

# educarenvalores

educación secundaria



TALLER **Aprende** a Convivir

Material del Profesor

# educarenvalores

# Aprende a Convivir

**Texto:** José Gandía Agüera y Felicidad Román Martínez

**Edita:** Servicio de Educación

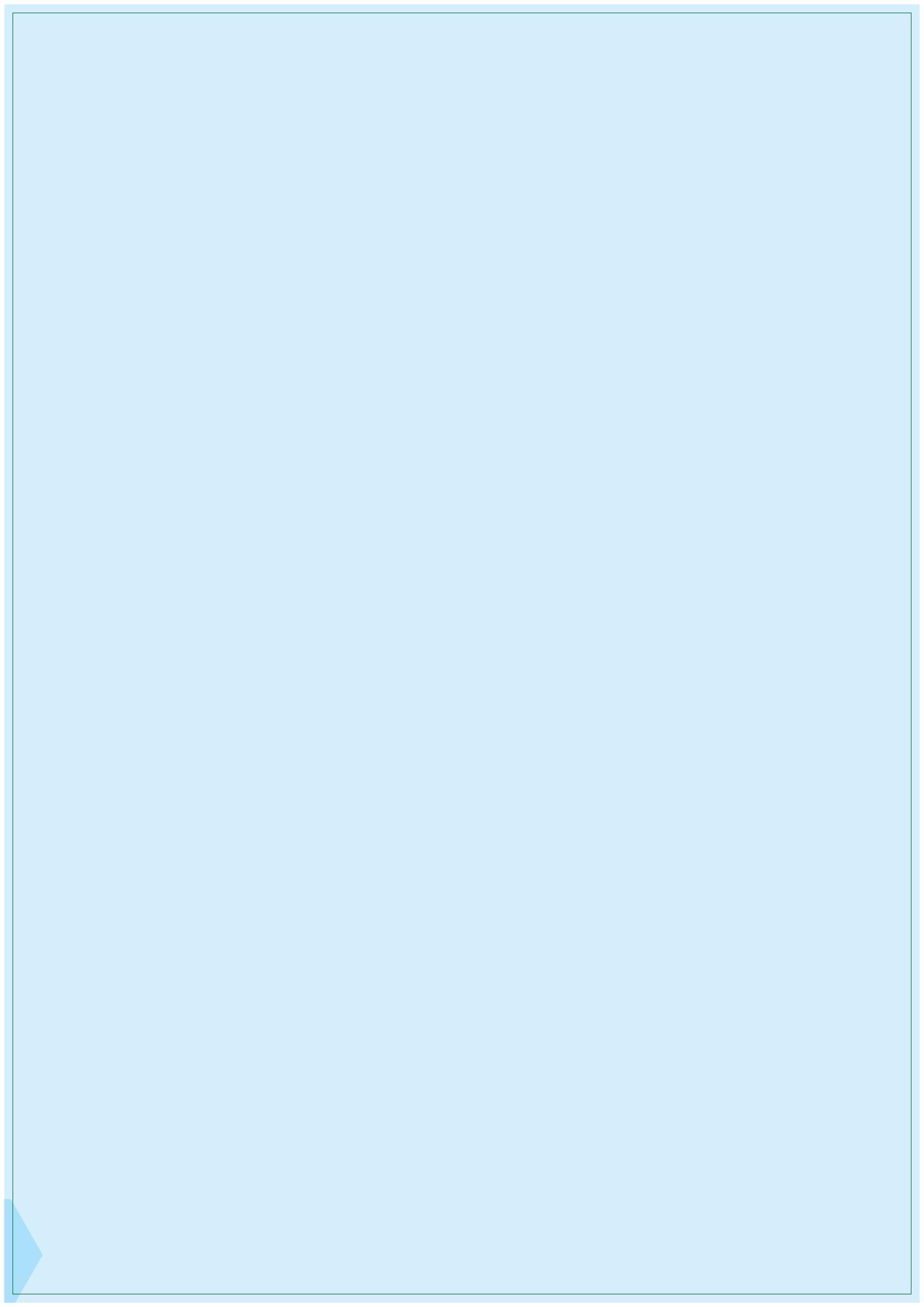
**Diseño:** Índice Diseño

**Imprime:** A.G. Novograf

D.L.: MU-2421-2008

© de la presente edición: Servicio de Educación,  
Ayuntamiento de Murcia. 3ª edición.

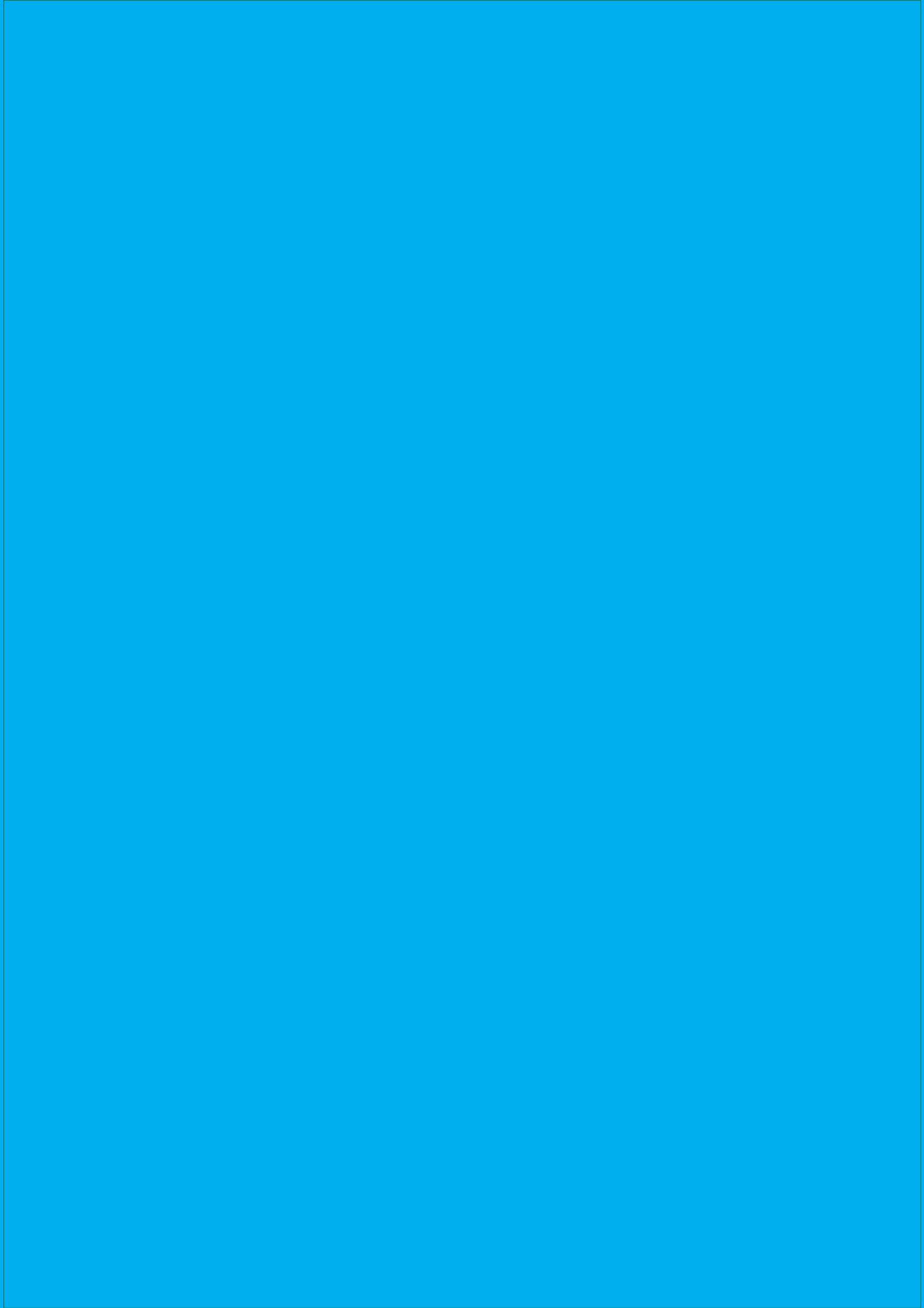
Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse o transferirse de modo alguno ni por ningún medio, inventado o por inventar, sea éste electrónico, químico, mecánico, óptico de grabación o de fotocopia, sin la previa autorización escrita de los propietarios del Copyright.



