

PROGRAMACIÓN TALLER DE HABILIDADES SOCIALES DEL CEIP ARRAYANES

INTRODUCCIÓN

GUÍA DE SESIONES

BLOQUE 1. BASES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES INTERPERSONALES

SESIÓN 1. Normas de convivencia

SESIÓN 2 . Creación de un clima óptimo. Habilidad para hacer elogios

SESIÓN 3. Habilidad para pedir ayuda

BLOQUE 2. DESARROLLO EMOCIONAL

SESIÓN 4: Reconocer y expresar emociones I

SESIÓN 5. Reconocer y expresar emociones II

SESIÓN 6: Recibir emociones (Empatía)

BLOQUE 3: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

SESIÓN 7. Habilidad de defender los propios derechos

SESIÓN 8. Resolución de conflictos

BLOQUE 4. AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

SESIÓN 9. Así soy yo

SESIÓN 10. Me conozco, me conoces

BIBLIOGRAFÍA Y MATERIALES

INTRODUCCIÓN

¿Por qué trabajar habilidades personales y sociales en el colegio?

El colegio es uno de los principales contextos de desarrollo de los chicos y chicas. Además de desarrollarse a nivel académico y curricular, en los colegios los menores aprenden a relacionarse con los iguales, formándose en los mismos las bases para una adecuada socialización. Los menores aprenden habilidades como respeto de normas, se enfrentan a tareas progresivamente más difíciles en los que se pone en juego su tolerancia a la frustración, aprenden a regular sus emociones en su relación con otros chicos y chicas, establecen sus primeros lazos de amistad...etc. Del mismo modo, parte de su autoconcepto y autoestima puede verse influenciado por la imagen que tanto iguales como profesores le devuelven, ya que, en muchas ocasiones, los chicos y chicas pertenecen al mismo grupo-clase durante toda la etapa correspondiente a la Educación Primaria, por lo que tanto sus compañeros y compañeras como sus profesores se convierten en figuras de referencia para ellos durante una etapa de gran importancia en su desarrollo psicosocial.

En este sentido, los profesores y profesoras tienen un papel privilegiado en lo que respecta al desarrollo de las habilidades personales y emocionales de los menores, ya que son una importante referencia para ellos y pueden actuar como figura de resiliencia, en el caso de que en el resto de contextos no se estén fomentando un adecuado desarrollo.

Cómo ya se ha visto, una de las principales estrategias de prevención del acoso escolar es el entrenamiento en habilidades sociales, ya que se asume que los agresores no disponen de estrategias socialmente aceptables para alcanzar sus objetivos. Gran parte de los programas de intervención anti-bullying en España y fuera de ella se han orientado hacia el desarrollo de esta capacidad cognitiva-emocional (Garaigordobil, 2003), y otras macro-competencias emocionales como la inteligencia emocional (Fernández Berrocal y Extremera Pacheco, 2003).

El desarrollo de habilidades personales y sociales es sin duda una tarea difícil, y se debe llevar a cabo en la medida de lo posible implicando a las familias en lo que se está trabajando, con el fin de extrapolar a la vida cotidiana de los chicos y chicas lo trabajado en las clases. No obstante, como ya se ha comentado anteriormente, el colegio dispone de algunas características diferenciadoras de las familias, que lo hacen ser el escenario adecuado para el desarrollo de habilidades sociales y personales, al ser el principal contexto de socialización tanto con otros chicos y chicas, como con adultos.

GUÍA DE SESIONES

A continuación, se presenta una guía con sesiones para llevar a cabo con los alumnos y alumnas en el horario de tutoría desde el comienzo del curso. La guía está dividida en 4 bloques, cada uno formado por diferentes sesiones. Esto es sólo una orientación sobre cómo consideramos que debería realizarse cronológicamente. Sin embargo, permite que las dinámicas que se incluyen en cada sesión puedan ser realizadas en momentos diferentes, es decir, no es necesario que en una misma sesión de tutoría deban llevarse a cabo todas las dinámicas que la conforman. De esta manera, se pueden distribuir según la disponibilidad de tiempo en cada momento.

BLOQUE 1. BASES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES INTERPERSONALES

SESIÓN 1. Normas de convivencia

Es importante establecer unas normas de convivencia para cada grupo en concreto, atendiendo a las características personales de los integrantes y a la dinámica relacional de la clase. Teniendo en cuenta que estamos interviniendo con el alumnado de 5º y 6º de Primaria, es beneficioso que los propios chicos y chicas participen en la elaboración de las mismas, identificando aquellos aspectos que son necesarios trabajar en clase para crear un clima agradable. Al implicarlos en la elaboración de las normas, también lo hacemos en el cumplimiento de las mismas. Del mismo modo, hay que establecer consecuencias tanto positivas como negativas asociadas al cumplimiento de las mismas, que los chicos y chicas deben conocer. Es importante, que una vez que se establezcan las normas, nos mantengamos firmes en su consecución. Es necesario que las normas permanezcan visibles todo el tiempo, e incluso que dediquemos un tiempo a principio de clase a recordarlas hasta que estén asimiladas.

Para facilitar la consecución de las mismas, son muy útiles los sistemas de puntos. Tomando como referencia alumnos de tercer ciclo de educación primaria, quizás lo más interesante es que sean ellos mismos quienes se marquen uno o varios objetivos a cumplir semanalmente, y que sean ellos los que se vayan evaluando a nivel individual diariamente, así tanto la motivación como la responsabilidad serán mayores. Hay que empezar con objetivos y/o normas relativamente fáciles o asequibles, para aumentar la motivación de los alumnos, e **ir reforzando** verbalmente cada pequeño avance. Estos objetivos tienen que ser concretos, y a ser posible, redactados en positivo, ya que así los chicos y chicas conocen la alternativa a la mala conducta. Por ejemplo, es mejor que una norma u objetivo sea "hablar con respeto a los compañeros, en un tono adecuado y sin insultar" que "no portarme mal", o "recoger los materiales que utilizo después de usarlos" a "no ser desordenado".

Para ir visualizando los logros, se puede poner en clase un panel en el que aparezcan los nombres de todos los alumnos y los días de la semana, para que se evalúen diariamente por ejemplo mediante

colores (verde- he cumplido mis objetivos o me he esforzado mucho en conseguirlo, amarillo- no lo he cumplido del todo, y rojo- no lo he cumplido}), haciendo al final de la semana una reflexión grupal.

DINÁMICA 1. PRESENTACIÓN DEL TALLER. Es necesario explicar a los chicos y chicas en qué van a consistir las siguientes sesiones y para qué le van a servir las mismas. Podemos empezar explicándoles que vamos a trabajar una serie de habilidades que son útiles para sentirnos bien con nosotros mismos y relacionarnos con los demás de una manera adecuada. Estas habilidades nos ayudarán a saber qué hacer si nos encontramos con una situación de acoso escolar, ya sea como víctima, como observadores o como agresores. Podemos poner ejemplos de las habilidades a trabajar: normas de convivencia, habilidad para pedir ayuda, habilidad para resolver conflictos, desarrollo del autoconcepto, es decir, la habilidad para identificar las características personales que nos definen, y de la autoestima, la habilidad para valorar positivamente estas características ...etc.

DINÁMICA 2. ¿QUÉ ES LO QUE ME GUSTARÍA CAMBIAR DE MI CLASE? Explicamos a los alumnos y alumnas que lo primero que vamos a hacer es establecer unas normas en clase que faciliten la convivencia y que todos se encuentren cómodos en clase. Siguiendo varios pasos, van a ser ellos mismos, quienes elaboren las normas:

1. Pedimos a los chicos y chicas que piensen qué es lo que no les gusta de la clase y que lo apunten en un papel de forma anónima; siempre de manera general, sin mencionar a ningún compañero. Por ejemplo: Se habla mucho y no me puedo concentrar, se falta el respeto, no se recogen los materiales y siempre está todo desordenado...etc. Una vez escrito lo echan en una caja de la que dispondrá el profesor.
2. Dividimos la pizarra en dos. En una parte se va apuntando lo que han ido escribiendo los chicos y chicas, agrupando los mensajes que son similares. Cuando los tengamos todos anotados, les pediremos que piensen en una norma que pudiera evitar esa situación. Cuando tengamos todas las normas, las escribiremos en una cartulina grande, que quedará colgada en clase. Todos firmarán el cartel, cómo una manera de comprometerse con esas normas.



3. En otra cartulina se apuntarán todos los nombres de los chicos y chicas de clase en un lado y en el otro los días de la semana. Esto servirá para ir valorando si las normas se están cumpliendo o no.
4. En gran grupo, se van aportando ideas sobre posibles premios y consecuencias asociadas al cumplimiento de las normas. Estas también quedarán expuestas junto al cartel de normas y el sistema de puntos.

SESIÓN 2. Creación de un clima óptimo. Habilidad para hacer elogios.

Una vez que ya tenemos las normas establecidas en clase, y sabemos cada uno cuales serán nuestros objetivos durante el curso, es importante crear un buen clima de clase. Para ello es importante fomentar el refuerzo positivo y/o la habilidad de hacer elogios entre los iguales, ya que esto supondrá un método de prevención de situaciones de acoso, con el que además se empezará a fomentar la autoestima de los chicos y chicas.

