

PLAN

1.-Causas grupales del conflicto y la agitación

2.- Protocolos de resolución de conflictos

- atmósfera excesivamente competitiva
- ambiente intolerante
- falta de habilidades y de canales de comunicación
- carencia de habilidades de autoconocimiento y de autocontrol: falta de Educación Emocional
- carencia de estrategias para la resolución de conflictos

3.- SUB-ANEXOS:

A.- “Fomento de la cohesión grupal”

B.- “Preguntas de curiosidad”

C.- “Cuentos e ideas para aprender a ser tolerantes”

D.- “Todos distintos, todos iguales: aprender a respetar a los demás”

E.- “Falta de habilidades y canales de comunicación: las reuniones de clase hasta los diez años”

F.- “Falta de habilidades y canales de comunicación: las reuniones de clase a partir de los diez años”

G.- “Nombrar e identificar las emociones: el primer paso para gestionarlas”

I.- “Tiempo fuera positivo”

J.- “La rueda de las opciones: disciplina positiva”

K.- “Técnicas de resolución de conflictos”

ANEXO XI

EL AULA COMO AGENTE MOTOR DE CAMBIO Y AVANCE ANTE LOS CONFLICTOS Y LA AGITACIÓN

1. LA OBSERVACIÓN DE LAS PRINCIPALES CAUSAS DEL CONFLICTO Y LA AGITACIÓN

A) PRESENCIA DE UNA ATMÓSFERA EXCESIVAMENTE COMPETITIVA

Cuando hay una atmósfera muy competitiva en el aula, **los estudiantes aprenden a trabajar compitiendo contra los demás, en lugar de trabajar con los demás.** Los conflictos frecuentemente surgen por:

- Una actitud egoísta de todos.
- Falta de habilidades para trabajar en equipo.
- Escasa ó limitada cultura del fracaso: los estudiante se sienten obligados a ganar en sus interacciones porque perder tiene como efecto lesiones a la autoestima.
- Falta de confianza en el maestro o en los compañeros de clase.

B) PRESENCIA DE UN AMBIENTE INTOLERANTE

Un aula intolerante es un aula hostil, en la que hay desconfianza. **Frecuentemente está fraccionada y simplemente es molesta, llena de estudiantes que no saben ser colaboradores, tolerantes o tan siquiera amables.** Los conflictos pueden surgir por:

- La formación de pandillas y la búsqueda de chivos expiatorios.
- La intolerancia ante las diferencias raciales o culturales.
- La falta de apoyo entre los compañeros de clase que llevan a la soledad y el aislamiento.
- El resentimiento ante los logros, las posesiones o las cualidades de los otros.

c) FALTA DE HABILIDADES Y DE CANALES DE COMUNICACIÓN

La comunicación precaria crea un terreno especialmente fértil para el conflicto. **Muchos conflictos pueden atribuirse a malos entendidos o percepciones erróneas de las intenciones, los sentimientos, las necesidades o las acciones de los otros.** Los conflictos pueden surgir por:

- No saber expresar las necesidades y deseos eficazmente.
- No encontrar espacio para expresar las emociones y necesidades o que los alumnos se sientan temerosos de hacerlo
- No saber escucharse entre sí

D) CARENCIA DE HABILIDADES DE AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOCONTROL: FALTA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Todos los conflictos tienen un componente afectivo y **la forma en que los alumnos expresan sus emociones tiene un papel importante en cómo se desarrollan los conflictos.** Los conflictos pueden surgir porque los alumnos:

- No están en contacto con sus propios sentimientos
- No conocen maneras no agresivas de expresar su enojo y frustración.
- Reprimen sus emociones.
- Les falta autocontrol.

e) CARENCIA DE ESTRATEGIAS PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Los conflictos del aula pueden incrementarse en número e intensidad cuando los estudiantes – y los maestros – no saben cómo responder de manera creativa ante ellos.

2. PROTOCOLOS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

A. AMBIENTE EXCESIVAMENTE COMPETITIVO

Cuando el ambiente es excesivamente competitivo se propone:

- Trabajar sobre *dinámicas de cohesión grupal y trabajo en equipo (SUB-ANEXO A)*

- Trabajar sobre el *enfoque en soluciones* (lo importante no es llegar el primero, no es de quién ha sido la culpa, sino ser capaces de solucionar) poniendo el acento en el proceso no en el resultado.

Idea: Los errores son la base del aprendizaje.

Un conflicto es SIEMPRE una oportunidad para aprender a resolverlo, pero también para aprender que a menudo las cosas no salen como habíamos planeado. Hay que trabajar sobre la idea (muy importante en entorno de aula) de que **el error es la base del aprendizaje, y que si trabajamos una buena “cultura del error” reduciremos drásticamente la frustración .**

- Respondiendo con compasión y amabilidad ante los errores más que con vergüenza, culpa ó sermones.
- Ayudando a los alumnos, a través de *Preguntas de Curiosidad (SUB-ANEXO B)* a explorar las consecuencias de sus errores.
- Invitando a todos los alumnos a compartir un error que cometieron durante la semana y a expresar lo que aprendieron de él (empieza el tutor).

Idea. Juntos estaremos mejor .

Una de las primeras actividades que desarrollamos en equipo es el juego; **mediante actividades lúdicas compartidas entre iguales se adquieren valores como la solidaridad, el respeto, el aprender a compartir y tolerar.**

Los adultos debemos educar a los niños en las normas del juego grupal u otro tipo de actividades que requieran el trabajo en equipo. De forma innata podemos llegar a ser egocéntricos y a movernos por intereses

personales. **En las dinámicas de cohesión debe primar el interés y objetivo del grupo, por encima de las individualidades.** Ayudar a que los pequeños entiendan esta realidad y a que asimilen las reglas del juego o normas de funcionamiento del equipo es básico. (SUB-ANEXO A)

B. AMBIENTE INTOLERANTE

Tolerancia y respeto deberían ser los valores guía en un mundo global.

Idea. Todos distintos, todos iguales.

No existe un manual sobre cómo enseñar a los alumnos a ser tolerantes y respetuosos, pero, como en muchos casos, **no hay mejor lección que el ejemplo.** Esta actitud se irá incorporando en la personalidad de los pequeños de forma sutil, imitando a las personas que están a su alrededor. De este modo, **si tú como profesor respetas a los demás, valoras las otras etnias, las diferentes culturas y rechazas los estereotipos injustos, ellos también lo harán.** Aquí figuran algunos materiales de interés en base a cuentos y dinámicas de trabajo.

- Cuentos e ideas para aprender a ser tolerantes. (SUB-ANEXO C)
- Todos distintos, todos iguales: aprender a respetar a los demás. (SUB-ANEXO D)

C. FALTA DE HABILIDADES Y CANALES DE COMUNICACIÓN. REUNIONES DE CLASE

Idea. Crear Espacios de Diálogo I. Hasta los diez años de edad (SUB-ANEXO E)

Idea. Crear Espacios de Diálogo II. A partir de los 10 años de edad (SUB-ANEXO F)

D. CARENCIA DE HABILIDADES DE AUTOCONOCIMIENTO Y DE AUTOCONTROL: FALTA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Dotar a los alumnos de habilidades socio-emocionales básicas para que en primer lugar puedan saber qué les ocurre (autoconocimiento) y por otro lado a saber cómo gestionar de manera saludable y eficaz esta emoción (autocontrol) .

