

Juegos de autoestima y cohesión de grupo.

Hemos de tener en cuenta los siguientes puntos:

- ✓ Debe favorecerse el desarrollo de un clima de confianza, participación y respeto entre todas las personas del grupo.
- ✓ Es conveniente explicar al alumnado el sentido de las actividades y escucharlos aceptando opiniones diferentes.
- ✓ Trabajar en círculo facilita la interacción entre todas las personas que participan.
- ✓ La evaluación del desarrollo de cada técnica es un elemento importante. Al finalizar cada una de ellas debemos realizar una puesta en común en torno a cómo nos hemos sentido, qué nos ha resultado más positivo y qué nos ha gustado menos.

Juegos de Autoestima y Afirmación

1. El Ovillo de Lana.
2. Juego del foco.
3. Esto es un abrazo.

Actividades

1. Juego de la Autoestima.
2. Heridas de la Autoestima: Fichas 1 y 2.

El ovillo de lana

Objetivo:

Favorecer el conocimiento y cohesión en el grupo-clase.

Materiales:

Un ovillo de lana. Sillas en círculo.

Desarrollo:

El grupo está sentado en círculo sin dejar espacios vacíos. El ovillo lo tiene el profesor y se lo lanza a otra persona del grupo sujetando el extremo. Justo antes de lanzarlo dice en voz alta: “Me llamo y quiero ofreceros mi (una cualidad personal positiva)”.

Quien recibe el ovillo dice su nombre y una cualidad positiva que quiere ofrecer al grupo. Cuando termina lanza el ovillo a otra persona sujetando el hilo de manera que quede más o menos tenso (sin que llegue a tocar el suelo). Cuando todos hayan recibido el ovillo quedará formada una estrella de tantas puntas como participantes.

Es importante tener en cuenta que:

- a) No se puede lanzar el ovillo ni a los dos de la derecha ni a los dos de la izquierda.
- b) Hay que tener agilidad. No hay que pararse a pensar profundamente cuál de nuestras numerosas cualidades ofrecemos al grupo, sino cualquiera que imaginemos que pueda resultar valiosa para los demás y para el grupo.
- c) Si alguna persona se queda bloqueada a la hora de decir una cualidad suya, se puede invitar a otro del grupo que lo conozca, a que la diga.

Evaluación:

Es conveniente realizar una breve evaluación de la actividad.

En primer lugar, invitaremos a quien lo desee, a que exprese cómo se ha sentido (siempre suele haber alguien que comenta que sería mucho más fácil decir algún defecto). Hay que resaltar también cómo dentro de cada uno de nosotros existen potencialidades, a veces ocultas, que vamos a ir poniendo en práctica a lo largo del curso.

La imagen de estrella suele ser bastante elocuente, pero se puede hacer algún comentario o invitar a alguien a que lo haga. Algunas sugerencias son:

- a) Todos somos necesarios para mantener la red tensa, si uno suelta, se afloja un poco la red. Es un trabajo realizado entre todos; el clima de clase dependerá de todos y cada uno de nosotros.
- b) La red tiene también un simbolismo de seguridad, como la de los trapezistas en el circo: con una red tejida de nombres, rostros y cualidades puestas al servicio de que el grupo funcione, podemos sentirnos más seguros que en solitario.
- c) Siguiendo con este símil, la red puede ser el colchón que amortigüe las situaciones conflictivas en nuestro Centro, dando seguridad a todos aquellos que deseen ser escuchados y atendidos, al margen de los cauces disciplinarios.

Juego del foco

Grupos de seis personas. A cada persona se le reparte un papel. En cada grupo un miembro ha de ser protagonista durante dos o tres minutos, situándose en el centro. Mientras está en el centro, el resto de las personas del grupo escriben en el papel una cualidad positiva que observen en la persona que hace de foco. Cortan la franja de papel con la cualidad escrita y se la dan. Así hasta que todas las personas hayan sido foco. Después en cada grupo se comentan las “*constelaciones de valores-cualidades positivas*” de cada cual.