educare**n**valores

# ÍNDICE

01. INTRODUCCIÓN	03
02. CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA	04
03. DESTINATARIOS	04
04. OBJETIVOS	05
05. METODOLOGÍA	05
06. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	06
07. ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA?	07
08. EL MENÚ DE HABILIDADES: MI CAJA DE HERRAMIENTAS	10
08.1. AFRONTAR LA HOSTILIDAD DEL ALUMNO	11
08.2. HABILIDADES SOCIALES	12
08.3. HABILIDADES DE COMUNICACIÓN	14
08.4. INDUCIR A LA CALMA	15
08.5. TÉCNICAS DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	17
08.6. TERAPIA DE MODIFICACIÓN DE CONDUCTA	18
08.7. ENTRENAMIENTO EN VALORES PROSOCIALES	21
09. ANEXOS	22
10. BIBLIOGRAFÍA	22
11. FICHA DE EVALUACIÓN PARA TUTORES	23



# 01

## INTRODUCCIÓN

El taller “Aprende a Convivir” constituye una de las actuaciones del Programa “Educar en Valores” que el Servicio de Educación del Ayuntamiento de Murcia pone a disposición de todos los centros educativos del Municipio.

Se trata de un proyecto válido de sociedad y de educación (más libre, pacífica, más respetuosa consigo misma y con su medio), plenamente justificado dentro del marco social en el que se ha desarrollado toda educación obligatoria.

Partimos de la evidencia de que la violencia está cada vez más presente en nuestra sociedad y la escuela es un núcleo que no está exento de dicho fenómeno. Como punto de partida está claro que los factores que intervienen en este fenómeno son varios (la ausencia de unos límites claros en el proceso de socialización de los niños/as, los medios de comunicación, el alcohol, la droga en general, la crisis del sistema de valores sociales...), pero ninguno por sí sólo desemboca en la violencia, sino que más bien la violencia en sí es consecuencia de una multitud de causas, de una combinación de ellas que, en definitiva, dificulta la convivencia pacífica.

Desde esta perspectiva de globalidad es de suma importancia la reflexión de todos los agentes educativos sobre los valores y contravalores que existen en nuestra sociedad, reflexión que nos llevará al planteamiento de un trabajo educativo encaminado a la modificación de actitudes que nos hagan más solidarios y más humanos. No olvidemos que educar es guiar en la construcción de una personalidad humana y fuerte.

La realidad es que es necesario una intervención que implique a padres y profesores en el proceso de educación sobre valores y la puesta en marcha de actividades dirigidas a la asimilación de los contenidos de convivencia democrática llevados a cabo en el taller referido.

Teniendo en cuenta todo esto queremos enfocar nuestro trabajo desde la educación en valores, aspecto este que recoge la propia LOCE, como marco para desarrollar los valores explicitados en la Constitución y que se constituyen en soportes básicos y fundamentales para la convivencia democrática.

Creemos que la educación en valores conlleva toda una labor preventiva, que pretende capacitar al alumno para integrarse con éxito y activamente en la sociedad, desde actitudes de tolerancia y responsabilidad que le ayuden en la toma de decisiones relativas a su futuro y al de los demás.

Desde este enfoque preventivo entendemos que el trabajo socioeducativo ha de contemplar intervenciones tanto en asesoramiento y apoyo técnico a agentes educativos concretos (padres y profesores) como en el desarrollo de actuaciones socioeducativas específicas con los educandos.

Con esta triple vía de actuación, relacionada en todo momento, se pretende trabajar con los profesores de una forma específica, para concienciarlos de su importancia como mediadores en la educación en valores (cooperación, respeto mutuo, la solidaridad, justicia...) y un trabajo más puntual con padres para informarles del programa, además de crear la necesidad de conocer y utilizar herramientas que guíen el trabajo que se ha de iniciar con los alumnos.

# 02

## CARACTERÍSTICAS

Con la intención de prevenir y solventar cualquier situación de violencia que pueda surgir en los centros educativos del Municipio, nace el taller “Aprende a Convivir”.

El objetivo del taller es promover acciones preventivas sobre la violencia escolar y sus repercusiones en la convivencia democrática, enseñándoles comportamientos alternativos a dicha conducta. En él, se ha de contemplar el asesoramiento a padres, asesoramiento y apoyo técnico al profesorado y las actuaciones socioeducativas, específicas con los educandos.

# 03

## DESTINATARIOS

Profesorado y alumnado de **primero y segundo ciclos de la E.S.O.**

# 04

## OBJETIVOS

1. Conseguir una formación adecuada que permita proporcionar recursos y estrategias para incorporar la educación en valores en el currículo escolar y poder ejercer de manera crítica en la vida social y democrática.

2. Motivar en el aula sobre el significado de la educación en la convivencia democrática.

3. Enseñar a los profesores, por un lado, formas democráticas y de tolerancia en sus interacciones con los alumnos/as y, por otro, dotarlos con una serie de estrategias y tácticas que les permitan resolver situaciones conflictivas dentro del aula cuando se produzca.