Idea. Aprender a Expresar las Emociones.

Aprender a poner nombre a lo que a uno le ocurre y en segundo lugar ser capaz de expresarlo es importantísimo, os dejamos un recopilatorio de dinámicas e ideas en este sentido.

- [4 juegos de autoconocimiento \(SUB-ANEXO G\)](#)
- [Aprendo a identificar y nombrar emociones. \(SUB-ANEXO H\)](#)

Idea. Aprendo a Gestionar mis emociones.

Entender que es importante calmarse y parar antes de actuar es la primera gran estrategia de autocontrol en este sentido os compartimos dos grandes herramientas:

- [Tiempo Fuera en Positivo. \(SUB-ANEXO I\)](#)
- [La Rueda de las opciones. \(SUB-ANEXO J\)](#)

E. CARENCIA DE ESTRATEGIAS PRAR LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Idea. Enfocarse en las soluciones.

En lugar de enfocarse en buscar CULPABLES podemos enseñar a los alumnos a enfocarse en encontrar SOLUCIONES, [aprendiendo a aplicar las Técnicas de Resolución de Conflictos \(SUB-ANEXO K\)](#)

¿Cómo hacerlo?

- Identificación del problema. El primer paso para resolver un problema es aprender a definirlo.
- Lluvia de ideas. El segundo paso es aprender a generar lluvia de ideas SIN juzgarlas, simplemente lanzar posibles soluciones que se ajusten al problema.

- Evaluación y Elección. Una vez tenemos muchas ideas, lo importante es evaluarlas y tomar partido por una de ellas.
- Acción. Implementar la solución.
- Seguimiento. La semana siguiente hay que EVALUAR ¿fue la mejor solución? ¿funcionó? ¿qué hemos aprendido?

SUB-ANEXO A: Trabajar la Cohesión Grupal

1º.- Dinámicas de Cohesión Grupal

“En forma de...”

Descripción Haremos dos equipos y se colocan unos enfrente de los otros. Entre todos deben conseguir hacer con su cuerpo la figura que les manda el otro equipo (figuras geométricas, animales, edificios...) La única norma es que deben participar todos los jugadores del equipo para hacer una única figura.

Adecuado porque: Es una dinámica no competitiva porque no gana ni pierde nadie, simplemente, se lo pasan en grande, trabajan la cohesión grupal y cultivan la creatividad.

Edad recomendada: EP (6- 12 años)

“El globo”

Descripción: En grupos de 4-6 niños se estiran en el suelo formando un círculo colocamos un globo y la idea es que el globo de la vuelta entera al círculo sin tocar el suelo. Jugaremos varias partidas, introduciendo mayor nivel de dificultad, por ejemplo (sólo podemos usar las manos, ó no podemos usar las manos, etc.)

Adecuado porque: Dinámica no competitiva, requiere cooperación, divertida.

Edad recomendada : Todas las edades

“Sigue la Historia”

Descripción: Nos colocamos en círculo, el primero empieza contando una historia y tiene 1 minuto , cada miembro del grupo añade algo a la historia y tenemos todos un minuto. Al final habremos creado una historia entre todos. Después podemos dibujarla ó escribirla.

Adecuado porqué: Fomenta la creatividad y la pertenencia al grupo.

Edad recomendada: A partir de EP

“Enredados”

Descripción: De pie y en rueda, las personas se cogen por las manos, con una música y bailando, se indica que las personas se vayan mezclando, quedando completamente enredada la rueda. Al parar la música, se indica que -SIN SOLTARSE- se desenreden para volver a la rueda inicial.

Adecuado porqué: Es un buen ejercicio para conocer el nivel de cohesión en el grupo, el nivel de cooperación, quien dirige o se deja dirigir, quien se implica o pasa de la situación, etc.

Edad Recomendada: A partir de EP

“Dibujamos con cuerdas”

Descripción: En grupos de 4 personas, tomaremos un rotulador grueso que pinte fácilmente. Repartir a cada persona una cuerda del mismo largo, aprox. 1 metro. Todas atan su cuerda al rotulador y poniendo un papel sobre la mesa (o suelo), se tienen que poner de acuerdo para hacer un dibujo moviendo las cuerdas en la dirección necesaria para realizar el trazo. **No vale enrollar-recoger la cuerda para tener más control sobre el movimiento del rotulador, las cuerdecitas estarán extendidas en todo su largo durante todo el tiempo de dibujo.**

Adecuado porqué: Requiere estrategia y trabajo en equipo.

Edad Recomendada: A partir de 9 años.

2º.- Recursos. Cuentos

Listado de cuentos para aprender a cooperar.

1. Nadarín: La unión hace la fuerza y el pez chico no siempre ha de temer al grande.

Un clásico recuperado lleno de riqueza cromática para abordar también la superación de los miedos y el valor de la diversidad.

Nos gusta mucho su propuesta gráfica y su mensaje claro y directo. Nos parece una buenísima propuesta para trabajar el cooperaci3n con ni1os de a partir de 3 a1os.

Datos pr1cticos:

- Autor: Leo Lionni
- Editorial: Kalandraka
- Edad: + 3

2. ¿ A qu3 sabe la luna?

Un libro tan redondo y sabroso como la luna llena. **Los animales de la selva nos mostrar1n que las cosas compartidas siempre saben mucho mejor.**

Nos gusta por su sencillez, por su ternura en las im1genes y en los personajes. Un libro redondo

Datos pr1cticos:

- Autor: Michael Grebjeic
- Editorial: Kalandrka
- Edad: +3

3. La manzana roja

Un d1a un conejo hambriento sali3 a buscar algo que comer. Todo estaba cubierto de nieve, y no encontraba nada. Finalmente vio una manzana roja que colgaba de un 1rbol. Pero no pod1a alcanzarla. Y fue a buscar ayuda... Un precioso 1lbum sobre la cooperaci3n.

Datos prácticos:

- Autor: Fredium Oral
- Editorial: Juventud
- Edad: +4

4. El Pez Arcoíris

Arcoiris es el pez más hermoso del océano, con sus preciosas escamas de mil colores. Pero a pesar de su belleza se siente muy solo. ¿Por qué los demás peces no quieren jugar con él? Un libro bellamente ilustrado que nos enseña la importancia de saber compartir.

Datos prácticos:

- Autor: Marcus Pfister
- Editorial: Beascoa
- Edad: +4

5. La cebra Camila

Allá donde se acaba el mundo vivía una pequeña cebra. Un día, al salir de casa, el viento bandido se llevó siete rayas de su vestido. Una araña, una serpiente, el arco iris y una cigarra, entre otros, ayudarán a Camila a olvidar su pena. La cebra Camila nos ofrece una particular visión del paso de la infancia a una cierta conciencia del tiempo, al descubrimiento del mundo y los problemas que de ello puedan derivarse. El texto, de estructura encadenada, utiliza los recursos propios de los cuentos tradicionales: juegos de preguntas y respuestas, rimas, reiteraciones, apoyándose en un tono sugerente y poético.