DINÁMICA 1. ¿QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE EL ELOGIO? Reforzar a los otros significa decir o hacer algo agradable a otra persona. Supone decirle que te gusta algo que esa persona tiene o algo que esa persona ha hecho o dicho. Puede ser algo referente a su aspecto, algo que esa persona dice, algo que esa persona hace o algo que ha logrado. Para explicárselo a los chicos, empezamos estableciendo una reflexión: ¿Quién me pone un ejemplo de una alabanza a un compañero? ¿Por qué le haces ese elogio? ¿Quién ha observado hoy a alguien diciendo algo positivo a otro compañero? ¿Qué le ha dicho? ¿Qué ha hecho el otro? ¿Cómo ha recibido el elogio? ¿cómo crees tú que se ha sentido la persona que ha recibido la alabanza? Hay que conseguir transmitirles que es muy importante alabar a los otros y hacerlo a menudo porque la gente que recibe elogios se encuentra a gusto con quien le elogia y tiende a estar más veces con él. Si alabamos a otra persona, esa persona querrá estar con nosotros y ser amigo nuestro; los chicos y chicas que dicen cosas agradables a los demás, tienen muchos amigos y caen muy bien a las otras personas. En cambio, si decimos cosas negativas, los demás no quieren estar con nosotros y tienden a evitarnos y rechazarnos. No obstante, es importante que comprendan la necesidad de ser sincero, honesto y justo, y alabar solo cuando de verdad lo pensamos y lo sentimos, así como saber cuándo es el momento de alabar. ¿Cuándo es adecuado hacer una alabanza a un compañero? ¿y a una persona que no conocemos casi nada? ¿Es adecuado en medio de una discusión? ¿Es correcto hacer una alabanza cuando no lo sentimos? ¿Por qué? ¿Qué pasará?

Ejemplos de alabanzas son:

- Felicitar a un compañero porque ha sacado muy buena nota en un examen.
- Decirle a un compañero que nos gusta lo amable que es con nosotros.
- Agradecer a un compañero que nos ha ayudado con la tarea.
- Felicitar a un compañero porque ha cumplido su objetivo de ser más ordenado.

DINÁMICA 2. AMIGO INVISIBLE. Para practicar el decir cosas agradables y positivas, se hace un amigo invisible en la clase. Cada alumno, debe escribir algo positivo a su amigo invisible. Antes de entregarlo a la persona destinataria, se le entrega al profesor o la profesora quien supervisará cada mensaje para poder reconducirlos de forma positiva en caso de ser necesario.

DINÁMICA 3. EL BUZÓN. Se necesita una caja del tamaño de una caja de zapatos, se puede decorar una o directamente utilizar una caja decorada . Se les explica a los chicos y chicas que el buzón estará puesto de forma permanente en clase, y que en él se pueden introducir mensajes positivos a cualquier compañero o compañera, por ejemplo, agradeciendo que nos haya ayudado con los deberes, felicitándolo por su buen comportamiento, reforzándole alguna característica positiva como la amabilidad...etc. El buzón se abrirá todas las semanas el mismo día, por ejemplo, el viernes a última hora o el lunes a primera hora. Hay que indicarles claramente a los menores que en él solo se pueden introducir mensajes positivos y/o elogios. El tutor o tutora, revisará semanalmente los mensajes del buzón antes de entregar los mensajes a los destinatarios, con los objetivos de:

- I. Revisar que los mensajes sean positivos. Durante las primeras semanas los profesores deben ir reconduciendo los mensajes de los alumnos para que de verdad tengan un matiz positivo y agradable para la persona que lo recibe.
- II. Valorar las relaciones que existen en la clase y si hay algún niño o niña que está siendo aislado por el resto de sus compañeros . El tutor puede ir apuntando los chicos que reciben mensajes y los que no, y puede ir tomando medidas. Por ejemplo, puede ir incitando sutilmente a un determinado menor a que le escriba un mensaje positivo a aquel que no lo tiene aún, guiándolo y orientándolo, dando pistas de elogios que pueden hacer p.e.: "¿cómo piensas que Raquel ha estado hoy en clase? ¿Bien? ¡Díselo!" Esta medida es muy importante para prevenir el acoso, si nos vamos haciendo algunas preguntas ¿A qué menor nadie le escribe mensajes? ¿Quién recibía muchos mensajes y ahora no los recibe?

Es importante también que se marquen algunas normas, además de que los mensajes sean solo positivos. Por ejemplo, limitando el momento en el que se pueden escribir los mensajes a los espacios entre clases o estableciendo que solo se pueden enviar mensajes escritos a través del buzón.

SESIÓN 3. Habilidad para pedir ayuda

Cuando nos relacionamos con otras personas, hay muchas situaciones en las que hemos de pedir ayuda y otras en las que hemos de ayudar a otros porque nos lo piden directamente o porque

creernos que la otra persona lo necesita.

Pedir, ofrecer y prestar ayuda son habilidades muy importantes para los chicos y chicas, especialmente en situaciones de acoso escolar. En el caso de las víctimas, necesitan pedir ayuda para salir de una situación de la que por sí mismas no son capaces debido a la desigualdad de poder que existe en una situación de acoso. Los observadores, necesitan desarrollar tanto la capacidad de pedir ayuda, ya que puede que ellos solos tampoco puedan resolver la situación de acoso y necesiten pedir ayuda a otros compañeros y/o a adultos, como la de ofrecer ayuda, tanto a la víctima como al agresor. Por último, el agresor, también es un menor, por lo que probablemente también necesite ayuda para cambiar las conductas agresivas por otras más adaptativas.

Las dinámicas que aquí se presentan, no obstante, tienen la finalidad de promover la habilidad de pedir y ofrecer ayuda en diferentes situaciones y contextos, ya que, si esta habilidad se integra, será más fácil que, cuando algún menor se encuentre con una situación de acoso escolar, pueda ponerla en práctica. Además, la habilidad de pedir ayuda es necesaria para crear en el grupo-clase valores como la cooperación y el compañerismo, y se refuercen los lazos de amistad entre ellos, estableciendo relaciones más saludables.

DINÁMICA 1. Pedimos a los chicos y chicas que pongan ejemplos personales de situaciones en las que hayan ayudado a otro niño, contándonos los detalles: cuando fue, porque ayudó, qué hizo, cómo se sintió...etc. También pedimos ejemplos de situaciones en las que otra persona les haya ayudado, preguntando también como fue, que pasó, si pidieron ellos/as la ayuda, cómo se sintieron...etc. Reflexionamos sobre qué es lo que les cuesta más, si pedir ayuda o prestar ayuda.

DINÁMICA 2. Definimos qué es pedir ayuda y prestar ayuda.

- ✓ **Pedir ayuda** significa solicitar a otra persona que haga algo por ti ya que tú solo/a no puedes hacerlo. Es importante pedir bien ayuda porque cuanto mejor lo pidamos, más posibilidades hay de que los demás respondan de forma positiva a nuestras peticiones. Si lo pedimos de forma inadecuada (con exigencias, de modo grosero, etc.) hay más posibilidades de que la otra persona nos lo niegue.
- ✓ **Prestar ayuda** supone hacer algo por otra persona porque no puede hacerlo ella sola y nos pide directamente que la ayudemos y/o vernos nosotros que necesita ayuda. Si prestamos ayuda a otros chicos, ellos nos apreciarán y será más probable que se hagan amigos nuestros y/o nos respeten. El niño que ayuda a los demás, que ve que algún compañero necesita ayuda y le echa una mano o que responde rápidamente cuando le piden ayuda, ese niño se hace agradable a los otros.

Reflexionamos: ¿Qué pensáis de ello? ¿Por qué es bueno pedir ayuda de modo amistoso y amable? ¿Qué pasa si pedimos ayuda de modo agresivo? ¿cómo se sentirá la otra persona? ¿Qué ocurrirá después? ¿Qué pasa cuando pedimos ayuda a otra persona y ella no nos ayuda?

Se orienta el diálogo con los alumnos para que:

- 1 Identifiquen situaciones de su propia vida en las que es necesario pedir ayuda a otro niño, por ejemplo, cuando estás triste y tienes algún problema o cuando tienes que hacer algo y tú solo no sabes/puedes hacerlo.
- 2 Identifiquen ejemplos de situaciones en las que pueden ayudar a otra persona, discriminando entre respuestas a peticiones de ayuda que te hacen otros y prestación de ayuda porque entiendes que la otra persona lo necesita:
 - Ves que tu compañero tiene dificultades con la tarea que os ha puesto la profesora.
 - Una amiga te cuenta que hay otros chicos de clase que se meten con ella y te pide que le echés una mano.
 - Ves que unos compañeros se están burlando de otra.
 - A tu hermano le duele la cabeza, le ofreces ayuda para que entre los dos terminéis más rápido las tareas de la casa.
3. Identifiquen situaciones en las que tienen que decir que no ayudan porque: son peticiones poco razonables o excesivas, no pueden o no saben hacer lo que les piden, no tienen tiempo o no quieren. El alumno debe comprender que él tiene derecho a decir no y negarse.
4. Identifiquen las personas que pueden ayudarles en distintas ocasiones y las personas las que generalmente pueden ayudar.