4. Enseñar a los alumnos/as estrategias de autocontrol para las conductas agresivas, cuando se produzcan, así como el manejo de estas mismas conductas en otros.

5. Dotar a los alumnos/as de comportamientos alternativos a las conductas agresivas como: resolución de conflictos, toma de decisiones, responsabilidad de los propios actos, negociación de acuerdos, habilidades sociales y de comunicación, control, etc.

# 05

## METODOLOGÍA

La novedad de este programa consiste en centrarse en las conductas emocionales del agresor que originan los comportamientos violentos. Se pretende que sea el alumno, a través del mensaje empático del profesor, el que tome conciencia de su conducta y pueda regularla (autocontrol) y buscar alternativas, cambiando su actitud y comportamiento, tanto en él como en los demás, en la medida de lo posible. Este abordaje se considera más eficaz que el que se ha venido practicando hasta ahora, basado exclusivamente en intentar erradicar estas conductas a través de castigos de todo tipo o centradas en las consecuencias de sus acciones.

Las sesiones de trabajo se abordarán desde una perspectiva teórica y práctica. Los alumnos realizarán ejercicios, casos prácticos reales, dinámica de grupos..., los cuales se acompañarán de estrategias y técnicas específicas; por ello es aconsejable que dispongan de un cuaderno en el que puedan anotar todo lo referente al taller.

El taller no debe acabar con la última sesión del programa. Los profesores deberán aplicar posteriormente las técnicas de trabajo aprendidas, reforzando así el efecto del seminario sobre los alumnos durante las horas de tutorías.

# 06

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se llevará a cabo en los centros educativos a lo largo del curso escolar.

Las sesiones de trabajo se abordarán desde una perspectiva teórica y práctica.

El profesorado se implicará asistiendo obligatoriamente a estas sesiones de su grupo correspondiente, pudiéndose incorporar al mismo todos los demás profesores que puedan estar interesados en dicho taller.

Las actividades se distribuirán de la siguiente manera:

1. Se dará a conocer al profesorado y a los padres y madres de los alumnos/as participantes los contenidos a desarrollar en el taller y se orientará en la metodología propia del contexto de la educación en valores, especialmente el dualismo contrapuesto violencia-democracia.
2. Aplicar este taller de forma práctica con el alumnado, constituyendo grupos de trabajo, potenciando una actitud cooperativa y participativa, y desarrollando una capacidad de diálogo y escucha.
3. Evaluación final con los tutores para conocer qué opinan del trabajo que se ha llevado a cabo, así como el seguimiento y continuación del mismo.

# 07

## ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA?

### CONDUCTA AGRESOR

Variedad de conductas violentas, por EXCESO:

- a. CONTACTO FÍSICO:  
visual, gestual, empujar, cachete, golpes...
- b. VERBAL:  
crítica, rechazo, amenaza, insulto...
- c. EMOCIONAL:  
excitación, ira...
- d. INTERPRETACIÓN INCORRECTA:  
de la situación y dirigida contra él mismo u otra persona.

### CONSECUENCIA EN EL AGREDIDO

- a. PSICOLÓGICAS:  
VIOLA, IGNORA o LIMITA:  
sentimientos, opiniones, derechos, manipula, humilla...
- b. FÍSICA:  
(daño, sufrimiento..., muerte)

## CARACTERÍSTICAS DEL AGRESOR ¿CÓMO PIENSAN?

Crean que si no se comportan de esta forma son **VULNERABLES**, **INSEGUROS** y **MANIPULABLES**.  
Piensan en términos de **GANAR** o **PERDER**.

### CREENCIAS IRRACIONALES:

- “SÓLO YO IMPORTO. Lo que tú pienses o sientas no me interesa”.
- “Es horrible que las cosas NO SALGAN COMO DESEO”.
- “Cuando la gente no actúa como debe MERECE SER CASTIGADA”.
- “Debo estar siempre en alerta ante cualquier situación, para que nada me sorprenda, ya que PUEDE OCURRIR LO PEOR”.

## ¿QUÉ HACEN?

### CONDUCTA NO VERBAL:

Mirada fija; voz alta; habla fluida/rápida; enfrentamiento; gestos de amenaza; postura intimidatoria; deshonesto; mensajes impersonales...

### CONDUCTA VERBAL:

Utilizan una gran variedad de estrategias para expresar su agresividad:  
**Críticas personales, insultan, reprochan, ignoran...**

“Harías mejor en”; “Haz”; “Ten cuidado”;  
“Debes estar bromeando”; “Si no lo haces...”;  
“No sabes”; “Deberías”; “Mal”...

## EFFECTOS

- Conflictos interpersonales.
- Culpa.
- Frustración.
- Imagen pobre de sí mismo.
- Hace daño a los demás.
- Pierde oportunidades.
- Tensión.
- Pierde el control.
- Soledad.
- No le gustan los demás.
- Se siente enfadado.
- Adicción.

## ¿CÓMO TRATARLOS?

- Magnificar pequeñas concesiones, poniéndolas como pérdidas frente a él.
- Haga concesiones en algunas cosas.
- No entre en competiciones.
- Dele y demuéstrele confianza.
- No permita que abuse o le saque cosas.
- Ponga límites con cariño.
- Hable y negocie a solas con él.
- Déjele claro que no pensamos quitarle nada, traicionarle o mentirle.

## ¿POR QUÉ ACTÚAN AGRESIVAMENTE?

Cuando sepamos qué es lo que motiva (necesidades y deseos) a los alumnos entenderemos porqué actúan de la forma en que lo hacen.

La **NECESIDAD** es la sensación de una **CARENCIA**, real o subjetiva. Ésta crea una tensión en el individuo, dirigiéndole a aliviarla o eliminarla, de forma apropiada o inapropiada.

Para comprender el comportamiento agresivo debemos preguntarnos:

## ¿QUÉ NECESIDADES INTENTA SATISFACER? o ¿QUÉ LE MOTIVA?

NECESIDADES DEL ALUMNO	CÓMO SATISFACERLAS
SEGURIDAD PROTECCIÓN ESTABILIDAD	<b>CÓMO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prestar ayuda y apoyo.</li> <li>• Crítica constructiva.</li> <li>• Frases de confianza y seguridad.</li> <li>• Mostrar respeto y tolerancia.</li> <li>• Establecer normas.</li> </ul> <b>EVITAR:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ignorarlo. Abandonarlo.</li> </ul>
AFECTO AFILIACIÓN	<b>CÓMO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mostrar afecto.</li> <li>• Mostrar interés por él y por lo que hace.</li> </ul> <b>EVITAR:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chantaje emocional.</li> </ul>
ESTIMA APROBACIÓN RECONOCIMIENTO	<b>CÓMO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorar éxitos y fracasos con objetividad.</li> <li>• Aceptación, perdón y apoyo.</li> <li>• Respeto y tolerancia.</li> </ul> <b>EVITAR:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rechazarlo.</li> <li>• Desvalorización personal.</li> <li>• Compararlo.</li> </ul>
ÉXITO	<b>CÓMO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar oportunidades de éxito.</li> <li>• Centrarse más en el esfuerzo.</li> <li>• Seducir para aprender.</li> <li>• Elogiar en público.</li> </ul> <b>EVITAR:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Castigos y amenazas.</li> </ul>

## ¿PARA QUÉ ACTÚAN AGRESIVAMENTE?

- Llamar la atención: adulto o grupo de iguales.
- Molestar.
- Distraerse, porque está aburrido.
- Desahogarse por estar frustrado o irritado con otros.
- Rencor. Venganza.
- Poder. Estatus.
- Desvalorizar, para aparentar que son mejores que los otros.
- Demostrar que los otros están equivocados y ellos tienen razón.