Datos prácticos:

- Autor: Marisa Nuñez
- Editorial: Kalandraka. Mayores de 4 años

• SUB-ANEXO B: Preguntas de Curiosidad

Las *preguntas de curiosidad* son ideales para enfocarse en soluciones. Una vez ha pasado el enfado, mediante las preguntas podemos indagar en lo que ha pasado, cual ha sido el motivo, qué ha pasado después y qué podemos hacer la próxima vez que ocurra lo mismo.

Habitualmente los adultos/profesores decimos qué ha pasado o no pasado, por qué, que consecuencia ha tenido, qué deben hacer... no dejamos que el cerebro del niño/alumno funcione, que piense, que experimente y saque conclusiones.

La clave para mejorar este aspecto y dar la oportunidad a los niños/alumnos de descubrir y practicar sus habilidades y capacidades está el **PREGUNTAR en lugar de DECIR**.

Las preguntas de curiosidad son ideales **para dar seguimiento a un tiempo fuera positivo** y enfocarse en soluciones. Una vez ha pasado el enfado, **mediante las preguntas podemos indagar en lo que ha pasado, cual ha sido el motivo, qué ha pasado después y qué podemos hacer la próxima vez que ocurra lo mismo**. Con ellas, ayudamos a que los niños/alumnos exploren las consecuencias de sus acciones y elecciones, siendo esto mucho más efectivo que imponer consecuencias.

¿Cómo hacerlo ? Principios para su uso:

1.- No seguir ningún guión, espontaneidad. Las respuestas del niño/alumno irán guiando las preguntas.

2.- No usar la pregunta ¿por qué? (con ella parece que acusamos; la podemos sustituir por ¿qué ha pasado para que...? ¿Qué ha hecho tu compañero para...?)

3.- No hacer preguntas si ambos o uno de los dos está molesto. Esperar el tiempo necesario.

4.- Hacer las preguntas desde el corazón, adentrándose en el mundo del niño. Evitar ir predispuesto a escuchar lo que se quiere oír.

5.- Mostrar empatía y aceptación. Esto es principal para conectar con los alumnos para que se sientan tenidos en cuenta y no rechacen hablar o se sientan juzgados.

Ejemplos. Preguntas abiertas típicas:

- ¿Cómo te sientes con lo que ha sucedido?
- ¿Qué crees que lo ha provocado?
- ¿Qué has aprendido de esto?
- ¿Cómo puedes usar en el futuro lo que aprendiste?
- ¿Qué ideas tienes para solucionarlo?
- ¿Qué ha pasado para que te enfades tanto?
- ¿Qué puedes hacer la próxima vez que pase?
- ¿Cómo podrías ayudar a tu compañero?

- ¿Cómo podría ayudarte el grupo o yo?
- ¿Qué necesitas hacer para sentirte mejor?

SUB-ANEXO C: Cuentos e Ideas para aprender a ser Tolerantes

No existe un manual sobre cómo enseñar a los niños a ser tolerantes y respetuosos, pero, como en muchos casos, **no hay mejor lección que el ejemplo**. Esta actitud se irá incorporando en la personalidad de los pequeños de forma sutil, imitando a las personas que están a su alrededor. De este modo, si tú respetas a los demás, valoras las otras culturas y rechazas los estereotipos injustos, ellos también lo harán.

Además, también es recomendable hablar con los niños sobre este tema, enseñarles características que no son propias de sus tradiciones, saber qué mensajes reciben de los medios en este sentido y, si todavía no la han tenido, darles la oportunidad de que jueguen y trabajen con personas de otras culturas. Eso sí, deben saber que tolerar tampoco significa dejar pasar ciertas conductas, por ejemplo, aquellas que puedan herir u ofender a los demás.

Estos cuentos pueden ayudar a respetar, entender y por qué no amar la diversidad.

Cuentos recomendados para niños de 3 a 6 años

Por cuatro esquinitas de nada. Jerome Ruillers

Cuadradito quiere jugar en casa de sus amigos Redonditos, pero no pasa por la puerta porque... ¡La puerta es redonda como sus amigos! «¡Tendremos que recortarte las esquinas!», le dicen los redonditos. «¡Oh, no! –dice Cuadradito– ¡Me dolería mucho!» ¿Qué podemos hacer? Cuadradito es diferente. Nunca será redondo. Un libro sobre la amistad, la diferencia y la exclusión con una propuesta gráfica muy original.

Lolo, un conejo diferente. Guido Van Genchten

Lolo es un conejo diferente al resto pues tiene una oreja caída. Los demás siempre se ríen de él y Lolo intenta, sin éxito, que su oreja esté recta. Un día Lolo decide ir al médico y este le dice que todas las personas tienen orejas diferentes y que las suyas son tan buenas como las de los demás. Entonces Lolo se siente mucho mejor y propone un juego a sus amigos.

La Jirafa Timotea.. Begoña Ibarrola

La jirafa Timotea tenía muy pocos amigos en la sabana porque miraba a todos por encima del hombro, se burlaba de ellos y les hacía sentir mal. Un día se declaró un incendio en la jungla y Timotea quedó atrapada...

Cirilio el cocodrilo. Almudena Taboada

En una sociedad como la nuestra, en la que resulta evidente la incorporación de culturas e idiomas diferentes, la comunicación y diálogo deben construir un espacio sólido como soporte de la convivencia entre todos los miembros de la misma. Con este motivo y, con el fin de favorecer el crecimiento de los niños en un ambiente de interrelación cultural, se ha ideado este título dentro de “*Cuentos para sentir*” ya que

es preciso educar a los niños para que acepten a otros cuyo color de piel no es igual al de ellos y que esto no sea nunca causa de marginación o discriminación.

El país de los cuadrados. Francesco Tonucci

Los cuadrados miraban a los triángulos de reajo. Después llegó el terremoto y lo puso todo patas arriba. Entonces los triángulos idearon un plan de reconstrucción en unión con los cuadrados. Un cuento sobre la convivencia, la diversidad y la amistad.

Elmer. David Mckee

Elmer no es como los otros elefantes de su manada. Aunque parezca difícil de creer, es un elefante de mil colores: verde, azul, blanco, rosa, amarillo... ¡Impresionante!, ¿verdad? Pero a Elmer no le hace ni pizca de gracia ser así, más bien está harto de ser distinto, así que un día decide escaparse de la manada y buscar un remedio para poder tener el mismo color de piel que los demás..

Nadarín. Leo Lionni

En un rincón perdido del mar vivía feliz un banco de pececillos. Eran todos rojos. Solo uno de ellos era tan negro como la concha de un mejillón. Nadaba más rápido que sus hermanos y hermanas. Se llamaba Nadarín.

La historia de Nadarín, como todos los libros de **Leo Lionni**, invita a pensar y aprender valiosas lecciones vitales. El valor de la diferencia y el respeto debido a quien -por cultura o aspecto físico- no comparte las características comunes, se refleja en las primeras páginas de este clásico de la literatura infantil de todos los tiempos.

El cazo de Lorenzo. Isabelle Carriere

Con palabras simples y unas ilustraciones tiernas y divertidas, la autora recrea el día a día de un niño diferente: sus dificultades, sus cualidades, los obstáculos que tiene que afrontar...

El cazo de Lorenzo llena un vacío, conmueve al lector, sea cual fuera su edad. Pero lo que más llama la atención es la sencillez del dibujo y del concepto.