Esto es un abrazo

Se sientan en círculo. La persona que comienza «A» dice a la de su derecha «B» «*esto es un abrazo*» y le da uno. «B» pregunta: «¿un qué?» y «A» le responde: «un abrazo» y se lo vuelve a dar. Luego «B» a «C» (quien esté a su derecha): «esto es un abrazo» y se lo da. «C» pregunta a «B»: «¿un qué?». Y «B» le pregunta a «A»: «¿un qué?». «A» contesta a «B»: «un abrazo», y le da uno. «B» se vuelve a «C» y le dice: «un abrazo», y se lo da. Y así sucesivamente. La pregunta «¿un qué?», siempre vuelve a «A», quién envía de nuevo los abrazos. Simultáneamente «A» manda por su izquierda otro mensaje y gesto: «*esto es un beso*» y se lo da, siguiendo la misma dinámica.

El juego de la autoestima

Objetivo:

Que los alumnos y alumnas comprendan lo que es la autoestima y qué cosas la afectan.

Desarrollo:

1. Dialogar sobre el significado de la autoestima y su relación con nuestro entorno. Destacar que todos los días nos suceden cosas que afectan a la forma de cómo nos sentimos con nosotros mismos. Por ejemplo, si nos enfadamos con nuestros padres, o si un amigo o amiga nos critica, puede afectar nuestra autoestima.
2. Entregar una hoja de papel a cada participante, explicándoles que ésta representa su autoestima. Indicarles que leerán una serie de sucesos que nos pueden ocurrir durante el día y que afectan nuestra autoestima.
3. Explicar que cada vez que se lea una frase, arrancarán un pedazo de la hoja, y que el tamaño del pedazo que quiten significará más o menos la proporción de su autoestima que este suceso les quitaría: Dar un ejemplo, y después de leer la primera frase quitar un pedazo de su hoja diciendo: «Esto me afecta mucho» o «Esto me afecta poco». Leer frases que se consideren apropiadas.
4. Después de haber leído las frases que quitan la autoestima, indicarles que reconstruyan su autoestima juntando los pedazos y armando la hoja con cada una de las frases que refuerzan la autoestima.

FRASES QUE QUITAN LA AUTOESTIMA

Se les puede decir:

«Imagina que en los últimos días te ha pasado lo siguiente»:

- ✓ Una pelea con tu mejor amigo o amiga.
- ✓ Tu profesor o profesora ha criticado tu trabajo.
- ✓ Tu grupo de amigos no te incluyó en un paseo.
- ✓ Uno de tus padres te ha insultado.
- ✓ Un amigo o amiga reveló un secreto que tú le dijiste en confianza.
- ✓ Tus amigos o amigas se burlaron de ti por la ropa que te has puesto.
- ✓ Una práctica o ejercicio de matemáticas te salió muy mal.
- ✓ La persona a la que invitaste para salir te ha rechazado.

FRASES QUE RECUPERAN LA AUTOESTIMA

«Imagina que te ha pasado lo siguiente»:

- ✓ Un compañero o compañera te pidió consejo sobre un tema delicado.
- ✓ Un amigo o amiga te pidió salir a jugar o pasear.
- ✓ Tus padres te dieron una bonita sorpresa.
- ✓ Recibiste una carta de algún amigo o amiga.
- ✓ Lograste hacer muy bien un ejercicio.
- ✓ Un compañero te dijo: ¡Qué bien hablaste!
- ✓ Tus compañeros te eligieron como representante.
- ✓ Tu profesor te ha dicho: Has hecho muy bien tu trabajo ¡Te felicito!

(Cerciórese de tener la misma cantidad de frases en ambos grupos.)

Conclusiones

Comentar sobre lo siguiente:

- ✓ ¿Todos recuperaron su autoestima?
- ✓ ¿Cuál fue el suceso que más afectó tu autoestima? ¿Por qué?
- ✓ ¿Cuál fue el suceso que menos afectó tu autoestima?
- ✓ ¿Cuál fue el suceso más importante que recuperó tu autoestima?
- ✓ ¿Qué podemos hacer para defender nuestra autoestima cuando nos sentimos maltratados?
- ✓ ¿Qué podemos hacer para ayudar a nuestros amigos y amigas a mejorar su autoestima?