## FASES DE LA HOSTILIDAD

Si hay tensión, inquietud, hostilidad... la mejor actuación es mantenerse fuera de juego; si usted responde, se enganchará, y ya no habrá quien pare la discusión hasta un final desafortunado e imprevisible.

Para afrontar cualquier situación en la que una persona se muestre hostil o con ira, deberá poner en práctica cada uno de los siguientes pasos:

### 1. Fase RACIONAL

La mayor parte de las personas suelen actuar razonablemente durante bastante tiempo, es decir, mantienen un nivel emocional adecuado para poder negociar.

### 2. Fase de "DISPARO" o de SALIDA

Cuando las irritaciones o enfados se acumulan o un incidente imprevisto hace su aparición de un modo provocador, la persona en cuestión

"se dispara" y da "rienda suelta" a sus emociones y sentimientos, llegando a ser incluso grosera y francamente hostil. Cualquier intento por hacer "entrar en razón" a la persona en cuestión suele fracasar. Lo más oportuno es la **ESCUCHA ACTIVA**.

### 3. Fase de CANSANCIO

La solución radica en dejar que la otra persona agote su energía mientras Vd. escucha, simplemente. Si hay alguna palabra de tono ofensivo imagine que entre Vd. y el otro hay un cristal detrás del cual está una persona gesticulando, diciendo cosas que Vd. no puede oír. Mientras se imagina el cristal (grosor, tamaño, color, situación), la otra parte gasta la energía hasta agotarla. Puede imaginar cualquier situación que le permita en cierta manera aislarse y tranquilizarse. Piense en una buena (en la playa, en el monte, etc.).

### 4. Fase de AFRONTAMIENTO

Llegará un momento en que le faltará el aire y tendrá que detenerse; entonces, y precisamente en ese momento, podrá decir algo que no le comprometa a nada, que ni le da ni le quita la razón al otro. ¡**EMPATICE!**, para enfriarle y que llegue a estar más tranquilo.

### 5. Fase de SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Ayudar o buscar comportamientos alternativos a la agresión, a comportarse de forma más asertiva: ayudar a pensar; técnicas de resolución de problemas...



# 08

## EL MENÚ DE HABILIDADES: MI CAJA DE HERRAMIENTAS

SECUENCIA AGRESIVA	INTERVENCIÓN
1. Interpretación de las situaciones problemáticas.	Entrenamiento en el control de la cólera: <b>AUTOINSTRUCCIONES</b> .
2. Deficiencias en habilidades sociales.	Entrenamiento en <b>HABILIDADES SOCIALES</b> .
3. Activación emocional y fisiológica.	Entrenamiento en <b>RELAJACIÓN</b> .
4. Comunicación defectuosa.	Entrenamiento en <b>COMUNICACIÓN</b> . Entrenamiento en <b>NEGOCIACIÓN</b> . Establecimiento de <b>CONTRATOS</b> .
5. Manejo erróneo de contingencias. (Consecuencias lógicas y naturales.)	Entrenamiento en el manejo de <b>CONTINGENCIAS</b> .
6. Deficiencias en valores prosociales.	Entrenamiento en <b>VALORES PROSOCIALES</b> .

Como vemos, el tratamiento de la conducta agresiva implica el empleo de una **gran variedad de técnicas y combinaciones de éstas**, que van a depender de **un buen análisis previo**.

# 08.1

EL MENÚ DE HABILIDADES: MI CAJA DE HERRAMIENTAS

## AFRONTAR LA HOSTILIDAD DEL ALUMNO

### OBJETIVOS

Centrarse en:

- a. REDUCIR LA HOSTILIDAD del alumno.
- b. Reducir la hostilidad y el mal humor del alumno para que **RECOBRE LA CALMA** y hable en tono adecuado.

### ¿Cómo?

Las siguientes técnicas están dirigidas a “enfriar” las emociones (rabia, cólera), a fin de que el alumno se calme y nos permita comunicarnos con él desde la tranquilidad y el respeto mutuo, para que pueda analizar lo

ocurrido y favorezca la búsqueda de comportamientos alternativos.

### Técnica de posponer

Ignorar la razón por la que el interlocutor está enfadado y aplazar la discusión hasta que se haya calmado.

“Estás demasiado enfadado, así que ya discutiremos esto más tarde”.

Para afrontar cualquier situación en que una persona se muestre hostil o con ira, deberá poner en práctica cada uno de los siguientes pasos:

COMPORTAMIENTOS PARA REDUCIR EL MAL HUMOR DEL ALUMNO	
¿QUÉ HACER?	¿QUÉ NO DEBO HACER?
Reconozco su irritación y le hago ver que <b>LE COMPRENDO</b> .	<b>RECHAZAR</b> la irritación o tratar de calmarle.
<b>ESCUCHO ATENTAMENTE</b> lo que dice antes de contestarle; espero a que termine de expresar su irritación.	<b>NEGARME</b> a <b>ESCUCHAR</b> , <b>INTERRUMPIRLE</b> .
Soy <b>FLEXIBLE</b> acerca de qué está mal y qué debería hacerse.	<b>DEFIENDO</b> al centro o a mí mismo antes de investigar el problema.
Le <b>AYUDO</b> a afrontar la situación cuando percibo su mal comportamiento.	Ponerme a la defensiva o pasar al <b>CONTRAATAQUE</b> .
Le invito amablemente a un <b>ÁREA PRIVADA</b> .	<b>AVERGONZARLE</b> por su mal comportamiento. Permanecer en un lugar público con los gritos.
<b>NOS SENTAMOS</b> para hablar con calma.	Hablar de pie habiendo sitios para sentarse.
<b>HABLO RELAJADA</b> y <b>PAUSADAMENTE</b> , con un tono de <b>VOZ BAJO</b> .	<b>ELEVAR</b> el volumen de <b>VOZ</b> para “hacerme oír”.
<b>SUGIERO</b> la posibilidad sobre lo que se podría o no se podría hacer.	<b>DECIRLE</b> lo que “debería” y “no debería” hacer.
<b>EMPATIZO</b> sin necesidad de estar de acuerdo con él, una vez que cesa la hostilidad.	<b>ARGUMENTO</b> y <b>RAZONO</b> acerca de las ventajas de actuar de otra manera.