Cuentos recomendados para niños de +6 años

¡Hombre color! Jérôme Ruillers

Yo, hombre de color, cuando nací era negro. Crecí siendo negro. Si tomo el sol o tengo miedo, o enfermo, sigo siendo negro. Mientras que tú hombre blanco, naciste sonrosado, si tomas el sol enrojeces y si tienes frío te vuelves azul. ¿Y tú me llamas a mí hombre de color? Un álbum en tono crítico, aunque lleno de humor y ternura. Un cuento-poema transmitido de generación en generación por la tradición oral africana contra las expresiones racistas.

¡Qué Rico! Alexandra Maxeiner

Los hábitos y costumbres alimenticios de la humanidad a lo largo de diferentes épocas son tratados en este libro con bastante humor. Las autoras hablan de la producción de los alimentos, su transporte, cómo nos llegan, las especialidades y prohibiciones, cómo se comen, los sabores y los gustos según las edades y

necesidades. Al final hay una página con preguntas al lector sobre sus gustos y preferencias.

Me llamo Yoon. Helen Recorvits

A Yoon, una niña coreana que ha emigrado a un país occidental no le gusta ver su nombre en un idioma que no es el coreano. Durante los primeros días de escuela, Yoon no se adapta, se siente sola y sólo piensa en volver a Corea con su familia. Poco a poco, llegará a comprender que quizás lo diferente también pueda ser bueno. El difícil proceso de adaptación de una niña que va a vivir lejos de su país. La riqueza cultural, la diversidad deben conllevar valores de integración y de respeto. Un texto poético ilustrado con delicadeza y sensibilidad.

Casas del mundo . Clémentine Sordais

Libro-álbum con ventanas que se abren sobre las viviendas de diferentes lugares del mundo: Rusia, Senegal, Mongolia, Groenlandia, Perú y España. Acerca a los primeros lectores las diferencias de las casas realizadas con materiales como la madera, el barro, la lana o el hielo. El texto breve está narrado por un niño o una niña que habita en el hogar seleccionado y destaca el nombre de la construcción y sus características. Se apoya en ilustraciones de los detalles más relevantes y en troqueles que amplían la información.

SUB-ANEXO D: “Todos distintos, todos iguales”: Aprender a respetar a los demás

Una manera excelente de fomentar el respeto a la diversidad es a través de la lectura de cuentos con la correspondiente reflexión posterior.

Cuentos Recomendados

El cazo de Lorenzo . Isabelle Carrier.

Con palabras simples y unas ilustraciones tiernas y divertidas, la autora recrea el día a día de un niño diferente: sus dificultades, sus cualidades, los obstáculos que tiene que afrontar...

Soy un punto. Guiancarlo Macri

Una obra gráfica para grandes y pequeños que nos enseña el valor de la amistad y la solidaridad. La aventura de unos puntos blancos y otros negros que se encuentran para construir un mundo mejor nos hace recapacitar sobre una realidad muy actual: la desigualdad, la inmigración, el problema de los refugiados... Con una mirada simpática y realista a un tiempo, y gracias a sus originales ilustraciones hechas íntegramente a mano y a sus sencillos y sintéticos textos, este libro ayuda a interiorizar valores como la solidaridad, la amistad y la fraternidad, despierta la conciencia de que es necesario respetar al otro, compartir los bienes y convivir en paz y armonía, y fomenta la curiosidad y la imaginación en los lectores de todas las edades. Los puntos nos enseñan que un mundo mejor es posible.

Por cuatro esquinitas de nada. Jérôme Ruiller

Cuadrado quiere jugar en casa de sus amigos Redonditos, pero no pasa por la puerta porque... ¡La puerta es redonda como sus amigos! «¡Tendremos que recortarte las esquinas!», le dicen los redonditos. «¡Oh, no! –dice Cuadrado– ¡Me dolería mucho!» ¿Qué podemos hacer? **Cuadrado es diferente. Nunca será redondo.**

Pequeño Azul y Pequeño Amarillo. Leo Lionni

Un relato e ilustración de Leo Lionni en que se representa la identidad individual y colectiva; y la importancia de la solidaridad, la comprensión y la convivencia con algo tan sencillo como las gamas cromáticas”.

El jardín de Hugo. Jen Wojttowich

Un poético cuento donde los más pequeños descubrirán el poder de la diferencia y de la imaginación. Hugo y Angelina, los dos protagonistas de esta historia, convierten sus peculiaridades en motivo de felicidad para compartir una nueva vida en la que la diferencia se vive con naturalidad. Una historia que alienta y divierte a la vez sobre el poder de la ternura y el valor de la aceptación.

SUB-ANEXO E: Falta de habilidades y canales de Comunicación. Reuniones de Clase (Hasta los 10 años)

Objetivo: Las reuniones de clase son una herramienta maravillosa para la gestión de los conflictos de manera democrática.

¿Cómo llevar a cabo las reuniones de clase?

Algunas consideraciones importantes para llevar a cabo las reuniones de clase:

- Las reuniones deben realizarse una vez a la semana y nada debe interferir. Debemos decidir, teniendo en cuenta horarios, actividades a realizar, factores fisiológicos (como hambre o sueño) el día de la semana y la hora en la que tendrá lugar la junta. **Tenemos que ser conscientes de su importancia y tratarla como algo necesario e imprescindible .**
- **Las decisiones se toman por consenso**, si no podemos decidir, el problema se pospone hasta la siguiente semana. **Debemos transmitir a los niños la seguridad de que ese problema se resolverá.**
- Antes de dar por finalizada la reunión semanal, se recordará el orden del día de la siguiente reunión.
- **No deben terminar sin haber planeado un actividad conjunta (de ocio) para esa semana.** Una de las cosas que más gustan a los niños de las juntas es la posibilidad de planear por adelantado qué se va a hacer. Esto permite que todos digamos qué nos apetece hacer y, juntos, organicemos las actividades y gestionemos el tiempo para que podamos hacer algo que le guste a todos.
- Es muy bueno terminar la junta haciendo algo juntos, en equipo. Esto favorece ese sentimiento de pertenencia y contribución.

Pasos de las reuniones . Orden del día

Las reuniones tienen **una estructura determinada** que se ha de seguir.

1. *Cumplidos:* al iniciar la junta, todos deben hacer un cumplido a cada miembro.

2. *Agradecimientos:* alternemos entre los cumplidos cosas por las que estamos agradecidos.

3. *La agenda:* discutir los asuntos en orden cronológico, así no elegiremos “el más importante”.

4. *Solución de problemas:* hay que enseñar es concepto de enfocarse en soluciones a los niños . Todos los miembros dan sugerencias, se revisa si las soluciones cumplen los criterios (si no es así, descartamos las correspondientes y explicamos por

qué), se elige una y hay un compromiso para ponerla en práctica por parte de las personas implicadas en el problema, contándonos la siguiente semana qué tal les ha ido, si ha servido o no, etc.

5. *Discusión de tareas* : los niños cooperan más si pueden expresar sentimientos, contribuir en las decisiones, planear, elegir.

6. *Planeación de actividades* (hoja de actividades divertidas): actividades semanales .

7. *Actividad de cierre*: Como ya hemos dicho, actividad en grupo (mejor si es divertida para los niños) para terminar nuestra reunión con un gran “sabor de boca”.