DINÁMICA 3. En último lugar vamos a practicar distintos ejemplos de pedir ayuda. Nos dividimos en grupo de cuatro o cinco componentes. Cada miembro del grupo debe practicar dos veces el pedir ayuda, ofrecer ayuda sin que se la pidan y responder a las peticiones de ayuda. Cada grupo debe acordar qué ejemplos va a dramatizar y hace un pequeño guion de cada situación. El profesor va supervisando y guiando esta planificación y posteriormente la práctica de las situaciones planificadas, les sugiere nuevos ejemplos, les da indicaciones de conductas a resaltar y repetir, etc. Antes de la representación el profesor mostrará a los alumnos los pasos tanto para pedir como para prestar ayuda, mostrándoles el ejemplo. Estos pasos pueden imprimirse o copiarse en una cartulina que quede en un lugar visible de clase.

Pedir ayuda

- 1 Asegurarse de que se necesita ayuda y no se puede hacer solo/a.

Pe: Quiero ajustar la rueda de la bici y no sé hacerlo; lo he intentado y no lo logro

- 2 Determinar qué personas nos pueden ayudar y elegir entre ellas a la que pensamos que nos puede ayudar mejor.

Pe: Pueden ayudarme...Juan, Antonio, Pepi... ;ah sí! Pediré ayuda a Lo/a que tiene un patín como el mío.

- 3 Acercarse a la persona, saludar y formular la petición de ayuda mediante expresión verbal adecuada y lenguaje corporal congruente con lo que decimos. Hay que expresar lo que necesitamos:

- ✓ De forma clara y específica: Pe: *"Hola Pepi, ¿qué tal estás? ¿podrías ayudarme a ajustar la rueda de mi bici que no sé cómo hacerlo? El otro día vi cómo lo hacías en tu bici.*
- ✓ Explicando la importancia que tiene para nosotros lo que necesitamos. *"Tengo que utilizarla mañana para venir al colegio porque mi padre no me puede traer".*
- ✓ Utilizando un tono amable y cordial: sonrisa, expresión facial de acercamiento, gestos cordiales.
- ✓ Como petición, no como exigencia (pedir, no exigir).

- 4 Agradecer y valorar cordialmente la ayuda recibida. Decir frase de agradecimiento y algún cumplido o alabanza. *"¡Qué bien lo has arreglado! ;Muchísimas gracias Pepi! "*

- 5 Buscar otras alternativas cuando la otra persona nos niega la ayuda. Por ejemplo, volver a repetir la petición de ayuda explicando más las razones, buscar otra persona.

➤ Prestar ayuda

Javier es un compañero de clase que tiene dificultades para moverse y a veces necesita ayuda, por ejemplo, cuando vamos al gimnasio que tenemos que bajar muchas escaleras.

1. (Si no nos pide ayuda) Acercarse a la otra persona y preguntarle si necesita ayuda

Me aseguro de que Javier necesita ayuda, cuando puede hacerlo él solo, no le ayudo. Sin embargo, cuando veo que no puede me acerco y le digo: Javier ¿quieres que te eche una mano?

- 2 Escuchar atentamente a la otra persona para entender bien lo que necesita.

- 3 Hacer lo que la otra persona necesita de tal manera que se sienta cómoda.

Le ayudo y mientras, le sonrío y le digo amable; Javier, ;cómo te estás esforzando hoy!

➤ **Negarse a una petición de ayuda**

1. Prever las consecuencias que puede traer el negarse.

Jesús me pide que le acompañe hasta su casa porque lleva un paquete grande y no puede él solo llevar todo. Yo no puedo hacerlo porque tengo que estar puntual en casa ya que he quedado con otro amigo.

2. Exponer las razones de la negativa (no se hacerlo, no tengo tiempo, considera que la petición es excesiva...). Disculparse ante la otra persona.

De modo cordial y amistoso miro a Jesús, le sonrío y le digo "¡lo siento Jesús!, me gustaría ayudarte, pero he quedado con un amigo y no me da tiempo a acompañarte; ¡lo siento un montón!

3. Remitirla a otras personas que la puedan ayudar.

DINÁMICA DE CIERRE: Reflexión final. Una vez que se ha trabajado esta habilidad se fomentará entre los alumnos en situaciones naturales que vayan surgiendo en el contexto cotidiano, recordando cómo se debe pedir ayuda y reforzando la prestación de ayuda.

BLOQUE 2. DESARROLLO EMOCIONAL

Reconocer e identificar las emociones, comprender las causas que las producen, reconocer la diferencia entre lo que se piensa, lo que se siente y lo que se hace, expresar emociones y compartirlas con los demás, recibir emociones... son habilidades imprescindibles para un desarrollo emocional sano.

En una situación de acoso escolar aparecen muchas emociones que son difíciles de gestionar y expresar como el miedo, la rabia, la tristeza, la vergüenza ...etc. Además, en el caso de los agresores y los observadores, es necesario que conecten con las emociones de las víctimas y desarrollen empatía, es decir, que sean capaces de ponerse en el lugar de la víctima y tomar conciencia de cómo se puede estar sintiendo. Para que los chicos y chicas aprendan a gestionar sus emociones, el primer paso es saber identificarlas y conocer cuál es la función de las mismas y cómo nos afectan.

Tras esto, es necesario que los chicos y chicas valoren diferentes modos de gestionar y expresar estas emociones, reconociendo que hay formas mejores que otras y cuáles son las consecuencias de cada una de ellas.

A lo largo de estas sesiones se favorecerá en todo momento la expresión de emociones entre los chicos y chicas, de manera que los alumnos tendrán la oportunidad de tomar conciencia de cómo se

sienten sus compañeros en diversas situaciones, de manera que se estará trabajando la empatía en casi todas las dinámicas.

SESIÓN 4: Reconocer y expresar emociones I.

Expresar emociones significa comunicar a otra/s persona/s cómo nos sentimos, cuál es nuestro estado de ánimo o qué emociones tenemos, posibilitando que la otra persona reaccione adecuadamente. También supone comunicar a otra persona los sentimientos que ella nos provoca.

Todos experimentamos distintas emociones en nuestra vida diaria y cuando nos relacionamos con otras personas. Es muy importante que sepamos expresarlas a los demás de modo aceptable tanto las agradables (así haremos a los otros partícipes de nuestra felicidad), **como las desagradables (ayuda a que las otras personas comprendan nuestro modo de actuar y si es necesario que nos ayuden)**. Es muy importante con respecto a las emociones desagradables o negativas, que entiendan que se llaman así porque las sensaciones que nos transmiten no nos gustan, pero eso no quiere decir que no deban sentir las (enfado, tristeza, miedo...), sino que hay que aprender a gestionarlas de forma correcta.

Durante esta sesión el profesor tiene que resaltar el derecho a la privacidad de las emociones y los sentimientos; cada uno es libre de sentir lo que quiera y tiene el derecho a no decir lo que se siente. Sin embargo, se resaltarán la conveniencia de expresar el propio estado emocional porque ayuda a relacionarse mejor con los demás.

DINÁMICA 1. El profesor o profesora a través de diferentes preguntas, va guiando a los alumnos para que identifiquen sus propias emociones, delimitando y tratando que se diferencien entre emociones y sentimientos positivos, agradables y placenteros (alegre, tranquilo, feliz...) y emociones y sentimientos negativos, desagradables o displacenteros (enfadado, triste, aburrido, atemorizado, nervioso...). Después tratará que discriminen entre las distintas emociones, ya sean positivas o negativas. Es conveniente empezar por estados emocionales sencillos (alegría, tristeza y felicidad), para progresivamente ir incluyendo y profundizando en más sentimientos, emociones y afectos.

¿Cómo notáis que estáis alegres? ¿Y cuándo estáis enfadados? ¿Qué sientes en tu cuerpo cuando estás triste? Si tu padre hace tu comida favorita ¿cómo os sentís? ¿Y si una amiga llega una hora tarde a vuestra cita? ¿Quién me pone un ejemplo de una situación en la que se haya sentido muy bien con otra persona? ¿Por qué? ¿Qué emociones sentía? ¿Y un ejemplo de una situación en la que se ha sentido muy mal? ¿Qué pasó? ¿Qué hiciste? ¿Qué hizo y dijo la otra persona?

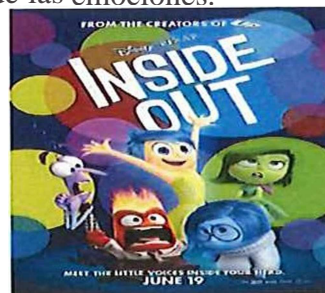
Durante el diálogo es importante que los alumnos vayan identificando las señales corporales que

acompañan a cada emoción (respiración, sudoración, enrojecimiento...etc.). Del mismo modo, también se procurará que los alumnos y alumnas vayan identificando la causalidad de la emoción, a qué la atribuyen, qué eventos antecedentes desencadenaron esa emoción. A continuación, se muestran algunos recursos interesantes para profundizar en el reconocimiento emocional:

- Un material muy útil para trabajar el reconocimiento de emociones es el *Emocionario* de la editorial Palabras Aladas, en el cuál se identifican 42 estados emocionales diferentes y que cuenta con material gratuito en la web para trabajar cada una de las emociones.

<http://www.palabrasaladas.com/emocionario.html>

- La película *Del revés (inside Out)*, permite empezar a explorar con los chicos y chicas las emociones básicas, y la causalidad de las mismas en la protagonista de la película.



