, pasarías de ayudarlo?
- Ante los diversos problemas, ¿los trato todos de manera igual o, según el problema, lo analizo y aplico soluciones diferentes?

Anexo III

Cuestiones orientativas

- Los problemas, ¿afectan por igual a las personas o de manera diferente?
- ¿Solemos aportar las mismas soluciones o cada persona busca alternativas distintas a los mismos problemas?

Anexo IV

Leed el siguiente texto todos juntos en voz alta:

- Los problemas para mí no son una losa imposible de levantar.
- Afronto los problemas como si fueran un reto que voy a superar.
- El interiorizar los problemas y no comunicarlos a los demás, para que intenten ayudarme, es perjudicial a la larga para mí.
- Cuando un compañero me pida ayuda para resolver un problema, trataré de ayudarlo, de manera desinteresada, dentro de mis posibilidades.
- Debo considerar los problemas, no como algo excepcional, sino como algo cotidiano y habitual que se encuentra en el mundo que nos rodea.
- Ante los problemas, no me obsesionaré en una única solución, deberé valorar diferentes alternativas y buscar la solución o soluciones que mejor se adapten al problema planteado, de manera reflexiva.

INFORMACIÓN Y CLICHÉS

Objetivos

- Poner de relieve que la información disponible, siempre parcial y en ocasiones muy escasa, condiciona las percepciones y los juicios que hacemos sobre la realidad y sobre las personas.
- Clarificar el concepto de cliché o estereotipo.
- Fomentar la flexibilidad frente a las propias ideas.
- Fomentar el desarrollo de la empatía.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Empatía, comunicación, influencia.

Descripción. El proceso para la realización de la actividad es el siguiente:

Cada estudiante recibe una hoja con dos historias en las que se aportan datos biográficos de dos niños. Se solicita que de forma individual lean la información respondiendo a tres preguntas con relación a cada uno de ellos (a cada una de las historias):

- Si estos chicos estuvieran en tu clase, ¿qué pensarías de ellos?
- Si estos chicos estuvieran en tu clase, ¿cómo crees que te comportarías con ellos?
- ¿Cómo crees que serán dentro de cinco años?

Posteriormente se pregunta a cada estudiante cuál ha sido su respuesta a cada una de las preguntas. Se hace una puesta en común con todos los estudiantes anotando sus respuestas en la pizarra y se abre un debate sobre las respuestas dadas.

Transcurrido un tiempo de debate, el profesor informa al grupo de los nombres de los niños cuyos datos biográficos se han leído (Einstein y Edison).

Finalmente se abre un nuevo debate o reflexión ayudándose con las siguientes preguntas:

- ¿Qué pensáis ahora de estas personas?
- ¿Sería igual vuestro comportamiento con ellas ahora que sabéis quiénes son?
- ¿Qué se podría hacer para evitar juzgar prematuramente a las personas?

TRANQUI... TRONCO

Objetivos

- Identificar diferentes matices en la vivencia de las emociones.
- Adquirir conciencia de la distinta intensidad en que podemos sentir en nuestras emociones y ser capaces de describirlo.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Autoconciencia emocional.

Descripción

El tutor explica el objetivo de la actividad. Así mismo explica la diferencia de matiz entre irritación, enojo e intolerancia.

Algo es irritable cuando nos molesta y nos hace sentir enfado momentáneamente. Consideramos que algo nos produce enojo si este enfado ya no es momentáneo, sino que perdura y altera el ánimo en mayor medida. Por último algo nos resulta intolerable cuando nos hace sentir un enfado intenso, con ira, y la molestia es de gran intensidad.

Para comprobar que ha sido entendido por todos y todas se lee una situación a modo de ejemplo:

Tú le prestas a un amigo un disco bajo la condición de devolvértelo mañana. Cuando no cumple su palabra te sientes irritado. Esta sensación se convierte en enojo cuando pasan los días y tú amigo no parece acordarse del trato, pero cuando nos enteramos que no nos lo va devolver porque se lo ha prestado a su novia consideramos que lo que ha hecho es intolerable por lo que nos sentimos muy enfadados, alterados.

Tras su lectura el tutor/a formulará varias cuestiones para comprobar que han quedado claras las diferencias de matices. Se dividen en pequeños grupos para ir contando a los demás situaciones, similares a la narrada por el profesor, donde se hayan dado los citados diferentes matices emocionales de una misma situación. Cada grupo irá recogiendo dichas situaciones en una plantilla. Las conclusiones y las ideas que el grupo ha ido trabajando serán expuestas al gran grupo, para ello elegirán un portavoz. Cada grupo elegirá una de las situaciones de la plantilla y preparará con ella un guión para realizar una dramatización donde queden reflejadas las tres intensidades posibles de una misma situación.