Materiales:

Hojas de papel para cada miembro del grupo.

NOTA:

Proponer a sus alumnos y alumnas que durante unos días lleven un registro de sucesos que ocurren en la vida de su aula y que mejoran la autoestima.

Heridas de la autoestima

Objetivos:

- ✓ Que los alumnos y alumnas se den cuenta cómo las expresiones verbales afectan a nuestra autoestima.
- ✓ Que desarrollen la capacidad de expresar quejas sin dañar a otros.

Desarrollo:

1. Comentar sobre la actitud y modo que adoptamos cuando queremos regañar a alguien porque ha hecho algo que no nos ha gustado. Hacer ver que hay muchas formas de llamar la atención, y no es lo mismo hacerlo de una manera u otra. Una palabra puede hacer mucho daño si se dice con mal tono. Muchos recordamos algo que nos hizo sentir mal y no sólo por lo que nos dijeron sino por el tono de voz empleado.
A nadie le gusta que lo traten mal. Sin embargo, casi nunca nos damos cuenta del efecto que tienen nuestras palabras en los demás cuando nosotros tratamos mal. Por eso es muy importante que pensemos en cómo decimos las cosas a los demás.
2. Que recuerden cosas que les hayan dicho y por las que se sintieron mal.
3. Dividir la pizarra por la mitad. En una escribir las frases que van diciendo mientras explican brevemente la situación y cómo se sintieron cuando les hablaron de esa forma.
4. Pedirles que piensen otras formas de decir lo mismo, pero sin herir a los demás. Teniendo en cuenta cuatro condiciones:
 - ✓ Ser sinceros.
 - ✓ Dejar claro cuál es el problema.
 - ✓ Indicar a la otra persona lo que debe hacer para solucionarlo.
 - ✓ Nunca usar insultos o calificativos que ofendan.
5. Escribir estas nuevas formas en el lado derecho de la pizarra, junto a cada mensaje incorrecto.
6. Dos voluntarios(as) dramatizan la primera situación de la Ficha 1, en la que el dueño del libro pide a la otra persona con malos modales y luego la situación donde lo hace correctamente.
7. Repartir la Ficha 2 para que la desarrollen los alumnos.

Conclusiones:

- ✓ Reflexionar sobre la importancia que tiene el cómo decimos las cosas. Podemos tener la razón, pero si utilizamos malas formas hacemos daño a los demás.
- ✓ Si pensamos antes de decir algo en cómo hacerlo, sin herir al otro, los demás nos aceptarán y tendremos la satisfacción de no hacer daño a otros.

Materiales: Fotocopias de las Fichas 1 y 2.

FICHA 1:

DRAMATIZACIÓN

«Buenos y malos modales»

Para dramatizar estos casos, pensar en situaciones en que pueden suceder y hacerlo siguiendo estas pautas:

- ✓ Breve descripción de la situación en que se produce el diálogo.
- ✓ Expresión incorrecta de reclamo.
- ✓ El interlocutor verbaliza los sentimientos que estas palabras le producen.
- ✓ Respuesta incorrecta del interlocutor.
- ✓ Breve pausa.
- ✓ Expresión correcta de reclamo.
- ✓ El interlocutor verbaliza los sentimientos que estas palabras le producen.
- ✓ Respuesta correcta del interlocutor.

EJEMPLO:

Alumno 1: (Describe en voz alta la situación)

«Somos dos amigos. hace un mes le presté un libro; se lo he pedido varias veces, y no me lo devuelve. Lo necesito para el examen de la próxima semana.»

(Mirando hacia el alumno 1)

«¡Oye (nombre)! Estoy harto de ti. Te he pedido el libro 20 veces y no me haces caso. Como no me lo traigas mañana ya verás.»

Alumno2: (Piensa en voz alta mirando al público)

«¡Miren con lo que sale! Vaya importancia que se da por un libro. ¿Quién se creará que es? ¡Que ya voy a ver! Sólo por eso no se lo traigo, para que sepa quien soy yo.»