DINÁMICA 2. Necesitamos tres globos que simbolizarán tres emociones (se pueden sustituir por pelotas blandas). Uno amarillo para simbolizar la alegría, uno azul para simbolizar la tristeza y uno rojo para simbolizar la rabia. Explicamos a los alumnos que primero vamos a lanzar el globo amarillo. La persona que lo reciba debe compartir con el resto de compañeros una situación que le puso contento o alegre, lanza el globo a otra persona, y así sucesivamente. Cuando el profesor o profesora lo vea conveniente, puede cambiar el globo por otro de un color diferente, de manera que el que reciba el globo, debe compartir una situación en la que haya sentido la emoción asociada al color del globo. Se pueden utilizar tantos colores como emociones se quieran trabajar, aunque se recomienda empezar por las básicas.

DINÁMICA 3. Nos empezamos a centrar en la expresión de emociones en sí. Preguntamos a los alumnos: *¿qué pasa si estáis contentos y contáis a vuestros amigos esa alegría? ¿Cómo se sentirán ellos? ¿Cómo te sentirás tú al contarlo? ¿y si estáis enfadados y cuando se acerca un compañero y le insultas o no le contestas a lo que te pregunta? ¿Cómo se sentirá él? ¿Qué pensará y hará?* Reflexionamos sobre en qué situaciones puede, debe, es necesario o es imprescindible expresar y comunicar sus estados emocionales a otras personas. Es conveniente que los alumnos comprendan la importancia de buscar el momento y lugar adecuado para expresar las emociones y los sentimientos.

SESIÓN 5. Reconocer y expresar emociones II.

DINÁMICA 1. El semáforo. Con esta dinámica les mostramos un recurso para autorregularse y expresar sus emociones adecuadamente. Les mostramos los pasos que hay que seguir para

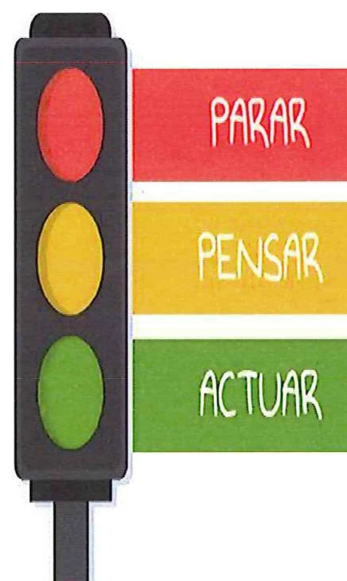
expresar emociones, sentimientos y/o afectos. Cuando hablemos del color rojo, podemos hacer referencia a los ejemplos que hayan salido en el debate anterior. En este paso, es interesante preguntar a los chicos y chicas que hacen ellos para tranquilizarse (contar hasta 10, estar solo, hablar con algún amigo...). Es interesante que estos pasos queden reflejados en algún lugar visible en el aula:

1 **ROJO: PARAR.** Darse cuenta y notar la emoción. Para ello hay que observarse a sí mismo ¿Qué me pasa? ¿Qué siento? ¿Qué me digo? **Y buscar modos para reducir o eliminar la emoción si es negativa.**

2 **AMARILLO: PENSAR.** Descubrir e identificar las razones, las causas y los antecedentes de esa emoción: ¿Por qué me siento así? Me siento así porque... ¿Qué ha ocurrido antes? ¿Qué hice? ¿Qué dije? ¿Qué dijo o hizo la otra persona?

3 **VERDE: ACTUAR.** Expresar esa emoción o sentimiento con expresión verbal adecuada y lenguaje corporal oportuno. Esto supone:

- a) Buscar el momento y el lugar adecuado
- b) Describir breve y claramente cómo te sientes
- c) Dar las razones y causas de ese sentimiento (si es oportuno)
- d) Agradecer a la otra persona por escucharte



DINÁMICA 2. PARAR Y PENSAR. El tutor o tutora, con la ayuda de otros chicos y chicas que posean esta habilidad modela la identificación de los propios sentimientos y emociones, resaltando la importancia de atender a:

- a) Las señales corporales que acompañan a la emoción (expresión facial, gestos corporales, respiración, movimientos).
- b) Los pensamientos que acompañan a la emoción (¿qué me digo a mí mismo? ¿qué pienso?)
- c) Los sucesos antecedentes que han desencadenado la emoción.

Analizamos dos ejemplos:

- "Estoy muy contento porque me han dado una buena noticia; este fin de semana va a venir Pablo que es mi primo preferido y al que hace dos meses que no veo. Cuando a mediodía me ha llamado para darme la noticia, me he puesto a saltar, el corazón me latía más deprisa, he empezado a chillar ¡bravo! (hasta ha venido mi padre para ver lo que pasaba). He pensado lo bien que lo vamos a pasar ¡va a ser estupendo!"

- "Estoy muy disgustada . Noto que estoy nerviosa, me sudan las manos, no me centro en las tareas, se me está haciendo la tarde eterna. Me siento muy mal. La causa es que he suspendido dos asignaturas y yo no lo esperaba. Estoy hecha polvo; no sirvo para nada. Pienso en lo que me *van* a decir mis padres; seguro que me castigan con algo gordo ¡es terrible!"

DINÁMICA 3. A continuación se llevará a cabo un role play para aprender a expresar diferentes sentimientos. Ponemos un ejemplo:

"Estoy muy enfadada. Ayer quedé con Mauro para ir al cine y no se ha presentado a la cita. Quiero hacerle notar mi disgusto. Para ello:

1 **ROJO:** *Controlo mi enfado {Pe: cuento hasta diez, respiro profundamente, me voy a un lugar tranquilo...etc.}. ¿Qué más se puede hacer?*

2 **AMARILLO:** *Pienso que puedo hacer: Quizás Mauro tiene algún motivo por el que no puedo venir ni avisarme. Debería hablar con él.*

3 **VERDE:** *Actúo.*

a) **Busco el momento y el lugar adecuado:** *Cuando salgamos al recreo es un buen momento porque puedo hablar a solas con él.*

b) **Me acerco, le saludo y describo la conducta de la otra persona que ha motivado mi enfado. Solo describo la conducta, no tengo que acusar ni insultar:** *"Mauro, ayer estuve esperándote para ir al cine y no te presentaste"*

c) **Expreso mis sentimientos y pido/sugiero un cambio de conducta:** *"Me sentó muy mal porque estuve esperando en la calle y al final no pude ir al cine; tenía muchas ganas de ver la película, pero no pude porque como estuve esperándote se hizo tarde y la película había empezado. Te pido que la próxima vez no ocurra esto y que, sino puedes acudir a la cita, me avises".*

d) **Si me las quiere dar, escucho las razones de la otra persona**

e) **Refuerzo a la otra persona por escucharme:** *"Te agradezco que me hayas escuchado y espero que no vuelva a ocurrir".*

Se divide a la clase en grupo, y se proponen varios ejemplos para que los escenifiquen:

- El profesor te ha felicitado públicamente por tu trabajo de sociales. Estás muy contento y quieres contárselo a tu amiga.
- Estás preocupado y disgustado porque Javier te ha acusado de algo que tú no has hecho. Quieres que Javier sepa que estás disgustado.
- Están operando a tu hermana. Estás en la puerta del quirófano con tus padres. Tu madre te ha reñido injustamente.

- Has estropeado involuntariamente el álbum que te ha dejado un amigo.

Los alumnos tienen que:

- Escenificar corporalmente cómo se sienten. Verbalizar lo que piensan y se dicen a sí mismos.
- Valorar cómo se encuentran y determinar su grado de bienestar-discomfort en una escala del 1 al 10.
- Identificar y poner nombre a su estado emocional.
- Expresar a otros compañeros cómo se sienten.

CIERRE. Durante las clases, se estimulará a los alumnos para que expresen sus emociones de la manera que se ha trabajado en las situaciones espontáneas que vayan surgiendo. Puede ser útil habilitar un lugar en clase "El rincón de la calma" o "Botiquín de primeros auxilios emocionales" que se pueda utilizar en situaciones de especial tensión, para que los alumnos se tranquilicen ante un determinado conflicto o situación desagradable. Del mismo modo, se aprovecharán las oportunidades en las que algún alumno exprese sus emociones de manera adecuada para reforzarlo y felicitarlo.

SESIÓN 6: Recibir emociones (Empatía).

Recibir emociones significa responder adecuadamente ante las emociones y los sentimientos que expresan las otras personas. También supone responder a los sentimientos que uno mismo provoca en los demás.

Es muy importante recibir y reaccionar adecuadamente cuando otras personas nos comunican sus emociones o sentimientos. Esto hará que la otra persona se sienta escuchada, apoyada y comprendida y, en suma, se sienta a gusto en vuestra compañía.

DINÁMICA 1. Adivina, adivinanza. Para responder a lo que sienten las otras personas, lo primero que tenemos que hacer es saber cómo se sienten; las personas que nos rodean pueden estar alegres, tristes, enfadadas, nerviosas, felices... Hacemos tarjetas con diferentes emociones. Se distribuyen a los alumnos por parejas de forma que un alumno dramatiza (mediante expresión gestual y verbal) una emoción o sentimiento y el otro ha de adivinar de qué emoción se trata. Ejemplos de emociones son: amor, odio, ira, alivio, alegría, tristeza, vergüenza, miedo, asombro, asco, aburrimiento...etc. Primero, la profesora pone un ejemplo, puede pedir a un alumno que represente una emoción e ir describiendo al resto de chicos y chicas las claves para identificar el estado emocional: *"este niño tiene el ceño fruncido, parece estar cansado; esta persona parece triste"*. Tras un tiempo reflexionamos con los alumnos sobre las posibles razones y causas a los sentimientos de la otra persona, incitándolos para que se pongan en el lugar del otro con el fin de entender cómo se pueden sentir. Por ejemplo,

podemos preguntar: ¿Qué pasaría si tu

amigo te cuenta que está muy triste y tú ni le haces caso? ¿Qué pensará? ¿Cómo se puede sentir tu compañero si tú le escuchas mientras te cuenta algo alegre que le ha pasado? ¿Qué pensará él de ti?