SUB-ANEXO F: Falta de habilidades y canales de Comunicación. Reuniones de Ayuda Mutua en Clase (A partir de los 10 años)

- L@S ALUMN@S VEN LAS **RELACIONES** CON OTR@S ALUMN@S **VALIOSAS** Y TERAPÉUTICAS.
- LA RELACIÓN DE IGUAL A IGUAL ENTRE ALUMN@S ES **ÚTIL** PARA EL **FUNCIONAMIENTO** DEL AULA.
- LAS **BUENAS RELACIONES** DE LOS ALUMN@S **AYUDAN** A MANTENER LAS EXPECTATIVAS DE **COMPORTAMIENTO** Y **REDUCIR** LOS **CONFLICTOS** EN EL AULA.

REUNIÓN DE AYUDA MUTUA ES UNA ESTRUCTURA DISEÑADA PARA FOMENTAR ESTAS RELACIONES

74

DESCRIPCIÓN



- **REUNION VOLUNTARIA** PARA L@S ALUMN@S Y PROFESOR@S.
- **PRIMERA CUESTIÓN A REALIZAR** POR LA MAÑANA PREFERIBLEMENTE A DIARIO.
- **SEGUIR UNA SIMPLE AGENDA DE 4 PUNTOS.**
- **DURACIÓN APROXIMADA 20 MIN.**
- **NO TIENE QUE ESTAR PRESIDIDA** POR UN MIEMBRO DEL PROFESORADO PERO **NECESITA CIERTA DIRECCIÓN.**

OBJETIVO



DESARROLLAR LA CULTURA DE AYUDA Y COMPRENSIÓN.

75

PAPEL GENERAL DEL PROFESORADO

- 1.- **PREPARAR UNA SALA** PARA LA REUNIÓN CON ESPACIO SUFICIENTE Y SILLAS PARA QUE TOD@S ASISTAN.
- 2.- **INFORMAR** AL PROFESORADO Y ALUMNADO DE LA REUNIÓN.
- 3.- EN LA PRIMERA REUNIÓN, ENTREGAR EL **FOLLETO INFORMATIVO** PARA L@S ALUMN@S Y CONSERVAR REPUESTOS PARA EL FUTURO.
- 4.- MANTENER LA **REUNIÓN DIRIGIDA A LA TAREA.**
- 5.- FOMENTAR **BUENAS CONTRIBUCIONES** A TRAVÉS DE COMENTARIOS POSITIVOS Y REPLANTEAR LAS NEGATIVAS.
- 6.- **CONTENER** AL HABLADOR EXCESIVO Y **ALENTAR** AL MÁS CALLADO.

76

PAPEL ESPECÍFICO DEL PROFESORADO

- 1.- **PREPARAR MENTALMENTE LAS COSAS PARA CONTRIBUIR, OFRECER E INFORMAR ANTES DE LA REUNIÓN.**
- 2.- **ASEGURARSE DE QUE LA AGENDA ESTÁ CUBIERTA Y QUE TODO EL MUNDO HA TENIDO TURNO PARA HABLAR.**
- 3.- **OFRECER SUGERENCIAS SOBRE CÓMO L@S ALUMN@S PUEDEN AYUDARSE MUTUAMENTE.**
- 4.- **ALENTAR EL MUTUA RESPETO Y LA APRECIACIÓN POSITIVA.**
- 5.- **OFRECER AYUDA PARA COMPRENDER EL COMPORTAMIENTO.**
- 6.- **OFRECER DESCRIPCIONES PRECISAS DE SUCESOS RECIENTES Y POTENCIALMENTE ANGUSTIANTES.**

77

REUNIÓN DE AYUDA MUTUA TIENE 4 RONDAS -AGENDA-

- 1.- **RONDA DE AGRADECIMIENTO**
- 2.- **RONDA DE NOTICIAS**
- 3.- **RONDA DE SUGERENCIAS**
- 4.- **RONDA DE SOLICITUDES Y OFERTAS**

78

1.- RONDA DE AGRADECIMIENTOS

- Todos en la reunión tendrán la oportunidad de agradecer a todos los demás, por cualquier cosa que se haya hecho por ellos desde la última reunión.
- Nada es demasiado pequeño.
- Todos son libres de comentar cuando alguien haya hecho alguna contribución.
- Esto hace que la reunión comience de una forma positiva.

79

2.- RONDA DE NOTICIAS

- El profesorado explicará aquellas situaciones recientes que hayan podido resultar confusas o angustiosas. Incluirá las razones de por qué el profesorado ha actuado de una cierta manera.
- Le recordarán a todos lo que sucederá hoy o en los próximos días.
- Se solicitará a todos que se cuiden entre sí y se mantengan seguros, y que hablen con l@s profesor@s y pidan ayuda si están preocupados por otro.

3.- RONDA DE SUGERENCIAS

- Todos tendrán la oportunidad de ofrecer sugerencias sobre cómo podemos llevarnos bien en los próximos días.
- Esto debe hacerse sin enojarse o perder la paciencia.

4.- RONDA DE SOLICITUDES Y OFERTAS

- Todos tendrán la oportunidad de decir cómo los demás miembros pueden ayudarlos o asistirlos. Ejemplo; tomar un café, dar un paseo...
- Trata de alejarte de solicitudes realizadas solo para el profesorado.
- Una vez realizadas las solicitudes, cualquiera es libre de ofrecerse cumplir con estas peticiones.
- Cuando todos han expresado su opinión, la reunión considera cómo ayudar a las personas que no se han sentido capaces de asistir a otros.

¿CÓMO ORGANIZAR LA REUNIÓN DE AYUDA MUTUA?

1.- EL PROFESORADO ACORDARÁ **CÓMO, CUÁNDO Y DÓNDE** SE LLEVARÁ A CABO LA REUNIÓN.

2.- SE DEBE **INFORMAR** A TOD@S L@S **PROFESOR@S** SOBRE LA REUNIÓN Y SU PAPEL EN LA MISMA.

3.- **CONVOCAR** A L@S **ALUMN@S** A LA REUNIÓN.

4.- **EXPLICAR** A L@S **ALUMN@S** PARA QUÉ SIRVE, CÓMO LES **BENEFICIARÁ** Y SOLICITARLES SU **APOYO**.

(Inicialmente no asistirán muchos, pero luego la asistencia irá aumentando ya que las reuniones se harán regularmente y @s alumn@s suelen hablar entre ellos al respecto.)

83



EL LIBRO DE REGISTRO

- LAS
**REUNIONES DE AYUDA
MUTUA DEBEN REGISTRARSE EN UN
LIBRO DESTINADO PARA ELLO.**

- DEBERÁ SER **ACCESIBLE** PARA **TOD@S L@S
ALUMN@S.**

- EL **PRESIDENTE** O CUALQUIER OTRA
PERSONA DESIGNADA DEBE SER
QUIEN **ADMINISTRE** LOS
TIEMPOS.