## 08.2

EL MENÚ DE HABILIDADES: MI CAJA DE HERRAMIENTAS

### HABILIDADES SOCIALES

Conjunto de conductas emitidas por el profesor que expresan sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, **RESPETANDO** esas conductas en el alumno.

#### Comunicación no verbal

- **Mire a la cara con una actitud de interés por lo ocurrido.**
- **Preste atención.**
- **Gestos acordes con la gravedad de la situación (fruncir el ceño...).**
- **Tono de voz firme y volumen adecuado.**

#### ESTRATEGIAS

Las siguientes técnicas están dirigidas a “enfriar” las emociones (rabia, cólera) a fin de que el alumno se calme y nos permita comunicarnos con él desde la tranquilidad y el respeto mutuo, para que pueda analizar lo ocurrido y favorezca la búsqueda de comportamientos alternativos.

#### EMPATIZAR Y REFLEJAR

##### ¿Qué es?

Ponerse en “lugar” del alumno y entender lo que está sintiendo.

Esta técnica permite indagar los verdaderos motivos que tiene el alumno (necesidades, frustraciones y percepciones) y poder ayudarle a buscar alternativas a su conducta.

##### ¿Para qué?

Para que se sienta **ESCUCHADO, COMPRENDIDO, ACEPTADO o APOYADO.**

Para que sepa identificar, interpretar, aceptar o cambiar sus propias emociones.

##### ¿Cuándo?

a. Cuando el alumno le esté contando un problema y está afectado por el mismo.

b. Cuando observe un cambio brusco en el alumno en sus palabras o en sus gestos (comienza a llorar, deja de hablar, comienza a hablar más alto e irritado, se levanta o golpea con el puño...) poniendo de manifiesto su estado emocional.

c. Cuando perciba en él expresiones que denotan oposición, escepticismo, ironía u hostilidad.

##### ¿Cómo?

1. **Identificando lo que dice, las emociones y las conductas** del alumno.

Pregúntese: **¿QUÉ ESTÁ SINTIENDO?** (identifique el sentimiento o la emoción, a través de las expresiones de la cara, los gestos y del tono de voz).

Ver anexo: “SENTIMIENTOS MÁS FRECUENTES”.

2. **Con los gestos y con el cuerpo.**

Mantenga el contacto visual y adopte una expresión facial apropiada a los sentimientos del chico.

3. **Con palabras.**

Reconocer su estado emocional para “enfriarle” y llegar a estar más calmado.

Comuníquese que conoce cómo se siente, basándose en su gesto o en lo que dice. Haga una frase en forma de pregunta. Diciendo:

- “Entiendo que tendrás tus razones para sentirte así”.
- “Me hago cargo, quizás yo en tu situación me sentiría igual”.
- “Te noto muy preocupada, y, por lo que me dices, no te faltan razones para estarlo”.
- “Entiendo tu malestar”.
- “Me he sentido también muy preocupado y deseo aclarar este problema contigo”.
- “¿Tu ceño fruncido parece decir que estás molesto?”

## MENSAJES “YO”

### ¿Qué es?

- El mensaje “YO” se envía en primera persona. Define el **ORIGEN PERSONAL** de los sentimientos (“Me siento triste”), las opiniones (“Opino que...”) y los deseos y preferencias que se tienen (“Me gustaría que...”).
- Es un mensaje respetuoso que **NO EVALÚA** o **REPROCHA** la conducta de los demás.
- Es un mensaje facilitador y persuasivo de la conducta del interlocutor.

### ¿Cómo?

a. DESCRIBIR BREVEMENTE LA SITUACIÓN O CONDUCTA QUE MOLESTA.

Ej.: “Cuando no vienes a clase...”

b. DESCRIBIR LO QUE SE SIENTE.

(“...me preocupo por ti...”)

c. DESCRIBIR LA CONSECUENCIA DE LA CONDUCTA DEL ALUMNO.

(“...porque no sé dónde estás”).

La fórmula es: “CUANDO..., ME SIENTO... PORQUE...”

Se pueden intercalar el punto “b” y “c”. También se pueden construir mensajes “YO” eliminando la parte de las emociones.

Ej.: “No puedo hablarte cuando no me prestas atención”.

Hay que expresar los mensajes “YO” de modo **TRANQUILO Y SIN ENJUICIAMIENTOS**, ya que expresados de un modo molesto o crítico se convierten en un mensaje “TÚ” encubierto.

### ¿Cuándo?

1. Para rechazar peticiones.
2. Cuando se desea exponer las necesidades y los problemas del hablante.
3. Cuando se desea expresar sentimientos.
4. Cuando se desea sugerir cambios.
5. Facilita la expresión de las diferencias y del desacuerdo.

## DISCO RAYADO

### ¿Qué es?

Consiste en **REPETIR UNA Y OTRA VEZ LO QUE QUEREMOS**, sin enfadarse, ni levantar la voz, hasta que la otra persona acceda a nuestra petición o acepte un compromiso.

No debemos dar razones, excusas o explicaciones acerca del “porqué” de nuestro interés, haciendo caso omiso de todo lo que nos digan para infundirnos sentimientos de culpabilidad.

### ¿Cómo?

- “Sí, pero yo decía...”
- “Lo sé, pero opino que...”
- “Estoy de acuerdo, pero...”
- “Pero el hecho es que...”

## ACUERDO PARCIAL

### ¿Qué es?

Implica escuchar activamente y empatizar, aceptando que los demás también tienen deseos y sentimientos y que pueden tener razón en hacernos objeciones.

La extensión del acuerdo puede ir desde el reconocimiento de que tiene razones para hacer la objeción, sin que se tengan que asumir, hasta estar completamente de acuerdo con ellas.

En ambos casos puede mantener sus objetivos, deseos y sentimientos, como un “disco rayado” con mensajes “YO”, después de haber expresado el acuerdo parcial o total.

### ¿Cómo?

El acuerdo parcial se puede expresar de muchos modos, en combinación con el disco rayado:

- “Es posible que..., pero...”
- “No dudo que tendrás razones para..., pero...”
- “Es verdad lo que dices, pero aún así, deseo...”
- “Es cierto que me he equivocado; a pesar de todo sigo sintiéndome...”