DINÁMICA 2. Rol play. Hacemos grupos de 3 o 4 personas en las que por turnos tendrán que representar diferentes situaciones. Para ello, deben seguir los siguientes pasos:

- 1 Identificar emociones y sentimientos positivos y negativos en las otras personas. Para ello es preciso:
 - a) Observar lo que la otra persona hace; atender a su expresión corporal (¿qué hace?, ¿cómo tiene la cara?, ¿y las manos?)
 - b) Escuchar lo que la otra persona te dice. Permitir que la otra persona exprese sus sentimientos y te comunique su emoción (¿Qué dice? ¿Cómo habla?)
 - c) Deducir e imaginar causas para ese sentimiento.
- 2 Ponerse en el lugar de la otra persona para comprender sus sentimientos. *¿Si a mí me hubiera pasado lo mismo, cómo me sentiría?*
- 3 Responder adecuadamente, con expresión verbal y lenguaje corporal. *¿Qué se puede hacer para que la otra persona se sienta mejor?*

Antes ponemos algunos ejemplos:

- Andrés me ha dicho: eres un compañero fenomenal y me lo paso muy bien contigo porque eres muy divertido. Yo le sonrío y le digo una frase de agradecimiento y le expreso lo feliz que me siento: "Gracias, me hace mucha ilusión que me digas esto; yo también estoy muy bien contigo".
- Consuelo me ha dicho: Me ha sentado mal cuando tú te has ido con Juan y no me habéis esperado. Yo le he contestado: Perdona Consuelo, no me he dado cuenta de que estabas ahí, ¡lo siento!

Se proponen las siguientes situaciones (cada grupo deberá representarlas, de manera que vayan cambiando los roles, es decir primero un alumno representa a la persona que tiene que recibir la emoción y después lo hace otro del mismo grupo, y así sucesivamente):

- 1 Has jugado un buen partido y por ti ha ganado el equipo de la clase. Tienes que recibir las felicitaciones y la alegría de los compañeros y compañeras.
- 2 Emma está extraña. Quieres saber qué le pasa. Tratas de ponerte en su lugar.
- 3 María se ha enfadado contigo y te está "echando una bronca".

Finalmente, se hace una reflexión de manera que los alumnos comenten cómo se han sentido en cada uno de los roles.

DINÁMICA 3. Una de las emociones más difícil de gestionar, expresar y recibir de forma adecuada es el enfado y las críticas. Por eso vamos a dar unas pautas también para recibir críticas y sentimientos negativos (enfado, rabia...):

- 1 Escuchar a la otra persona.
- 2 Aceptar las críticas, el enfado o sentimiento negativo (si es justo), explicando la propia conducta si es necesario.
- 3 Pedir explicaciones y aclarar y/o exponer las razones de la equivocación de la otra persona (si es injusto).

Recordamos el caso de Mauro, el chico que no acudió a la cita en el cine, del ejemplo que pusimos en la sesión "**Expresar emociones**" dinámica 3. Pedimos a los alumnos que por grupos de 4 o 5 personas, piensen en una posible respuesta de Mauro a la chica que le expresaba su enfado. Posteriormente en grupo la representarán.

DINÁMICA 4. Pedimos a varios alumnos que hagan una escultura sobre una típica situación de acoso escolar, en la que estén presentes todos los protagonistas (víctima, agresor y observadores). Una escultura es una representación estática, como si en un momento determinado se hiciera una foto. En grupo el resto de la clase, con la guía del profesor o profesora, deben ir analizando cómo se puede sentir cada uno de los protagonistas. Se puede ir pidiendo a los alumnos que vayan cambiando de roles, y que desde su posición expresen como se puede sentir la persona a la que representa. Podemos ir haciendo preguntas para guiar la actividad: ¿Cómo creéis que se siente la víctima? ¿cómo creéis que puede actuar después, cuando llegue a casa o se reúna con sus amigos? ¿Cómo se sentirá? ¿y en el caso de las personas que están viendo la situación, cómo creéis que se sentirán? ¿y en el del agresor? ¿Qué creéis que le ha podido pasar para llegar a esa situación? ¿Creéis que puede "estar pagando" con la víctima una emoción que siente por otra situación y que no sabe expresar de otra manera? ¿Qué se puede hacer para ayudar a cada uno de los protagonistas?

BLOQUE 3: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

Para prevenir que un determinado problema interpersonal en clase se cronifique y se convierta en una situación de acoso escolar, es necesario dotar a los menores de herramientas de solución de conflictos, de manera que estos aprendan a identificar problemas interpersonales, pensar en diferentes soluciones anticipando las consecuencias de las mismas, gestionar sus emociones y ponerse en lugar del otro, y poner en marcha la mejor solución posible. Para ello, es necesario el desarrollo de unas habilidades cognitivas específicas a las que H. Gardner llamó inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal y Goleman

inteligencia emocional. Spivack y Shure, identificaron cinco pensamientos que en la práctica coinciden con las inteligencias citadas :

- ❖ *Causal*: hace referencia a la capacidad de definir una situación o un problema. Requiere saber informarse sobre las causas reales de cualquier hecho o problema, para ello, los alumnos tienen que aprender a responder a la siguiente pregunta: ¿qué problema hay aquí y quién lo tiene? Los agresores tienen sesgos cognitivos que les hacen atribuir a los demás hostilidad o malas intenciones, por lo que el recurso a la agresión sería una respuesta aceptable y coherente para ellos (Viney, Henry y Campbell, 2001). Este fenómeno ha sido detectado en multitud de estudios con sujetos violentos, especialmente con adolescentes: parece ser que, en su construcción del mundo, no se ven como ofensores, sino como personas que han sido provocadas, lo que justifica su reacción y minimiza la necesidad de ocultamiento (Orellana-Ramírez y García-Martínez, 2010). Así, según Seligman y colaboradores (2005) el significado personal es el regulador comportamental más potente que la experiencia vivida en sí. Por todo esto es imprescindible trabajar el pensamiento causal.
- ❖ *Alternativo*: se trata de la capacidad para buscar un mayor número de soluciones o decisiones posibles al problema, una vez definido. En este caso, los alumnos tienen que responder a la pregunta: ¿Qué soluciones o salidas posibles hay a este problema?
- ❖ *Consecuencial*: es la capacidad de prever las consecuencias de cada una de las posibles soluciones o, a modo de pregunta, ¿qué consecuencias tendría cada una de esas soluciones, si la eligiéramos? Aquí hay que tener en cuenta que la conducta agresiva suele proporcionar consecuencias positivas inmediatas (aunque negativas a largo plazo), por lo que constituye un reforzador cuando no hay buenos mecanismos de autorregulación (Serketich y Dumas, 1996), por ello, hay que profundizar en las consecuencias a largo plazo de la conducta agresiva.
- ❖ *De perspectiva*: la capacidad de ponerse en lugar del otro, muy relacionado con la empatía y el desarrollo emocional. Para ello es útil que los alumnos se pongan en la situación de cada uno de los implicados en un determinado conflicto, e intente identificar como se puede sentir cada una de las partes. Este pensamiento es el que hemos trabajado en el bloque de desarrollo emocional.
- ❖ *Medios-fin*: capacidad de trazarse objetivos claros y saber buscar los medios para alcanzar esos objetivos.

En relación con lo anterior, es necesario enseñarles a los chicos y chicas que hay diferentes estilos de resolver un conflicto (pasivo, agresivo y asertivo) y que hay unos que tienen mejores consecuencias que otros. El aprendizaje de un estilo asertivo de comunicación es necesario tanto para las víctimas como para los acosadores. Para las víctimas porque tienen dificultades en el afrontamiento y pueden mostrar un estilo pasivo o inhibido, es decir, muestran dificultades para actuar, resolver los problemas o defender los propios derechos. En el caso de los agresores, suelen mostrar un estilo agresivo que se basa en insultar o atropellar al otro en su integridad física, en su dignidad o en sus derechos.

Hay que enseñar a los menores que hay una alternativa a ambos modos de actuar, no solo está la opción de agredir o callarnos, también existe la opción de ser asertivos. La asertividad implica actuar en cada momento según lo que es eficaz y lo que es justo, saber pensar, conocer y controlar las propias emociones, y actuar según ciertos valores morales. En este sentido, el desarrollo moral parece un factor modulador muy relevante para la prevención, predicción e intervención, ya que en los chicos implicados en conductas de acoso escolar se encuentra generalizada mente un egocentrismo destacado (Gibbs, Basinger, Grime y Snarey, 2007; Villegas, 2008).

A continuación se plantean una serie de sesiones en las que se les enseña a los menores distintas habilidades relacionadas con la resolución de conflictos, como la habilidad de defender los propios derechos necesaria para los chicos y chicas con un estilo pasivo de comunicación, la habilidad de identificar problemas interpersonales, relacionada con el pensamiento causal anteriormente descrito, la habilidad de buscar soluciones relacionada con el pensamiento alternativo, la habilidad para anticipar consecuencias relacionadas con el pensamiento consecuencial, y las habilidades de elegir una solución y probarla, relacionada con el pensamiento medio-fin.