Duración. Una sesión de tutoría. Puedes ser que no de tiempo a preparar y realizar la dramatización. Si el grupo se siente motivado por esta actividad puede dejarse esta parte para una segunda sesión, o no realizarla.

Estructura grupal. Pequeño y gran grupo.

Metodología. Exposición por parte del tutor para aclarar los conceptos. Trabajo en pequeño grupo de 6 o 7 participantes. Puesta en común en gran grupo. Dramatización.

Materiales necesarios. Útiles para escribir y una plantilla adjunta.

Observaciones para su aplicación. Posiblemente en esta actividad el adulto tenga que recordar la cuestión de los matices, para centrar la actividad y que no se aleje de sus objetivos. También por su importancia en el reconocimiento de nuestras emociones.

También hay que señalar que la percepción es personal y lo que es irritante, desagradable o intolerante para un grupo humano no tiene por que serlo para otro.

Hay que tener preparadas determinadas situaciones que puedan servir de ejemplo para que los alumnos y alumnas vayan reconociendo situaciones y realicen sus aportaciones personales en el trabajo en grupo, que es lo realmente interesante de la actividad.

Justificación para su inclusión en el programa. Esta actividad favorece el desarrollo de la inteligencia emocional, al hacerles reflexionar sobre sus propias vivencias y las de sus compañeros y, de esa forma, contribuir a su desarrollo como personas.

Fase o momento idóneo para su aplicación. Durante el segundo trimestre.

Dificultad de aplicación. Baja.

Otras observaciones. Se puede trabajar con matices referidos a una emoción en positivo por ejemplo: bienestar, alegría, euforia.

Bibliografía. Adaptada de Güel y Muñoz (2003).

Anexo. Vais a ir recogiendo en este cuadro aquellas situaciones que habéis experimentado y cómo han ido subiendo de tono. También podéis poner situaciones distintas que reflejen los diferentes estados.

| Leve irritación | Enojo / enfado | Me resulta intolerable |
|-----------------|----------------|------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

ESCUCHANDO CON EMPATÍA

Objetivos

- Desarrollar la empatía.
- Aumentar la habilidad de escucha y de diálogo.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Empatía, orientación hacia el servicio, conciencia organizativa.

Descripción. El tutor/a seleccionará un tema controvertido o polémico de una revista o un periódico, sobre el que los alumnos y alumnas puedan tener una opinión más o menos fundamentada.

A continuación se seleccionan tres estudiantes para ejercer como *locutor/a* (que hablará), como *receptor/a* (que escuchará) y como *arbitro*.

El *locutor/a* habla sobre el tema sin interrupción y explica los sentimientos que le suscita. Cuando haya terminado, el *receptor* hará un resumen (sin notas) de lo que dijo el *locutor/a*. Al terminar, el *locutor/a* y el *arbitro* pueden corregir lo que dijo el *receptor*, o agregar más cosas. El *arbitro* es el único que puede tomar notas y hacer uso de ellas.

Después de una discusión de 5-10 minutos, el tutor/a elige un tema nuevo y cambia los roles usando el mismo procedimiento.

Una vez han finalizado las dinámicas propuestas, es el momento para que los participantes y el grupo reflexionen. Para ello pueden utilizarse algunas de las siguientes preguntas:

- ¿En el papel de *locutor/a*, sentiste alguna dificultad o te sentiste incómodo/a en algún momento?
- ¿Y cómo *receptor/a* o *arbitro*?
- ¿Observaste alguna barrera u obstáculo a la hora de escuchar?
- Como *receptor* ¿fue difícil resumir y abreviar los comentarios del *locutor/a*?
- ¿Cuál es la importancia de tomar notas?
- ¿Cuál ha sido la actitud de los interlocutores?
- ¿Se han respetado los interlocutores durante las intervenciones?
- ¿Las conclusiones de los participantes se corresponden con las exposiciones?

Duración. Una sesión de tutoría.

Estructuración grupal. Gran grupo.

Materiales necesarios. No es necesario ningún material específico, excepto para el árbitro (papel y lápiz).

Observaciones para su aplicación. Es conveniente elegir unos temas que interesen al alumnado con quien se va a desarrollar la actividad, que sean suficientemente motivadores para dinamizar la participación.

Justificación para su inclusión en el programa. Esta actividad resulta muy interesante porque estimula el desarrollo de la empatía, fundamental para una comunicación efectiva y de calidad.

Fase o momento idóneo para su aplicación. Primer trimestre.

Dificultad de aplicación para el profesorado. Media.

Otras observaciones. Es muy importante la elección del tema para desarrollar con éxito de la actividad.