(Mirando hacia el alumno 1)

«¿Sabes qué? No hay que armar tanto alboroto por un libro. ¡Seguro que me voy a olvidar de nuevo!» (Pausa corta)

Alumno 1:

«Oye, necesito que me devuelvas el libro que te presté. Quiero que me lo traigas mañana mismo porque lo necesito para el examen. ¡Espero que no te olvides!».

Alumno 2:(Piensa en voz alta mirando al público)

«Es verdad: Me lo ha pedido un montón de veces y siempre se me olvida».

(Mirando a su compañero)

«Tienes razón, reconozco que soy un despistado, procuraré traerlo mañana».

Teniendo como referencia el ejemplo anterior dramaticen los casos siguientes:

Caso 1:

Incorrecto: *«¡No hables así a tu hermano! ¡Eres antipático y maleducado!»*

Correcto: *«No tienes por qué hablar a tu hermano de esa forma. Seguramente que a ti tampoco te gusta que te traten así. Si tienes que decirle algo hazlo de buenas maneras.»*

Caso 2:

Incorrecto: *«¡Otra vez lo estropeaste todo! ¡Eres un descuidado y un tonto!»*

Correcto: *«Ha caído pintura al suelo. Por favor, limpia y procura tener más cuidado.»*

Caso 3:

Incorrecto: *«¡Mira qué notas has sacado! Pareces tonto.»*

Correcto: *«Tus notas no son buenas y creo que puedes hacerlo mejor. Debes esforzarte más.»*

Caso 4:

Incorrecto: *«Te he dicho veinte veces que te vayas a dormir». ¡Todos los días es lo mismo! ¡Mañana estás castigado sin salir!».*

Correcto: *«Te he dicho varias veces que te vayas a dormir. Me gusta que duermas lo suficiente para que mañana no tengas sueño en el colegio: si no haces caso tendré que castigarte y no quiero hacerlo.»*

FICHA 2

A desarrollar por el alumnado

1. Recuerda y escribe una frase que te dijeron y que te hizo sentirte mal por la forma como fue dicha.

2. Describe brevemente la situación en que te dijeron esa frase.

3. ¿Cómo te sentiste?

4. *Escribe cómo pudo haberte dicho lo mismo esa persona, sin hacerte sentir mal.*

Actividades en el Aula.

Parafrasear

Se forman parejas entre las personas que participan y el animador o animadora del grupo elige una noticia de interés y pide a la primera persona que tenga a su lado que hable de la noticia. La segunda persona debe parafrasear a la primera. Sólo cuando la primera le ha dado el visto bueno a la interpretación de la segunda, la segunda comienza a hablar sobre la misma noticia.

Así la primera persona parafrasea lo que la segunda ha dicho. Se trata de asegurarnos que el mensaje que ha dicho la otra persona ha sido recibido correctamente, porque ha activado de manera especial la atención.

Estudio de Valores

Encuesta y Fichas 1 y 2.

Trabajo con Dilemas Morales

Fichas 1,2 y 3.

Guía para el análisis del conflicto

Ficha 1.

ENCUESTA DE VALORES

1. ¿Qué crees que son los valores?
2. En tu opinión, ¿qué es más importante?
 - a) Aprobar
 - b) Saber
 - c) La gratificación familiar por las notas
3. ¿Qué importancia tienen en tu vida estos cinco aspectos: familia, amistad, ocio, política, religión?(ordénalos de mayor a menor).
4. ¿Crees que en la actualidad la mujer está completamente equiparada al hombre?
5. ¿Qué es lo que más te preocupa de nuestra sociedad? ¿y de tu realidad más inmediata?
7. Tu grado de felicidad es:
 - a) Alto.
 - b) Medio.
 - c) Pequeño.
 - d) Inexistente.
8. ¿Crees que no te gustaría tener por vecinos a: (señala cuáles, si es el caso)
 - a) drogadictos
 - b) empresarios
 - c) homosexuales
 - d) familias numerosas
 - e) negros
 - f) blancos
 - g) musulmanes
 - h) asiáticos
 - i) minusválidos
 - j) seropositivos
 - k) invidentes
 - l) otros...