# 08.3

EL MENÚ DE HABILIDADES: MI CAJA DE HERRAMIENTAS

## HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

Para hacer frente a cualquier tipo de conflicto, se ha de tener en cuenta las siguientes variables:

### ELEMENTOS FACILITADORES:

#### 1. Elija el lugar adecuado.

##### a. CREE UN AMBIENTE AGRADABLE.

Minimice las posibles interrupciones (compañeros...).

Intimidación. Los espectadores estorban más de lo que ayudan.

##### b. BUSQUE EL MOMENTO ADECUADO.

No interfiera con ninguna actividad que guste y se esté realizando en ese momento.

Acuerde cuándo y en qué momento se llevará a cabo.

#### 2. Condiciones personales.

##### a. Esté RELAJADO y EN CALMA.

b. POSTURA CORPORAL ORIENTADA al alumno, tanto sentado como de pie.

### ESCUCHA ACTIVA:

- Mantenga contacto visual.
- Ponga cara de estar atendiendo.
- No interrumpa.
- Haga pequeños comentarios: "¡Ya veo!"; "¡Ah ja!".
- No juzgue lo que haga o diga el alumno ("¡Eso es mentira!").
- Resuma lo expuesto.
- Observe: lo que siente el alumno, lo que dice y cómo lo dice; y el momento en el que debemos intervenir.

### HABLAR EFICAZMENTE:

- PIENSE lo que quiere decir, PARA QUÉ lo dice y CÓMO lo va hacer.
- Describa conductas concretas y observables. Ej.: "Llegas a las 8:00" en vez de "¡Llegas tarde!".
- Emplee frases cortas (evitar los sermones).
- Pida su parecer sobre lo que se dice ("¿Qué te parece esta idea?").
- Exprese su punto de vista en forma de deseos o peticiones: "A mí me gustaría..."; "Te ruego...", etc.
- Céntrese en el presente.
- Céntrese en el tema que se está tratando.
- Reconozca las aportaciones positivas del alumno.

# 08.4

EL MENÚ DE HABILIDADES: MI CAJA DE HERRAMIENTAS

## INDUCIR A LA CALMA

El entrenamiento en relajación y control respiratorio son técnicas importantes para reducir la tensión y los niveles de activación que funcionan como precursores inmediatos de la agresión manifiesta.

### MODELAR LA CALMA

El profesor puede servir de modelo de calma y así contribuir a reducir la agresión del alumno. Éste observa la expresión facial, la postura, los gestos, lo que dice, el tono, la velocidad y el volumen con que dice las cosas el profesor.

Desarmarle con agrado. Un modo de desarmar las reacciones de cólera es manifestando conductas incompatibles a las mismas.

**Ej.:** En vez de "Estoy harto, eres inaguantable", acompañada de tono de voz alto, puños cerrados, cejas fruncidas, se responde:

- "Podemos hablar de esto con tranquilidad. Cuéntame qué te ha pasado", con tono de voz bajo, etc. Es muy probable que aquella se debilite.

### ALENTAR EL DIÁLOGO

Contribuye a su tranquilización.

#### Tácticas:

- Haga preguntas que empiecen por: "¿QUÉ...?", "¿POR QUÉ...?" o "¿CÓMO...?".
- Anímele a hablar ("Cuéntame más"; "Mm-Mm").
- Escuche abiertamente.
- Muestre comprensión o seguridad.

### TRANSMITIR MENSAJES TRANQUILIZADORES

Hágale ver que existen alternativas no agresivas y, además, que está dispuesto a ayudarlo a buscar solución a sus problemas de un modo diferente. Para ello:

a. Hágale afirmaciones del tipo:

- "Todo irá bien, hemos solucionado esto antes".
- "Creo que seremos capaces de enfrentarnos a esto paso a paso".
- "Estoy muy interesado en resolver esto contigo".

b. Recuérdale las veces que él u otros utilizaron soluciones no agresivas para este problema.

### AYUDAR A PENSAR

Los alumnos agresivos ACTÚAN ANTES DE PENSAR, en muchas situaciones donde sería apropiado hacerlo y, cuando lo hacen, pueden no conseguir un control adecuado sobre su comportamiento.

#### ¿Cuándo?

Ayuda a DEFINIR OBJETIVOS.

Ayuda a PENSAR ANTES DE ACTUAR y no actuar impulsivamente.

Ayuda a TOMAR DECISIONES y RESOLVER PROBLEMAS.

Invita a reflexionar o recapacitar acerca de un problema, situación o conflicto.

#### ¿Cómo?

1. Preguntas que se centran en la situación.

- "¿Qué ocurrió?" "¿Cuándo?" "¿Dónde?" "¿Con quién?"
- "¿Qué hiciste tú? ¿Qué hizo el otro?"
- "¿Cuál es la situación que has de...?"
- "¿Quiénes estaban o estarán cuando...?"

2. Preguntas que identifican objetivos.

- "¿Qué es lo que quieres, pretendes, deseas?"
- "¿Por qué?"
- "¿Para qué?"

### 3. Preguntas que indagan sobre las consecuencias del propio comportamiento.

- “¿Qué pasó cuando tú...?”
- “¿Qué pasaría si...?”
- “Imagínate qué haces o dices..., ¿qué pasaría, qué podría ocurrir? ¿Y si no lo haces?”
- “¿Y si hubieras hecho o dicho...?”
- “¿Cuáles son las ventajas e inconvenientes de una decisión para solucionar un conflicto?”

### 4. Preguntas orientadas a buscar comportamientos alternativos o buscar soluciones.

- “A tu juicio, ¿qué debería hacerse o decirse en...?”
- “¿Qué sería lo más apropiado?”
- “¿Por qué piensas que en esa situación debería hacerse o decirse?”
- “En la situación..., ¿qué piensas que convendría hacer o decir?”
- “Para lograr..., ¿qué crees que debería hacerse?”

### 5. Preguntas que cuestionan incoherencias o contradicciones entre objetivos y conductas y entre objetivos entre sí.

- “Bien, pretendes..., ¿haciendo o diciendo... lo lograrás?”
- “Haciendo o diciendo..., ¿logras...?”

### 6. Preguntas para cuestionar creencias y pensamientos poco apropiados.

#### a. Las que intentan analizar hasta qué punto sus pensamientos **SE AJUSTAN A LA REALIDAD:**

- “¿Puedes probar eso que estás diciendo? ¿Es eso una buena prueba?”
- “¿Dónde está escrito que eso es así?”
- “Si eso lo pensara tu amigo, ¿qué le dirías para convencerle de que lo vea de otra forma?”
- “¿Qué probabilidades hay de que eso sea así? ¿Y en contra?”

#### b. Preguntas que **VALORAN LAS CONSECUENCIAS:**

- “¿Qué pasaría si las cosas fueran como dices?”
- “Suponiendo que las cosas son como crees, las consecuencias ¿serían tan terribles, tan malas? ¿Por qué?”
- “¿Qué es lo peor que te puede ocurrir?”