84

SUB-ANEXO G: Aprender a Expresar las Emociones

“El autoconocimiento consiste en la conciencia emocional , la auto-evaluación precisa y la auto- confianza y sirve como base de todas las habilidades socio-emocionales” Goleman , Boyatzis y McKee , 2002

1. Proyecto: Mi collage.

La idea de este proyecto es acabar creando un collage decorativo para el aula con una definición gráfica de cada niño. Dejaremos que los niños utilicen imágenes, palabras o símbolos recortadas de revistas/periódicos etc ó bien buscadas de internet que representen : las cosas les gusta hacer, lugares a los que han ido, las personas que admiran, o sus sueños/proyectos. Cada niño creará su propio collage y pondrá el nombre en la parte posterior. Colgaremos los collage en el aula a modo de decoración. Posteriormente podemos jugar a adivinar de quién es cada collage, también podemos hacer que cada niño nos cuente por qué ha hecho el collage como lo ha hecho. a crear un collage. Ellos ponen sus nombres en la parte de atrás, y me publican los collages alrededor del aula.

2. Clasificación: Rasgos

El objetivo de este juego es ser conscientes de nuestros puntos fuertes y nuestros puntos débiles. Les pedimos a los estudiantes a rasgar un pedazo de papel en diez tiras. En cada escriben una palabra o frase que describe a sí mismos. Posteriormente el niño deberá organizar los rasgos con el fin de lo que más le gusta de sí mismo a lo que menos le gusta. Cuando haya terminado, le digo: “¿Te gusta lo que ves? ¿Desea guardarlo? Ahora renunciar a un solo rasgo. Renuncia hasta tres rasgos. Ahora, ¿qué tipo de persona ¿eres tú?” La idea es la reflexión de que cada uno de nuestros rasgos nos hace únicos e inigualables. Este es un ejercicio que busca confrontarnos con nuestro propio yo para reconciliarnos con todo aquello que somos.

3. Acentuar lo positivo

Dividir la clase en grupos de cuatro a seis, los estudiantes se centran en uno de los miembros a la vez. La idea es que todos los alumnos del grupo dicen todas las cosas positivas que puedan sobre esa persona. Animaremos los cumplidos que se centran en el comportamiento en lugar de algo que no puede ser alterado o desarrollado como por ejemplo una característica física. No se permiten humillaciones. Cada comentario debe ser positivo. Un estudiante actúa como la grabadora. Y luego escribiremos todos los comentarios para dárselos a cada uno.

4. Soy único. Ejercicio de las huellas

Pido a cada estudiante coloque su pulgar en una almohadilla de tinta y hacemos una huella del pulgar. De antemano que fotocopiar el cinco patrones de huellas digitales generales que aparecen en la enciclopedia, que los estudiantes puedan identificar su tipo de impresión. Discuto el hecho de que cada huella es especial, ya que es totalmente único. Luego, cada estudiante crea un animal utilizando la huella digital como el cuerpo.

SUB-ANEXO H: Nombrar e Identificar las Emociones: Primer paso para gestionarlas

Aprender a identificar y ser capaces de nombrar aquello que nos pasa (autoconocimiento) es la base de la educación emocional. Cuando queremos fomentar la Inteligencia Emocional en los más pequeños hay que empezar por aquí y estrechamente ligado a esta competencia está el desarrollo del vocabulario emocional.

Ayudar a expresar emociones

Ideas útiles para saber **cómo a través de nuestro lenguaje podemos apoyar a los pequeños para que expresen sus emociones.**

1. A los niños suele irritarles que se repitan sus palabras exactas.

Veamos un ejemplo:

– Hijo: David ya no me cae bien.

– Padre: David no te cae bien.

– Hijo: (*enfadado*) Es lo que acabo de decirte.

Este niño hubiera preferido (por ejemplo): “Hay algo en David que te desagrada” o “Se diría que te has desencantado de él”

2. Hay niños a quienes no les apetece nada hablar cuando están contrariados. Para ellos, sólo la presencia de sus padres ya es suficiente consuelo.

Con un fuerte abrazo, con dejar que lloren sin preguntar, ellos se sienten muchas veces muy aliviados. Los adultos hemos de tener mucha paciencia y respetar ese silencio. Cuando más respetado se sienta un niño, más seguro se sentirá para hablar cuando él lo necesite. A veces las necesidades de los pequeños y las nuestras no coinciden en el tiempo.

3. Algunos niños se sulfuran cuando expresan una emoción intensa y la respuesta de los padres es “correcta”, pero fría.

Este es un matiz pequeño e importante que muchas veces los adultos no tenemos suficientemente en cuenta. Hemos olvidado nuestro corazón de niño en algún rincón y no valoramos suficiente aquello por lo que un peque puede sentirse muy dolido o enojado. Ejemplo:

Hijo: Lucía me rompió la pelota.

Padre: No te preocupes compraremos otra.

Hijo: (*triste*) Esa era mi pelota preferida.

Este niño necesitaba oír algo así: “Uau lo siento mucho, podemos comprar otra si te parece bien”

4. También es perjudicial que los padres respondan con más pasión de la que siente el hijo.

A veces los adultos nos enfadamos más por cosas que suceden entre niños que los propios niños y utilizamos un lenguaje desproporcionado del cual el menor, a veces, es testigo. Ejemplo:

Hijo: Hoy Cristina me pegó una patada.

Padre: Esa niña **siempre** pega patadas, voy a hablar con su madre porque esto es insoportable...

Este niño necesitaba oír algo así: “¿Qué sucedió? ¿Os habéis enfadado?”

5. A los niños no les gusta que sus padres repitan las críticas que hacen de sí mismos.

Cuando un niño se dice así mismo soy tonto o feo... no le hará ningún bien respondiendo “No eres feo” o “No eres tonto”. No colaboremos con él si se insulta a sí mismo. Podemos aceptar su pena sin repetir el adjetivo. Ejemplo:

Hija: Estoy horrenda cuando sonrío. Lo único que se ven son los hierros de la boca. Soy una adefesio.

Padre: Es obvio que no te gusta el aspecto que tienes. Probablemente será inútil que te diga que para mí eres guapísima, lleves hierros o no.

Cuentos para poner nombre a las emociones. Diccionarios emocionales ilustrados

Una de las mejores maneras de fomentar el desarrollo del vocabulario emocional es a través de los diccionarios emocionales .

1. El gran libro de las emociones. Mary Hoffman (4 a 6 años)

Este álbum empieza con la siguiente pregunta: ¿Cómo te sientes hoy?¿Contento? ¿Triste? ¿Aburrido? ¿Animado?... ¿O una mezcla de todo esto y más...? Esto conlleva a una presentación de una serie de emociones y sentimientos, descrita en cada página del libro con ejemplos.Descubre muchos tipos de emociones diferentes con los niños de este libro, mira si encuentras emociones que se correspondan con las tuyas, o que te ayuden a entender lo que sienten otras personas... Un libro para favorecer el diálogo sobre las emociones con la familia, maestros o amigos.

2. Las pequeñas (y grandes) emociones de la vida. Montse Gisbert (más de 3 años)

Las pequeñas – y grandes – emociones de la vida van surgiendo unas tras otras: timidez, cólera, decepción, amistad, compasión, soledad, curiosidad, separación, etc.,

a través de las experiencias cotidianas y de las relaciones con los demás. Podemos intentar definir las para comprenderlas mejor o simplemente... para reconocernos en ellas.