9. ¿Legalizarías las drogas? ¿Por qué?
10. ¿Piensas alguna vez en la muerte?
11. ¿Te consideras una persona religiosa?
12. ¿El respeto por la naturaleza es más importante que el progreso económico?
13. ¿Qué virtudes crees que es más importante desarrollar? (escoge tres):
- a) determinación
 - b) fe religiosa
 - c) sentido de la economía
 - d) obediencia
 - e) imaginación
 - f) capacidad de trabajo
 - g) independencia
 - h) tolerancia
 - i) respeto
 - j) responsabilidad
 - k) buenos modales
14. En tu opinión, lo más importante para la vida en pareja es (señala cuáles):
- a) el respeto
 - b) el afecto
 - c) la fidelidad
 - d) la comprensión
 - e) la libertad
 - f) sexualidad
 - g) tolerancia
 - h) ternura
 - i) diversión
 - j) imaginación
 - k) economía
 - l) otros

15. ¿Es justificable la eutanasia?

- a) Nunca
- b) A veces
- c) Siempre

16. ¿La bondad o la maldad de un acto depende por entero de las circunstancias?

- a) De acuerdo
- b) En desacuerdo
- c) No lo tengo claro

17. ¿Qué crees que es más justificable (ordena la siguiente lista de más a menos):

- a) homosexualidad
- b) divorcio
- c) aborto
- d) matar en defensa propia
- e) corrupción
- f) robar
- g) conducir bebido
- h) tomar drogas
- i) asesinar a la pareja
- j) pobreza

18. ¿La existencia del sida tiene que influir en nuestros comportamientos sexuales?

¿Por qué?

19. No hay un criterio absolutamente claro sobre qué es el bien y el mal.

- a) A favor
- b) En contra
- c) No sé

20. ¿Cuáles crees que son los valores más importantes en nuestra sociedad? (escoge cinco):

21. ¿Cuál es tu sistema de valores? (indícalos por orden de preferencia):

22. ¿Harías algún trabajo voluntario o en una ONG? ¿De qué tipo?

23. Tu interés por la política es:

- a) Elevado
- b) Medio
- c) Pequeño
- d) Nulo

24. ¿Qué virtudes admiras más en una persona?

25. ¿Qué virtudes crees tener en mayor grado?

26. ¿Qué es más importante a tu entender, la libertad o la igualdad? ¿Por qué?

27. ¿Por qué crees que la gente vive en situaciones de necesidad:

por injusticia, sistema social, pereza, mala suerte, falta de afecto, desempleo, razones políticas, razones económicas, otras.....

(subraya las que creas que influyen).

ESTUDIO DE VALORES I

En esta página hay una relación de 18 valores. Tu tarea es ordenarlos según la importancia que les otorgas como guía principal en tu vida. Cada valor está impreso en mayúscula de modo que pueda ser fácilmente identificado y puesto en el recuadro correspondiente. Sitúa por orden cada uno según la importancia que le das en tu vida, desde el más importante (en el cuadro 1) al menos (cuadro 18). El resultado final debe reflejar lo que sientes realmente.

- 1 **UNA VIDA CONFORTABLE** (próspera)
- 2 **UNA VIDA EXCITANTE** (activa, estimulante)
- 3 **UN SENTIDO DE REALIZACIÓN** (lograr realizarse)
- 4 **UN MUNDO EN PAZ** (sin guerras ni conflictos)
- 5 **UN MUNDO DE BELLEZA** (natural y artística)
- 6 **IGUALDAD** (hermandad, iguales oportunidades)
- 7 **SEGURIDAD FAMILIAR** (asegurarse de ser amado)
- 8 **LIBERTAD** (independencia, elección libre)
- 9 **FELICIDAD** (satisfacción)
- 10 **ARMONÍA INTERIOR** (sin conflictos internos)
- 11 **MADUREZ EN EL AMOR** (sexual y espiritualmente)
- 12 **SEGURIDAD NACIONAL** (protección de ataques)
- 13 **PLACER** (una vida agradable y placentera)
- 14 **SALVACIÓN** (una vida eterna)
- 15 **AMOR PROPIO** (autoestima)
- 16 **RECONOCIMIENTO SOCIAL** (respeto y admiración)
- 17 **AMISTAD VERDADERA** (compañerismo)
- 18 **SABIDURÍA** (buena comprensión de la vida)

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	

ESTUDIO DE VALORES II

En esta página hay una relación de 18 valores. Tu tarea es ordenarlos según la importancia que les otorgas como guía principal en tu vida. Cada valor está impreso en mayúscula de modo que pueda ser fácilmente identificado y puesto en el recuadro correspondiente. Sitúa por orden cada uno según la importancia que le das en tu vida, desde el más importante (en el cuadro 1) al menos (cuadro 18). El resultado final debe reflejar lo que sientes realmente.