Bibliografía. Blasco y otros (2002).

Anexos . Una variante de la actividad consiste en discutir un tema personal, pidiendo a los receptores que no indiquen aprobación ni desaprobación, ya sea por su expresión o inclinando la cabeza. Esta versión está enfocada para mostrar la importancia de la actitud de escuchar sin juzgar, así como que no siempre resulta agradable la gesticulación reprobatoria de quien escucha.

UN TRUCO

Objetivos

- Preparar a los estudiantes para afrontar con eficacia las situaciones de interacción con los iguales y los adultos que resultan problemáticas para la adecuada convivencia escolar.
- Lograr un buen clima o ambiente de clase, facilitador del aprendizaje.
- Inducir la autorreflexión y expresión escrita sobre las propias situaciones problemáticas, presentes en su interacción con los compañeros y compañeras de clase o en el centro escolar.
- Dirigir y modular la actividad de iniciativas y comentarios por parte de cada uno de los estudiantes.

Competencias emocionales que contribuye a desarrollar. Autoconciencia emocional y diversas competencias sociales.

Descripción

- El tutor/a explica al gran grupo los objetivos de la actividad y distribuye una hoja a cada estudiante (ver anexo).
- Se explican los pasos para seguir en caso de conflicto.
- Se analiza el primer problema y los pasos seguidos para solucionarlo.
- A continuación se dejan 5 minutos para que cada uno resuelva, siguiendo los citados pasos, el segundo problema.
- En grupos de 5, cada uno comenta los pasos que ha seguido para solucionar el problema. Después de escucharse todos han de llegar a un consenso (10 minutos). Se nombrará un secretario que lo expondrá en gran grupo.
- El tutor/a pedirá a algún estudiante que explique cuál ha sido su conclusión después de realizar la actividad.

Duración. Una sesión de tutoría.

Estructuración grupal. Personal, pequeño grupo y gran grupo.

Metodología. Reflexión personal, reforzar conocimientos de aspectos personales, puesta en común.

Materiales necesarios. Anexo y lápiz.

Justificación de su inclusión en el programa. Saber identificar un problema y buscar posibles soluciones, además de expresar sentimientos.

Fase o momento idóneo para su aplicación. Cualquier trimestre del curso.

Dificultad de aplicación para el profesorado. Baja.

Anexo. UN TRUCO

Cuando tengas un problema con otro compañero y quieras decirle que su comportamiento te ha fastidiado, puedes seguir estos pasos:

1. Explica la conducta que te ha molestado.
2. Expresa cómo te sientes debido a lo que hace la otra persona.
3. Informa claramente a la otra persona de cuál debe ser su conducta en el futuro.
4. Exprésale lo que puede ocurrir si cambia su conducta.

Ejemplo. *Imagínate este problema con un compañero de la clase.* Al salir al patio Felipe te ha dado un empujón y te ha hecho daño en un brazo. No es la primera vez que lo hace, suele hacerlo a menudo y no puede seguir así su comportamiento.

1º Explica la conducta que te ha molestado

Felipe, cuando íbamos por el pasillo hacia el patio me has dado un empujón y me has tirado al suelo; lo has hecho también otras veces cuando corres sin mirar.

2º Expresa cómo te sientes debido a lo que hace la otra persona

Me has hecho mucho daño en el brazo y me he enfadado porque parece que la tienes tomada conmigo. Me siento muy disgustado por ello, creía que eras más respetuoso...

3º Informa claramente a la otra persona de cuál debe ser su conducta en el futuro.

Espero que la próxima vez te fijas en lo que haces, tengas más cuidado y no vuelvas a empujarme...

4º Expresarle lo que puede ocurrir si cambia su conducta.

... si eres más respetuoso conmigo todo irá mejor y no tendremos necesidad de enfadarnos y será mejor para los dos.

A tener en cuenta:

- Si piensas lo que vas a decir... Te saldrán las cosas bien.
- Si hablas con tranquilidad... Los demás te entenderán bien.
- Si defiendes tus derechos... Los demás deben respetarte.
- Si respetas el turno de palabra... Aprenderás a conversar bien.

Problema. Imagínate este problema con un compañero de la clase. Un día mientras estabais hablando, Enrique te dice que tú no sabes nada del tema de la conversación y que no tienes ni idea, cuando en realidad no es así. Tú te has sentido molesto por ello y al terminar la conversación decides hablar con Enrique.

Sigue los pasos indicados

Bibliografía:

SEP (2017). Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación.

Grupo Aprendizaje Emocional (2007). Programa de educación emocional y prevención de la violencia. Primer ciclo de ESO. Alicante y Conselleria d' Educació.