3. Diario de las emociones. Anna Llenas (+ de 5 años)

Aprende a identificar tus emociones, reconocerlas y expresarlas de una manera lúdica, práctica, divertida y creativa. A través de una serie de ejercicios podrás dar rienda suelta a tu creatividad, canalizar tus emociones negativas y potenciar las positivas, aumentando así tu propio bienestar y el conocimiento de ti mismo. Libro interactivo.

4. ¿Qué son los sentimientos? Óscar Benifier (+ de 8 años)

Hacerse preguntas sobre los sentimientos nos ayuda a explorarlos y a no conformarnos con preguntas sencillas. Este libro nos ayuda a reflexionar conjuntamente sobre las emociones.

5. El gran libro de las emociones. Esteve Pujol (+ de 5 años)

Seguro que quieres estar a gusto entre tus compañeros; que te acepten y que quieran estar contigo. Sabes que todo esto no siempre es fácil. En cada uno de los 20 cuentos descubrirás algún pequeño secreto que te ayudará a convivir mejor con quienes te rodean. En la primera parte del libro -que tiene como título DESDE MI...- hay relatos que te darán ideas sobre cómo debes ser tú mismo. En la segunda parte -se llama ...QUIERO IR...- hay cuentos muy bellos en los que encontrarás energía para seguir adelante, aunque tengas momentos difíciles. Y en la tercera parte -...HACIA LOS OTROS- encontrarás unas cuantas ideas geniales para convivir mejor con tu familia o con tu grupo de amigos. Podrás observar la manera de tratarlas para que vuestra relación sea la mejor posible. DESDE MI... QUIERO IR... HACIA LOS OTROS: desde ti mismo, con tu manera de ser... quieres ir, quieres acercarte... a los otros para tener una buena relación con ellos.

SUB-ANEXO I: Tiempo Fuera en Positivo (TFP)

Cuando una persona (profesor/alumno) se enfada quien toma el control de su cerebro NO es el cerebro RACIONAL sino el cerebro ANIMAL el instintivo, así que la primera estrategia a poner en marcha es dejar “enfriar”, dejar que pase el enfado, que el Sistema Límbico se relaje y podamos hablar desde la razón porque es entonces cuando la información llega debidamente al Neocórtex.

La única manera para que nuestro cerebro vuelva a “estar en orden” es **retirarse amigablemente y darte un tiempo en el que poder “desconectar” de lo ocurrido para poder abordar el problema de la manera más respetuosa y efectiva posible.**

El “**Tiempo Fuera Positivo**” es un tiempo que hemos de usar (grandes y pequeños) para calmarnos y volver a resolver la situación desde la cordura y la razón, no desde el enojo o la ira.

Aplicando el Tiempo Fuera en Positivo ¿Cómo?

Deberemos construir conjuntamente con los alumnos un lugar en la aula de confort y sosiego al que el niños y adultos podamos acudir (cuando lo deseen) a calmarse. Con los mas pequeños los adultos quizás debemos quedarnos con ellos en silencio mientras se desahogan; podemos aportar música, muñecos, manualidades, cuentos todo lo que queramos que ayude a sentirnos bien y a calmarnos.

A tener en cuenta:

- - El Tiempo Fuera Positivo **está diseñado para hacer sentir mejor y no peor a los alumnos**, no para pagar por lo que han hecho. En vez de hablar de rincón de pensar, se hablará del rincón de sentirse tranquilo o feliz. Si a nosotros nos mandaran a pensar sobre lo que hemos hecho, ¿cómo nos sentiríamos?
- **Al TFP jamás se manda al niño, se le invita a ir.** Ellos deben saber que tienen la opción de marcharse a relajarse antes de hablar sobre lo ocurrido: *“veo que estás muy enfadado, quizás quieras ir a tu rincón tranquilo (o como lo hayáis llamado)”*.
- Cuando mandamos a pensar en lo que se hizo, se piensa en todo menos eso. Los alumnos piensan en lo “malos” que han sido con ellos o en lo mala persona que se sienten, incluso en cómo vengarse por cómo se les hizo sentir. Esto no ayuda a solucionar el problema.
- Para poder usar el TFP el alumno ha de entender que su cerebro (y el nuestro, por supuesto) “se ha vuelto loco”, “no funciona estando enfadado” y que en el momento en que se tranquilice y vuelta a estar contento volverá a funcionar correctamente. Esto es posible (depende del niño, por supuesto) a partir de los 3 y 4 años.
- El TFP muchas veces es suficiente para parar la mala conducta y redirigirla.

**Principios para involucrar a los niños en
crear un área de TFP:**

- **Tomarse tiempo para entrenar.** Como en cualquier aprendizaje, la práctica es necesaria.

- **Permitir que los alumnos creen su área para sentirse mejor, les ayudará a ser mejores.** Involucrar a los alumnos en la elección del lugar donde se pondrá esa zona, cómo será, ellos mismo elegirán los objetos que les ayuden a relajarse (cuentos, pintar, música, plastilina... cualquier cosa que le guste y le haga sentir bien). Hay que asegurarse de transmitir que este lugar no tienen el fin de castigarlos.

- **Desarrollar el plan de forma anticipada con los alumnos.** Explicarles a ellos que es beneficioso tomar un tiempo fuera positivo para sentirse mejor antes de solucionar el problema (muchas veces nosotros lo necesitamos más que ellos) y comunicarles que les va a resultar útil.

- **Enseñar que cuando el alumno se sienta mejor puede continuar trabajando en una solución** o “hacer arreglos” si aún existe el problema. Insistir en ir a tranquilizarse no es el “final de la historia” y que una vez nos que se encuentren mejor tendremos la opción (todos) de buscar soluciones y hacer sentir mejor a aquellos a los que hicimos sentir mal.

- **Dar siempre opciones:** “¿prefieres ir a tu zona de tranquilidad o apuntar el problema en la agenda? Tú decides”. Haga lo que haga, el problema será abordado más tarde, cuando todos estemos ya mejor preparados.

SUB-ANEXO J: La Rueda de las Opciones. Disciplina Positiva

Las emociones: ni buenas ni malas

Es importante entender que sentir rabia, enfado, ira etc. es normal y saludable, en ningún caso debemos culpabilizar al alumno (ni a nosotros mismos) por sentir determinadas emociones, las emociones no son ni buenas ni malas. Por ejemplo sentir miedo está bien porque nos ayuda a mantenernos a salvo pero sentir un exceso de miedo puede limitarnos y hacernos sufrir en balde. Por tanto hay un trabajo importante en materia de autoconocimiento para entender que determinadas situaciones generan en nosotros determinadas emociones y estas a su vez se traducen en determinados comportamientos. Es importante que quede claro que no hablamos de la gestión de las emociones sino del comportamiento que se desencadena. No hablamos de NO sentir enfado sino de que cuando alguien se enfada pueda tener un comportamiento que le permita solucionar la situación .

Qué pasa en nuestro cerebro cuando sentimos emociones “negativas”

Las emociones “negativas” ó emociones fuertes son algunas como el miedo, la rabia, la ira, el enfado, la ansiedad etc. Cuando se sienten estas emociones quien toma el control del cerebro es el tronco cerebral ó cerebro reptiliano. Es la parte instintiva de nuestro cerebro aquella que nos empuja a la acción, es la parte, que tiene por objetivo, mantenernos a salvo, es nuestro cerebro animal quien nos gobierna. Cuando esto sucede las imágenes de función cerebral nos muestran muy poca actividad en el neo-córtex ó cerebro racional .