SESIÓN 7. HABILIDAD DE DEFENDER LOS PROPIOS DERECHOS.

Defender los propios derechos significa comunicar a otras personas que no están respetando nuestros derechos, que están haciendo algo que nos molesta o que nos están tratando injustamente. Esto a veces resulta difícil porque la otra persona se niega a ceder o incluso se burla, o se enfurece. En este caso hay que ponerse "duros". Defender los propios derechos implica:

- Dar una negativa, decir que no; rechazar peticiones que nos hacen otras personas.
- Quejas: hacer y responder a quejas y reclamaciones.
- Hacer peticiones o ruegos. Manifestar los propios deseos.
- Pedir cambios de conducta.

DINÁMICA 1. Conociendo nuestros derechos. Cada estudiante debe pensar cuáles cree que son las 5 cosas sin las que una persona no puede vivir, y anotarlas en una tarjeta de cartulina, que previamente habrá elaborado el profesor o profesora. A continuación, se colocará un cordel a cada tarjeta, y se irán colgando las tarjetas que más se repitan en 5 chinchetas en la pared, o en la pizarra. Generalmente las más repetidas suelen coincidir con los derechos básicos. Se llevará a cabo una reflexión, donde se repasarán la Convención de los Derechos del Niño (CDN) relacionándolos con las cosas que han salido reflejadas en las tarjetas que han hecho. Se podrá profundizar con ellos en los derechos y deberes reflejados en el Plan de Convivencia del centro, relacionándolos con los derechos de la CDN. Es importante que les quede claro que, deben aprender a defender sus derechos y para eso deben conocer cuáles son, pero que, del mismo modo, deben aprender a respetar los derechos de los demás y encontrar un equilibrio para que la convivencia sea posible sin que nadie sienta que se vulneran sus derechos.

DINÁMICA 2. Pedimos a los chicos y chicas que nos pongan ejemplos de situaciones en las que hayan tenido que defender sus derechos, tanto de situaciones en las que lo hicieron, como de otras en las que creen que debieron hacerlo, pero no lo hicieron. Pedimos que nos cuenten que pasó, cómo se sintieron, por qué no fueron capaces de defender sus derechos en el caso de que fuera así...etc. También de situaciones en las que se negaron a una petición o en las que le hicieron una queja: ¿Por qué os negasteis cuando os hicieron la petición? ¿Qué dijeron? ¿Cómo se sintieron? ¿Cómo han respondido cuando le han hecho una queja? ¿se la hicieron de modo grosero? Terminamos con la siguiente conclusión: "Es necesario que las personas que os rodean sepan (y si no lo saben hay que hacérselo saber), que si no respetan vuestros derechos os vais a defender y que no vais a aguantar que os avasallen y se aprovechen de vosotros. Sin embargo, hay que saber que la defensa de nuestros derechos, implica respetar los derechos de los demás. Hay que defender nuestros derechos sin herir los de los demás. Hoy vamos a aprender a hacerlo". Hacemos ver a los alumnos la importancia de defender los derechos propios de una

manera adecuada a través de preguntas *¿Qué pasará si tú no sabes negarte a las peticiones que te hacen los demás y tienes que estar haciendo un trabajo muy costoso que te ha pedido un compañero? ¿Cómo te sentirías? ¿y si una niña te está molestando mucho y no le dices nada? ¿Qué puede pasar si le dices que te molesta? ¿Cómo te sentirás tú? ¿Y ella? ¿Cómo te sentiría si pides a alguien que te haga un favor y te contesta que no de modo grosero y agresivo? ¿Y si te dice que no de modo cordial?*

Conclusiones:

- La persona que no sabe defender sus derechos, resultará avasallado y amenazado en muchas ocasiones y los demás no le respetarán. El niño que sistemáticamente adopta conductas de pasividad e inhibición cuando sus derechos son violados, sufrirá

consecuencias muy negativas, él se encontrará descontento y se valorará poco y los otros se aprovecharán de él y le tratarán injustamente.

- En cambio, el niño que se defiende y hace valer sus derechos, se valora a sí mismo y hace que los demás le valoren más y le tengan en cuenta y respeten sus deseos y gustos. El profesor debe recalcar la importancia de defender los derechos de modo correcto, de forma asertiva, de forma no punitiva, ni autoritaria ni grosera y respetando los demás.

DINÁMICA 3. Mostramos a las chicas y los chicos los pasos para defender los propios derechos:

- 1 Conocer/ser consciente de tus derechos.
- 2 Darse cuenta de que en esa situación no se están respetando tus derechos. Notar que se está insatisfecho y a disgusto.
- 3 Comunicar a la/s otra/s persona/s que quieres que se respeten tus derechos; es decir, hay que dar una negativa, una queja, etc. Para ello hay que:
 - a) Buscar el momento y lugar apropiados (en el mismo momento, cuando haya poca gente, en privado...).
 - b) Utilizar expresión verbal correcta: directa, sin rodeos, desde lo que yo siento, siendo breve y claro.
 - c) Utilizando expresión no verbal y lenguaje corporal asertivo (tono de voz firme y tranquilo, contacto ocular, distancia cercana al interlocutor). Se trata de decirlo de forma amable, respetuosa y positiva, sin ser autoritario ni punitivo. Queremos que la otra persona nos respete y para ello nosotros tenemos que respetarla (no hay que humillarla ni herirla).
- 4 Pedir cambio de conducta: hacer sugerencias o peticiones para que la otra persona actúe de forma que respete tus derechos.
- 5 Agradecer a la otra persona el haber escuchado.

Y los pasos para recibir y responder a la defensa de los derechos que nos hacen los demás:

- 1 Escuchar con atención e interés lo que dice la otra persona.
- 2 Ponerse en el lugar de la otra persona y comprender lo que dice y su punto de vista.
- 3 Controlar el enfado y/o la sensación desagradable que nos produce escuchar la reivindicación de la otra persona.
- 4 Actuar en consecuencia: ceder si es necesario y hacerlo de buen grado o negarse si no es oportuno lo que pide la otra persona.

Algunos ejemplos:

- 1 Ángel ha levantado tarde hoy y no le ha dado tiempo a desayunar; me pide "de muy malos modos" que le de mi bocadillo entero. Yo no quiero dárselo porque hoy tengo partido a última hora de la mañana y tendré hambre; además no es justo que por un fallo suyo me exija a mí que le dé el bocadillo. Lo que tengo que hacer es acercarme a él, mirarle y permanecer tranquilo y seguro de lo que digo; le diré: "lo siento Ángel, no te puedo dar más que un trocito pequeño porque yo tengo hambre; puedes pedir otro trozo a algún otro compañero". ¡Lo he hecho muy bien!; lo he dicho en tono de voz firme y seguro y ángel ha dicho "!vale! Dame un trocito".
- 2 En la tienda cuando he ido a comprar el pan me devuelven de menos; me daba corte, pero le he dicho al panadero: "perdone, se ha equivocado; le he dado 2 euros y me devuelve usted de menos" El panadero se ha dado cuenta y me ha pedido perdón. Yo he salido de la tienda muy contenta porque lo he dicho muy bien, en tono cordial pero firme.

Por parejas, deben practicar algunas situaciones, tomando como ejemplo las anteriores:

- Una compañera te exige que le regales el estuche de rotuladores. Te amenaza con pegarte a la salida.
- En el recreo unos chicos de otra clase os han quitado el balón con el que estabais jugando porque el suyo se les ha encajado en un árbol.
- Un compañero se cuela en la fila cuando volvéis de clase de gimnasia.
- Una compañera te pide el jersey nuevo que acabas de comprar. Tú estás deseando estrenarlo.
- En la fiesta de cumpleaños hay que recogerlo todo; Iván dice "¡Vámonos chicos, esto que lo recojan las chicas que es cosa suya!".
- Un compañero quiere que le acompañes a robar algo en el supermercado de la esquina. La profesora te riñe por algo que tú no has hecho.

SESIÓN 8. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

Los conflictos son inevitables, y en la mayoría de las ocasiones, la naturaleza de los mismos en una clase puede ser similar. Para practicar la resolución de conflictos de forma asertiva, y en concreto el pensamiento causal, alternativo y consecuencial, es útil plantear a los menores en un principio situaciones conflictivas ficticias, pero similares a las que ellos se pueden encontrar, en las que puedan ir desarrollando estos tipos de pensamientos, ya que en las situaciones reales suele haber una gran tensión emocional que si no se sabe gestionar es, entre otros factores, lo que dificulta la búsqueda de soluciones asertivas. A través de las diferentes situaciones se les enseñará a los menores a analizar las causas de los conflictos, cómo se puede sentir cada uno de los implicados fomentando la empatía, que soluciones posibles existen y las consecuencias de cada una de ellas.

Por otro lado, para trabajar el pensamiento de perspectiva y medio-fin, así como los estilos de comunicación, una técnica que se suele utilizar es el "role play", ya que permite a los menores reflexionar sobre cómo pondrían en marcha la solución elegida en un ambiente seguro ya que no se trata de un conflicto real, especialmente con aquellos chicos y chicas que suelen utilizar un estilo pasivo de resolución de conflictos, que pueden ser capaces de identificar las causas de los problemas así como una solución adecuada, pero tener dificultad para ponerla en marcha por miedo, vergüenza, timidez...etc. Para los chicos y chicas que utilizan un estilo agresivo, facilita que puedan identificar y tomar conciencia con mayor facilidad de las emociones que pueden sentir cada uno de los protagonistas en un determinado conflicto, al tener que representar el papel de cada uno de ellos.