#### c. Preguntas que intentan analizar la **UTILIDAD DE LOS PENSAMIENTOS:**

- “¿Te ayuda a conseguir lo que quieres?”
- “Si las cosas son realmente así, ¿qué puedes hacer para cambiarlas, cómo puedes hacer frente a la situación?”
- “Si piensas así, ¿solucionas tus problemas?”

#### d. **BUSCA LAS EXCEPCIONES:**

- “¿Siempre ha sido así?”
- “¿Existe otra forma de ver esto?”

# 08.5

EL MENÚ DE HABILIDADES: MI CAJA DE HERRAMIENTAS

## TÉCNICAS DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

### HABILIDADES DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.

Hay que afrontar las equivocaciones, los fallos y las frustraciones de forma constructiva. Para ello, los implicados deberán **ANALIZARLOS Y BUSCAR SOLUCIONES.**

#### ¿Cómo?

1. Prepare la situación.
2. Reconozca que existe un problema. Defínalo de forma objetiva y concreta.
3. Ha de ser abordado por todas las partes implicadas (profesor, alumno, compañeros), con una actitud constructiva y cooperadora.
5. Proponga alternativas.
6. Evalúe alternativas y tome una decisión.
7. Póngala en práctica y compruebe si funciona.
8. En caso contrario inicie el proceso.

## 08.6

EL MENÚ DE HABILIDADES: MI CAJA DE HERRAMIENTAS

### TERAPIA DE MODIFICACIÓN DE CONDUCTA

Conjunto de técnicas que refuerzan los comportamientos apropiados y castiga las conductas agresivas.

#### A. PASOS A SEGUIR PARA MODIFICAR LA CONDUCTA AGRESIVA.

1. Defina la conducta, en términos observables. “¿Qué hace o dice el alumno?”
2. Establezca los objetivos a conseguir, las conductas alternativas a la agresión. “¿Qué quiero conseguir?”
3. Identifique los reforzadores para el alumno (atención, prestigio...).
4. Identifique las consecuencias lógicas y naturales que utilizará.
5. Elabore el programa de modificación. Elija las técnicas apropiadas para enseñar y modificar conductas.

#### B. UTILIZACIÓN DE REFORZADORES.

Principio: toda conducta que va seguida de una consecuencia agradable tiende a repetirse.

Requisitos:

- Emplee consecuencias lógicas y naturales positivas.
- Consistencia verbal-no verbal.
- Refuerce inmediatamente la conducta apropiada.
- Asocie la conducta con la consecuencia agradable.
- Durante un tiempo refuerce siempre la conducta apropiada y cuando ésta se convierta, sólo de forma ocasional.
- Reforzar consecuentemente (todos los profesores de la misma forma).

#### C. PROCEDIMIENTOS QUE ELIMINAN O REDUCEN LA CONDUCTA AGRESIVA.

Principio: toda conducta que va seguida de una consecuencia desagradable tiende a desaparecer.

En un proceso de modificación de conducta, se

emplean, simultánea o secuencialmente, procedimientos para reducir o eliminar los comportamientos inadecuados e incrementar los comportamientos apropiados. En función de las circunstancias en que se presentan y de la naturaleza de la conducta.

#### FORMAS DE CASTIGO:

##### Ignorar el mal humor del alumno

Ignore de modo constante y repetido la conducta problema. Se pretende que, por más voces, gritos o recriminaciones que ocurran, no haya ninguna respuesta por parte del profesor.

##### Suspensión temporal

Consiste en la retirada temporal del alumno, aislándolo, durante un período corto de tiempo, de todo refuerzo, tras la emisión de una conducta inadecuada.

- “Como parece que estás inquieto, te pido que salgas al pasillo un rato hasta que te calmes. Después vuelve a entrar en clase y te sientas en tu sitio en silencio”.

Otra forma consiste en retirarse el profesor de la situación, hasta que pase el temporal. En caso de ser una relación exclusivamente profesor-alumno para aclarar lo ocurrido.

##### ¿Cómo?

Especifique la conducta problema del alumno.

- Ej.: “Cuando gritas y das voces...”  
Expresa los propios sentimientos en relación a dicha conducta.
- Ej.: “...me siento mal”.  
Explique la razón por la que se retira.
- Ej.: “Me marché porque no quiero oír gritos y para que te tranquilices”.  
Diga el lugar donde estará.
- Ej.: “Estaré en el despacho, realizando un trabajo”.  
Indique el tiempo que se estará fuera.
- Ej.: “Hasta que te encuentres más tranquilo”.

## PEDIR CAMBIO DE CONDUCTA DEL ALUMNO: LLAMAR LA ATENCIÓN

Es un medio efectivo de reducir la conducta problema.

### ¿Cómo?

- DESCRIBA LA CONDUCTA que quiera que modifique:
  - “Cuando dices, haces o te comportas...”
- EXPRESA SUS PENSAMIENTOS O SENTIMIENTOS sobre la conducta del alumno. Dígaselo con calma, centrándose en la conducta y no en su persona:
  - “Me siento...”; “Pienso...” (mensajes “YO”)
- ESPECIFIQUE EL CAMBIO DE CONDUCTA QUE QUIERE QUE MANIFIESTE:
  - “Preferiría que te comportases...”, “Quisiera...”, “Me gustaría...”
- Diga las CONSECUENCIAS lógicas y naturales positivas que le proporcionará o que tendrán lugar, en caso de que cambie. En caso contrario, diga qué consecuencias lógicas y naturales negativas proporcionará o tendrán lugar:
  - “Si haces..., tendrás...”, “Si no haces..., pasará...”
- Busque el COMPROMISO del alumno.

### Ejemplo:

- DESCRIBA: “Cuando hablas a tus compañeros mientras yo explico...”
- EXPRESA: “Me estás quitando el uso de la palabra y tendré que repetirlo”.
- ESPECIFIQUE: “Me gustaría que esperases a que terminara con la explicación y entonces te daré el uso de la palabra”.

d. CONSECUENCIAS: “De esta forma podré terminar con la explicación y tú podrás decir lo que quieras”.

e. COMPROMISO: “¿De acuerdo?”

## SOBRECORRECCIÓN

Sirve para corregir las consecuencias inapropiadas y para alentar al agresor a asumir la responsabilidad de tal conducta. Procedimientos que pueden ser utilizados solos o en combinación:

- Reconocimiento por parte del alumno de las consecuencias de su comportamiento y la necesidad de repararlo.
- Se hace que el alumno REPARE la situación agredida producida por su mal comportamiento (sobrecorrección de la situación).
- PRÁCTICA POSITIVA. El alumno practica repetidamente las conductas apropiadas.