La conclusión es que cuando nos enfadamos para poder solucionar la situación , aprender algo etc. debemos en primer lugar volver al estadio de calma. Aún observamos muchas veces, en el momento que el alumno está enfadado padres/educadores tratando de razonar; no es el momento, todo aquello que razonéis no llegará a su cerebro racional, serán palabras huecas para el niñ@, por tanto el primer paso es calmarnos y tratar de hacer lo conveniente para que se calmen.

La rueda de las opciones.

La rueda de las opciones es una técnica que permite ANTES del enfado REFLEXIONAR sobre cómo poder calmarse, para que una vez enfadado podamos tener OPCIONES para volver a la calma. Lo interesante de esta técnica es por una parte que la parte de reflexión (que necesita del cerebro racional) sea realizada en un estado de calma y por tanto no en el enfado y por otra parte que las opciones partan del propio alumno y que sea él quien decidan qué opción tomar en cada momento.

Para hacer la rueda de las opciones. Os recomendamos seguir los siguientes pasos:

1. Nos ponemos en situación. Es decir pensar (importante en una situación de calma) en cuando nos sentimos enfadados, estresados etc. (podéis hacer varias ruedas de las opciones) o compartir una lectura antes.

Enfado y Rabia. “La cola del Dragón”: Mireia Canals

Ansiedad/Estrés . “Cuando estoy estresado”: Michaelene Mundy

Tristeza. Cuando estoy triste. “Tracey”: Moroney

2. Pensamos opciones para salir de esta emoción. Pensar opciones conjuntamente, anotarlas todas, sin descartar ninguna (“tormenta de ideas”) aunque digan cosas que no sean adecuadas porque todas las ideas han de tener su espacio.
3. Evaluamos opciones. Pensar de todas las escritas y seleccionar aquellas que se crean las más efectivas, las que ayudarán a salir de la situación de manera más rápida, más saludable etc.
4. Una vez decididas unas cuántas opciones es el momento de construir la rueda de las opciones en una cartulina, cortarla en forma de círculo y dividir el círculo en tantos quesitos como opciones tenemos. Después los niños escribirán ó dibujaran sus opciones. Plastificar y lista para usar.

Esta técnica permite una reflexión personal antes del enfado y por tanto las conclusiones deben ser genuinas para cada alumno, el trabajo del profesor es de guía ayudando en la reflexión NO decir a los alumnos lo que deben hacer. El trabajo debe ser lo más autónomo posible , si es así , la aplicación será mucho más efectiva.



”

SUB-ANEXO K: Técnicas de Resolución de Conflictos

Estas técnicas, proporcionan maneras seguras y estructuradas de solucionar los agravios, los sentimientos y las diferencias de opinión, de modo que el conflicto pueda servir para un propósito útil.

1.- Arbitrar

La mayoría de prácticas de resolución de conflictos que realizamos entre los alumnos son la mediación o el arbitraje. Es una manera de ayudar a las personas a manejar sus diferencias en presencia de un observador imparcial, calmado y que mantiene la justicia. La justicia es muy importante para los niños; debemos intentar ser tan imparciales como sea posible. La mediación necesita cierto tiempo y hay que darla tiempo para que surta efecto. Se proponen los siguientes pasos:

1.- Decirle a los alumnos que cada uno de ellos tendrá la oportunidad de contar su versión de la historia sin interrupción.

2. A medida que cada alumno habla, haga que primero diga cuál era el problema y luego lo que pasó durante el conflicto.

3. Si el problema todavía existe, ayudar a los participantes a desarrollar algunas soluciones posibles y a escoger una para llevar a cabo.

4.- Si el problema ya no existe, pregúnteles a los participantes si había maneras más eficaces de resolver el problema que la que escogieron.

2. Escucha Activa

La “**escucha activa**” es una manera de parafrasear y repetirle a quien habla lo que ha dicho. Esto le da una oportunidad al interlocutor para afirmar o corregir nuestra percepción. **Es una técnica de mediación muy útil.** La escucha activa no es una técnica de resolución de conflictos por sí misma sino que es una técnica de mediación. **Es reconocida en los círculos de resolución de conflictos como un mecanismo para clarificar la percepción.** También le permite a uno identificar más claramente lo que las personas piensan y sienten sobre una situación de conflicto. A veces esto es suficiente para resolver el conflicto. Otras veces, puede simplemente ayudarnos a definir el problema claramente. Pasos para ponerla en práctica:

1.- Podemos reflejar usando frases tales como “parece que.....” “en otras palabras,.....” o “lo que quieres decir es.....”

2. Cuando recurramos a parafrasear, intentemos reflejar el contenido emocional al igual que el fáctico. La siguiente fórmula es útil para lograrlo: “Parece que

te sientes..... porque.....” . El escuchar de manera reflexiva tiende a desacelerar las interacciones. Tengamos presente que está diseñada para clarificar las situaciones, no para retardarlas de manera enloquecedora. Usar de forma selectiva.

3. Contar Cuentos (en alumnos pequeños)

La técnica de contar historias o cuentos ayuda a los niños pequeños a distanciarse de un conflicto para que puedan discutir sus conductas. **Es especialmente buena para la resolución pública de conflictos.** Algunas ideas que pueden resultar útiles:

1.- Cuando la historia alcance el punto del conflicto, detengámonos y pidamos sugerencias a la clase sobre cómo resolverlo.

2. Incorporemos una de las sugerencias en la historia, y hagamos llegar a una conclusión.

3. Preguntarles a los alumnos en conflicto si esto satisfaría realmente sus necesidades y si es algo que ellos podrían ensayar la próxima vez que tengan un problema.

4.- Cuestionario de Pelea (en alumnos de más de 10 años)

El cuestionario de pelea es una manera de lograr que los niños observen cuidadosamente un conflicto en el que están involucrados. Haremos que los rellenen como una de las consecuencias (efectos o “sanciones”) ante infracciones a la regla de “no pelear”.

1.- Cuando los alumnos se hayan tranquilizado de su pelea, señalarles lo absurdo de pelear. No pida una explicación. En cambio, deles un “cuestionario de pelea” para que lo llenen.

2. Cuando los hayan completado, léalos con los alumnos. No discuta cómo o por qué se desarrolló el conflicto, sino lo que ellos han dicho que harán en una situación semejante en el futuro. Pregunte, “¿Esta acción resolverá el problema mejor que pelear?”

3. Intercambiar los cuestionarios cuando terminen y pedirles que escriban sus reacciones ante las anotaciones del otro.

EJEMPLO "CUESTIONARIO DE PELEA"

Nombre: _____

¿Con quién peleaste?

¿Cuál fue el problema?

¿Por qué empezaste a pelear? (2 razones)

¿Por qué peleó la otra persona contigo?

¿Pelear soluciona el problema?

¿Puedes decir 3 cosas que ensayarías si esto sucede otra vez?

¿Quieres decirle algo a la persona con quien peleaste?

El cuestionario de pelea proporciona una idea clara de cómo proceder hacia una solución del conflicto. Responder las preguntas del "Cuestionario de Pelea" también da una oportunidad a los participantes para calmarse antes de confrontarse el uno al otro.