El "role play" permite además que los menores se puedan poner en diferentes papeles en un conflicto, que puedan representar diferentes soluciones según un estilo pasivo o inhibido, agresivo y asertivo, y ver las diferentes consecuencias de cada uno de ellos, o que se puedan poner en el lugar de los diferentes protagonistas del acoso escolar (víctima, agresor y observador).

A continuación, se plantean diferentes situaciones para trabajar la resolución de conflictos extraídas del libro *"Relacionarnos bien. Programas de Competencia Social para chicas y chicos de 4 a 12 años"* de Manuel Segura y Margarita Arcas. El profesor puede elegir una o varias situaciones o representar cada una de ellas en sesiones diferentes. En cada una de las situaciones se trabajarán las siguientes habilidades:

- a) Identificar problemas interpersonales
- b) Buscar soluciones
- c) Anticipar consecuencias
- d) Elegir una solución
- e) Probar la solución

SITUACIÓN 1: *"Rocío es muy amiga de Ana y siempre están haciéndose bromas y contándose chistes. Hoy, antes de entrar en clase, Rocío está hablando y riendo con unas amigas y pasa Ana con sus libros y no dice "hola", ni "buenos días", ni nada. Rocío comenta con las otras: "¿Qué le pasará a esta hoy; estará enfadada por algo? Las amigas responden: "Tal vez no te ha visto, o iba preocupada por algo, o esté enfadada con alguna de nosotras y no contigo".*

- 1 **Identificar problemas interpersonales:** Preguntamos a todo el grupo de alumnos ¿Qué problema tiene Rocío? ¿Por qué razones creéis que una persona puede actuar cómo lo está haciendo Ana?
- 2 **Buscar soluciones:** Se discute: Ante esa conducta de Ana, ¿cuántas cosas distintas puede hacer Rocío? Apuntarlas en la pizarra (Cuantas más alternativas salgan, mejor, pues así se fomenta el pensamiento alternativo, en esta fase no se rechaza ninguna alternativa).

- 3 **Anticipar consecuencias.** Dividimos las soluciones aportadas por los alumnos en asertivas, pasivas-inhibidas y/o agresivas y se analiza las consecuencias de cada una de ellas. ¿Qué pasaría si Rocío decide enfadarse y no hablar a Ana? ¿y qué podría pasar si Rocío decide hablar con Ana y preguntarle qué le pasa? ¿y si Rocío, no es capaz de controlar su enfado y le habla de modo grosero?
- 4 **Elegir una solución y probarla.** El profesor/a lee la segunda parte de la historia "Alentrar en clase, Ana le dice distraídamente a Rocío "hola" y ella contesta "hola", pero decide no decir nada más hasta que Ana le explique lo que sucede. Se pasa toda la clase distraída y disgustada. A salir al recreo, no aguanta más y le pregunta a Ana: "¿Se puede saber qué te pasa?" Ana responde: "Es que estoy muy preocupada porque mi madre fue ayer al médico y le ha mandado hacer unos análisis, porque sospecha que puede tener cáncer".
- 5 **Trabajamos empatía.** El profesor pide a una alumna que cuente el episodio como si fuera Ana y luego a otra alumna que lo cuente como si fuera Rocío. *Se pregunta a todo el grupo: ¿Qué sentimiento fuerte, un sentimiento que borra todos los demás, tenía Ana esta mañana? (preocupación por su madre, tristeza, miedo). ¿Qué sentimientos tuvo Rocío al ver que Ana no la saludaba? (sorpresa, enfado). ¿Qué sentimientos tuvo Rocío, cuando Ana le explicó lo que pasaba? (compasión, vergüenza por haberse equivocado).*

SITUACIÓN 2. *"Angela celebra su cumpleaños e invita a Nacho, Miguel, Rocío, María y Gonzalo. Les dice que también irán otros compañeros, entre ellos Ana, la amiga de Rocío. María había tenido un enfrentamiento con Ana hace pocos días, porque Ana criticó en un grupo a Gonzalo, a quién María aprecia mucho. María dijo que Gonzalo era un chico estupendo y Ana se burló de María, diciéndole que si estaba enamorada de él. María, al saber que Ana va a ir a la fiesta, piensa si sería mejor no ir, aunque le gustaría mucho estar con sus amigos y divertirse con ellos."*

1. **Identificar problemas interpersonales** ¿Cuál es el motivo de María para no ir a la fiesta de Ángela? ¿Cómo creéis que se sentirá María si no va a la fiesta? ¿y si va? ¿y cómo se sentirá Ángela?
2. **Identificar soluciones** ¿Qué soluciones se os ocurren? (Dejamos que expongan todas las soluciones posibles sin censurar ninguna).
3. **Elegir una solución y anticipar consecuencias.** Se lee la segunda parte de la historia: *"María decide ir a la fiesta, pero dos días antes habla con Rocío para que ésta le diga a Ana que María quiere hacer las paces con ella. Rocío lo hace y el mismo día de la fiesta, por la mañana, María y Ana se ven, se hablan y se dan un beso de amigas".* ¿Qué consecuencias creéis que tendrá esta solución? ¿y las que vosotros habéis propuesto? Comparamos esta solución, con las

consecuencias de soluciones agresivas y pasivas- inhibidas.

4. **Probar la solución.** A continuación, se hace un "role play" o representación de un encuentro entre María, Ana, Rocío y Gonzalo: cada uno dice lo que piensa y lo que le molestó o dolió, pero al final terminan haciendo las paces, y todos amigos.

SITUACIÓN 3. *"Gonzalo ha tenido que salir al baño durante una clase. En la puerta de los servicios encuentra a dos chicos de su clase, que se están peleando a puñetazos, con mucha rabia, pero sin hablar, para que nadie los oiga. Gonzalo no sabe qué hacer, pues teme que se puedan hacer daño y, por otro lado, no quiere que los dos se vuelvan contra él, si interviene".*

1. Se dialoga con toda la clase, sobre las opciones de Gonzalo (el profesor lo escribe en la pizarra):
 - Intentar separarlos.
 - No ponerse en medio, pero hablarles para que se calmen.
 - Volver a clase y no decir nada.
 - Volver a clase y decirlo al profesor.
 - Cuál de esas posibilidades os parece mejor, es decir, es más segura, sirve más, es más justa, es más agradable para todos...
2. Se lee la segunda parte de la historia: *"Gonzalo le dice al que es más amigo suyo de los dos que pelean: ¿qué pasa, Pablo? ¿te has vuelto loco? Y cuando ellos lo miran sorprendidos, se pone en medio y dice: si no acabáis ahora mismo la pelea, se lo digo al Director, ¿es que queréis que os expulsen? Los dos chicos empiezan a hablar a la vez, pero Gonzalo les dice: primero me cuenta uno lo que ha pasado y luego el otro; al final yo digo lo que hay que hacer, si no, vamos al Director. Los chicos se calman y hablan bien los tres".* Tres alumnos hacen la representación de la pelea, de lo que dice Gonzalo y de lo que hablan al final entre todos.
3. Se dialoga amistosamente con toda la clase sobre estas preguntas: ¿Cuáles son los motivos más frecuentes de las peleas en el colegio? (Se puede ir escribiendo en la pizarra) ¿Esos motivos son siempre importantes, o muchas veces son tonterías? ¿Por qué nos cuesta tanto dominar la ira, o enfado, o rabia? ¿Recordáis que "trucos" teníamos para controlar la rabia?

BLOQUE 4. AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA.

En este bloque las sesiones se centrarán en trabajar con el objetivo de que cada alumno y alumna reflexione sobre las características que los hacen únicos y diferentes. Es muy importante tener una

buena imagen de uno mismo, ya que esto nos ayudará a enfrentarnos a las situaciones con mayor seguridad, a luchar por nuestros objetivos.

Basándonos en la Ventana de Johari, iremos realizando diferentes dinámicas encaminadas a ir descubriendo cada una de las cuatro partes que la componen: área pública, área ciega, área oculta y área desconocida.



Para facilitar que este conocimiento sobre sí mismos, no se quede sólo en el momento de realizar la actividad, cada uno creará su libro de la autoestima. En él, podrán ir guardando el resultado de las dinámicas que se llevarán a cabo en este bloque.

Explicaremos al alumnado que van a ir creando en las sucesivas sesiones, las páginas de un libro muy especial: su propio "Libro de autoestima", donde cada cual será el protagonista. En este libro, irán recogiendo todas aquellas cosas que los definen como seres únicos y especiales.

- ❖ **ACTIVIDAD: Crear las bases del libro.** Cartulina, folios de colores y lana. En primer lugar, se les proporcionará el material necesario para hacer la estructura del libro: dos cartulinas (preferible de color) en tamaño A4 para hacer la portada y contraportada del libro, folios de colores y lana. Para unir las páginas del libro, portada y contraportada, usaremos la lana, con la ayuda de una máquina de troquelado. Pueden poner el título que más les guste, es de libre elección ya que se trata del libro sobre cada uno de ellos. En la cartulina deben elaborar la portada de su libro {con dibujos, pegatinas...lo que deseen}.

SESIÓN 9. ASÍ SOY YO.