## CONTRATOS

Consisten en la negociación de acuerdos verbales y escritos entre las partes con el objetivo de: producir cambios de comportamiento, división de tareas, etc.

### ¿Cómo?

- Cada parte establece una lista con las peticiones y deseos de cambio del otro.
- Las partes se comunican sus respectivas demandas.
- Se negocian los términos del contrato, haciendo seguir a las responsabilidades las consecuencias positivas o negativas que tendrán lugar.

## Ejemplo de contrato

Fecha: <input type="text"/>	
Este es un contrato entre _____ y _____	
<small>(nombre del alumno)</small>	<small>(nombre del tutor)</small>
Termina el _____	Se revisará el _____
Se conviene que:	
El alumno se compromete a: _____	
_____	
_____	
El tutor se compromete a: _____	
_____	
_____	

Si el alumno cumple con lo convenido recibirá del tutor la recompensa. En caso de que no cumpla con su parte, no se le entregará ésta, proporcionando las consecuencias negativas.

Firma alumno:

Firma tutor:

# 08.7

EL MENÚ DE HABILIDADES: MI CAJA DE HERRAMIENTAS

## ENTRENAMIENTO EN VALORES PROSOCIALES

### ENTRENAMIENTO EN VALORES PROSOCIALES

En horas de tutorías, se recomienda trabajar distintos valores personales que proporcionan actitudes y comportamientos prosociales alternativos a las conductas violentas.

RESPECTO.

TOLERANCIA.

ACTITUDES DEMOCRÁTICAS.

FOMENTAR LA COOPERACIÓN.

AUTOESTIMA.

# 09

## ANEXOS

### TÉRMINOS RELACIONADOS

#### Agresividad

RESPUESTA ADAPTATIVA y forma parte de las estrategias de afrontamiento de los seres humanos a las amenazas externas. Gracias a esta conducta, se puede salir airoso de situaciones peligrosas.

#### Violencia

Tiene un carácter destructivo sobre las personas y los objetos. Es toda acción u omisión innecesaria y destructiva de una persona hacia otra que da lugar a tensiones, vejaciones u otros síntomas similares.

#### Maltrato

Se puede definir como agresiones físicas, psíquicas, sexuales o de otra índole, llevadas a cabo reiteradamente por parte de un familiar y que causan daño físico o vulneran la libertad de otra persona.

### LISTADO DE SENTIMIENTOS

Lea cuidadosamente el siguiente listado y trate de identificar la emoción que siente el alumno: "¿QUÉ ESTÁ SINTIENDO?"

#### SENTIMIENTOS NEGATIVOS MÁS FRECUENTES

- |                              |                       |                      |
|------------------------------|-----------------------|----------------------|
| • Nervioso, inquieto.        | • Decepcionado.       | • Rabioso, inseguro. |
| • Agresivo.                  | • Triste.             | • Agobiado.          |
| • Irritado.                  | • Deprimido.          | • Agotado.           |
| • Humillado, desvalorizado.  | • Asustado, temeroso. | • Frustrado.         |
| • Enfadado.                  | • Ridiculizado.       | • Indeciso.          |
| • Vengativo.                 | • Rechazado.          | • Odio.              |
| • Desanimado, desilusionado. | • Culpable.           | • Avergonzado.       |
|                              | • Fastidiado.         | • Desconcertado.     |
|                              | • Agobiado.           |                      |

#### SENTIMIENTOS POSITIVOS MÁS FRECUENTES

- |              |               |               |
|--------------|---------------|---------------|
| • Apreciado. | • Agradecido. | • Tranquilo   |
| • Aliviado.  | • Alegre.     | • Estimulado. |
| • Feliz.     | • Amado.      | • Competente. |
| • Contento.  | • Satisfecho. | • Confiado.   |
| • Disfruta.  | • Aceptado.   | • Valioso.    |
| • Dichoso.   | • Seguro.     | • Respetuoso. |

# 10

## BIBLIOGRAFÍA

Fernández, I.  
"PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS".  
"El clima escolar como factor de calidad".  
Narcea. Madrid, 2001.

Martín Hernández, E.  
"¿CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA DE LOS ALUMNOS?"  
Habilidades sociales simples (1º y 2º ciclo y de ESO)" CEPE. Madrid. 6.1.

Monjas Casares, Mª Inés.  
"PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE HABILIDADES DE INTERACCIÓN SOCIAL (PEHIS) PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES".  
CEPE. Madrid, nº 5.

Michelson, L.; Sugai, Don P.; Wood, Randy P.; Kazdin, Alan E.  
"LAS HABILIDADES SOCIALES EN LA INFANCIA".  
"Evaluación y tratamiento".  
Martínez Roca. Barcelona, 1987.

Torrego, J.C.  
"MEDIACIÓN DE CONFLICTOS EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS".  
"Manual para la formación de mediadores".  
Narcea. Madrid, 2001.

Weisinger, H.  
"TÉCNICAS PARA EL CONTROL DEL COMPORTAMIENTO AGRESIVO".  
Martínez Roca. Barcelona, 1988.

# 11

## FICHA DE EVALUACIÓN PARA TUTORES

Desde la organización de los talleres “Aprende a Convivir”, desarrollados por el Servicio de Educación del Ayuntamiento de Murcia, tratamos de recoger una visión general respecto al grado de satisfacción de los mismos. Así, presentamos el siguiente cuestionario para puntuar del 1 al 5, siendo 1 muy mal y 5 muy bien.

1. Aspectos generales de las sesiones dirigidas al profesorado
 

a. metodología utilizada	1	2	3	4	5
b. duración de las sesiones	1	2	3	4	5
c. contenidos trabajados	1	2	3	4	5
d. implicación de los participantes	1	2	3	4	5
e. se ha integrado en el currículo escolar	1	2	3	4	5
f. consideras adecuado este taller para trabajar la “educación en valores”	1	2	3	4	5
  
2. Aspectos generales de las sesiones dirigidas al alumnado.
 

a. actividades desarrolladas	1	2	3	4	5
b. contenidos trabajados	1	2	3	4	5
c. metodología de las sesiones	1	2	3	4	5
d. participación de los jóvenes	1	2	3	4	5
e. calendario de realización de los talleres	1	2	3	4	5
f. duración de las sesiones	1	2	3	4	5
g. adecuación al nivel de comprensión	1	2	3	4	5
h. facilita la clarificación de las actitudes	1	2	3	4	5
i. dinámica de trabajo utilizada	1	2	3	4	5
j. material didáctico utilizado	1	2	3	4	5
  
3. Evaluación de los formadores en las sesiones.
 

a. para profesores	1	2	3	4	5
b. para alumnos	1	2	3	4	5
  
4. Necesidades a destacar para futuras intervenciones.
  
5. observaciones de todo el proceso de formación en los talleres “Aprende a Convivir”.