Las dinámicas que componen esta sesión pueden servirnos para observar y valorar el autoconcepto de nuestro alumnado, saber mejor lo que conocen de sí mismos y darnos pistas sobre aquellos aspectos que son necesarios potenciar y los que se deben controlar.

DINÁMICA 1. Para llevar a cabo esta dinámica, previamente se les pedirá que traigan a clase revistas, propaganda, periódicos... Ayudándose de este material, deben seleccionar imágenes, frases, dibujos...todo aquello que les ayude a elaborar un collage con el que poder mostrar al resto de compañeros quiénes son. Una vez elaborado el collage, de forma voluntaria podrán mostrarlo a sus compañeros y poner en común entre todos lo que ven. Una vez finalizado, se puede dar la opción de colgar los collages en el aula.

NOTA: Esta actividad requiere de un tiempo de reflexión, búsqueda de materiales y elaboración que requiere aumentar el tiempo de la dinámica. Puede ser recomendable que la búsqueda de imágenes, frases, etc... para elaborar el collage lo hagan en casa.

DINÁMICA 2. Los chicos y chicas tendrán que reflexionar sobre qué características tienen y cuáles no y señalar las que posean. Normalmente, les cuesta identificar características personales, por ello entregaremos una plantilla {ver ANEXO) con un listado de características que les sirva de ayuda. Posteriormente, deben seleccionar de todas ellas, las tres que más les representa, ya sean negativas o positivas. Posteriormente, es posible trabajar con ellos que señalen aquellas que piensan que no poseen, las que tienen, pero no les gusta tener, las que les gustaría tener...

NOTA: Puede ser interesante que antes de realizar la actividad, entre todos expliquen cada una de las características, para asegurarnos que las conocen todas.

DINÁMICA 3. Se organizarán en grupos de 4 o 5. Entre todos, deben elegir aquellas cualidades que consideren que compartan. Se trata de que razonen los pros y los contras de las diferentes cualidades y decidan cuáles representan a todos los miembros del grupo.

DINÁMICA 4. Se mantienen los grupos y se les pide que piensen qué cualidades serían interesante que consiguieran, cuáles serán necesarias potenciar y cuáles sería conveniente que no tuvieran para poder sentirse mejor. Se trata de hacer una puesta en común de la primera actividad. Posteriormente, un portavoz de cada grupo, devolverá a la clase lo que su grupo ha concluido en su debate. Al finalizar la sesión, podrán guardar la hoja con las características que han señalado, tanto las suyas como las del grupo en su "Libro de autoestima".

NOTA: Durante la realización de todas estas actividades, reflexionamos con ellos a través de preguntas haciéndoles ver que cada uno de ellos posee unas características diferentes y por eso, es tan importante que aprendan a trabajar en equipo.

SESIÓN 10. ME CONOZCO, ME CONOCES.

DINÁMICA 1. En uno de los folios de colores incluidos en su "Libro de autoestima", deben dibujarse a sí mismos, no tiene que ser un dibujo exacto, sino un dibujo en el que expresen cómo se ven. Cuando lo hayan finalizado, escribirán las tres características positivas que consideren que los definen. Posteriormente, se les pedirá que lleven ese dibujo a casa y pidan a quienes viven con ellos (padre, madre, abuelo, abuela...) que añadan TRES CARACTERÍSTICAS POSITIVAS detrás del dibujo que han hecho de sí mismos. Es importante hacer llegar a las familias que las características deben ser positivas. En clase, se pondrá en común las características que han recibido de sus familias. Aprovecharemos para que hablen sobre cómo se han sentido con esas características que les han escrito, si alguna les ha sorprendido, cuántos coinciden en las mismas, etc... Finalmente, incluirán esta página a su "Libro de autoestima".

DINÁMICA 2. En esta dinámica, se les explicará que deben escribir su propia historia, desde el nacimiento hasta ahora: Cuándo y donde nacieron su familia, sus amigos, las cosas que les gusta hacer, las cosas que se les dan bien hacer...etc. En primer lugar, deben recabar información en casa, entrevistando a su familia para que les cuenten cosas sobre ellos, anécdotas, qué ocurrió en su nacimiento, cómo decidieron su nombre, a quién se parecía, cómo fue la primera vez que anduvo, la caída del primer diente, primer día de ole... Una vez tienen información suficiente, pueden narrarlo en forma de historia, adornarlo con dibujos, hacer un cómic de su vida... lo que cada cual prefiera. Finalmente, podrán leerlo en clase. Es importante que nadie se sienta presionado en hacerlo y procurar que el resto del grupo, respete la historia de cada uno. Se propiciará que al final de la lectura de cada historia, se reciba un aplauso por parte del grupo. Por último, guardarán su historia en el "Libro de autoestima".

DINÁMICA 3. Entregamos a cada uno de los menores un sobre. Le pedimos que escriban en un papel, las características que menos les gustan de ellos. Si es necesario, pueden acudir a su "Libro de autoestima" para consultar las características que trabajaron en momentos anteriores. Posteriormente, les pedimos que cierren el sobre y pongan su nombre en la parte de arriba. A continuación, pedimos a los chicos y chicas que se sienten en círculo. Cada alumno, a la señal del profesor o profesora, deberá pasar el sobre cerrado a su compañero de la derecha, quien deberá escribir algo que le guste de la persona cuyo nombre aparece en el sobre. Se repite el proceso hasta que el sobre llegue a su dueño. Cada uno, escribirá en su libro las características que sus compañeros y compañeras le han devuelto o incluirán el sobre en el libro usando para esto la troqueladora.

DINÁMICA 4. UN ÁRBOL QUE CRECE. Comenzamos la dinámica con una breve explicación coloquio del árbol que procede de una semilla y que, gracias al oxígeno del aire, el agua, la tierra, abonos ... crece y da frutos. Tras esto, cada participante debe imaginar que es un árbol, lo dibujará en un folio e indicará en las ramas de ese árbol las cualidades que cree poseer. Tras esto, en la pizarra, dibujamos el "árbol de la clase" con las cualidades manifestadas por todo el alumnado que forman la clase. Se completará el árbol con otras cualidades que nos gustaría poseer.

NOTA: El árbol de la pizarra podría hacerse en papel continuo o cartulina grande para dejarlo expuesto en clase una vez finalizada la actividad. Al igual que en la dinámica 2 de la sesión "Así soy yo", es posible facilitar un listado de cualidades a los menores para facilitar la tarea.

BIBLIOGRAFÍA Y MATERIALES

Núñez Pereira, C., Valcárcel R. (2013). Emocionaría. Di lo que sientes. Madrid, España: Editorial Palabras Aladas.

Monjas Casares, M. I. (2009). *Programa de Enseñanza de Habilidades de Interacción Social (PEHIS) para niños y adolescentes*. Madrid, España: Editorial CEPE.

Segura, M y Arcas, M. (2008). *Relacionarnos bien. Programas de competencia social para chicas y niños de 4 a 12 años*. Madrid, España: Ediciones Narcea.

Pacheco Calvo, J. A. Zorrilla Hidalgo, M. A., Céspedes Roldán, P., de Ávila Martín, M.J. (2006). *Proyecto Gades: Acción Tutoría/ en Infantil y Primaria*. Cádiz, Andalucía: Junta de Andalucía. Delegación Provincial de Educación Cádiz. Recuperado de <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/portalaverroes/contenidosdigitales/contenido/ndoiaand-20080602-0005-proyecto-gades -accion-tutorial-en-educacion-infantil-y-primaria>

ANEXO I

LISTADO DE CARACTERÍSTICAS

Capaz	Paciente	Digno/a	Perezoso/a	Introverso/a
Tolerante	Poderoso/a	Digno/a de	Sensato/a	Amable
Flexible	Orgullosa/a	confianza	Sentimental	Erudito
Tranquilo/a	Lógica/a	Extroverso/a	Tímido/a	Organizado/a
Audaz	Reflexivo/a	Enérgico/a	Curioso/a	Cariñoso/a
Valiente	Relajado/a	Amigable	Listo/a	Maduro/a
Protector/a	Inquieto/a	Observador/a	Espontáneo/a	Modesto/a
Alegre	Sensible	Generoso/a	Simpático/a	Nervioso/a
Inteligente	Analítico/a	Feliz	Tenso/a	Lógico/a
Seguro/a	Asertivo/a	Atento/a	Animoso/a	Observador/a
Complejo/a	Cohibido/a	Idealista	Sabio/a	Mezquino/a
Indiferente	Inseguro/a	Independiente	Fisgón/a	Irrespetuoso/a
Jactancioso/a	Irracional	Ingenioso/a	Ingenuo/a	Aburrido/a
Temerario/a	Irresponsable	Violento/a	Distante	Tonto/a
Callado/a	Dramático/a	Débil	Pesimista	Sombrío/a
Insensible	Pasivo/a	Vulgar	Rencoroso/a	Hostil
Caótico/a	Egoísta	Irónico/a	Terco/a	Ignorante
Inmaduro/a	Previsible	Prepotente	Charlatán/a	Impaciente
Frío/a	Presumido/a	Mandón/a	Hipócrita	Incompetente
Cobarde	Tímido/a	Imprudente	Hosco/a	Cínico/a
Cruel	Poco fiable	Envidioso/a	Tacaño/a	
Sin sentido del humor	Vacío/a	Deshonesto/a	Obsesivo/a	
	Fiel	Desconfiado/a	Hábil	