- 1 **AMBICIÓN** (trabajar fuerte, aspirar)
- 2 **TOLERANCIA** (apertura de mente)
- 3 **CAPACIDAD** (competencia, efectividad)
- 4 **ALEGRE** (jovial, buen humor)
- 5 **LIMPIEZA** (cuidadoso, ordenado)
- 6 **VALENTÍA** (defender las ideas)
- 7 **PERDONADOR** (dispuesto a perdonar)
- 8 **SERVICIAL** (preocuparse del bienestar de otros)
- 9 **HONESTO** (sincero, veraz)
- 10 **IMAGINATIVO** (atrevido, creativo)
- 11 **INDEPENDIENTE** (seguro, autosuficiente)
- 12 **INTELECTUAL** (inteligente, reflexivo)
- 13 **LÓGICO** (consistente, racional)
- 14 **AMANTE** (afectuoso, tierno)
- 15 **OBEDIENTE** (sumiso, respetuoso)
- 16 **CORTÉS** (atento, educado)
- 17 **RESPONSABLE** (serio, fidedigno)
- 18 **AUTOCONTROL** (autodisciplinado, moderado)

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	

TRABAJO CON DILEMAS MORALES

Dilema moral: «Incumplimiento de una norma»

Andrés estaba trabajando en la oficina. De repente es avisado de que su hijo ha sufrido un accidente y ha sido ingresado en el hospital en estado muy grave. Rápidamente coge el coche y se dirige hacia el hospital pero se encuentra con un «atasco». Sólo se le ocurre coger una calle que es de dirección contraria, con el peligro de poder colisionar con otro coche, poniendo su vida y la de los otros en peligro.

¿Qué crees que debe hacer Andrés?

Preguntas sonda:

- ¿Para qué sirven las normas?
- ¿Todos los ciudadanos tienen la misma obligación de cumplir las leyes sean cuales sean las circunstancias? ¿por qué?
- ¿Puede uno saltarse una norma del permiso de circulación si está seguro de que no hay ningún policía a la vista?
- ¿Pueden ser infringidas las normas cuando tenemos la certeza de no perjudicar a terceros? ¿por qué sí o por qué no?

TRABAJO CON DILEMAS MORALES

Dilema moral: «Un problema ecológico»

Alfonso es un trabajador honrado que trabaja talando árboles. Tiene mujer y dos hijos y un sueldo que sólo les permite ir pasando. Aunque la economía de su país se basa en la exportación de madera sabe que la tala continua de árboles destruirá la naturaleza y perjudicará a todo el mundo. Todo esto le hace sentirse mal, por lo que decide buscar otro trabajo. Al cabo de varias semanas encuentra un nuevo empleo, pero en él cobraría menos y obligaría a su familia a grandes sacrificios para subsistir.

¿Qué debe hacer Alfonso? ¿por qué?

Preguntas sonda:

- ¿Debe Alfonso cambiar de trabajo?
- ¿Debe Alfonso sacrificar el bienestar actual de su familia por el bienestar futuro de la humanidad? ¿por qué?
- ¿Tenemos obligaciones hacia las generaciones futuras? ¿de qué tipo?
- ¿Cómo puede resolverse el conflicto entre el derecho de los pueblos a explotar su riqueza natural para subsistir y el derecho a la humanidad a mantener los «pulmones» de la Tierra?
- ¿Puede privarse a un pueblo de sus propios medios de subsistencia? ¿por qué?
- ***¿Se debe mantener la diferencia entre países ricos y pobres? ¿por qué?***
- ¿De quién son responsabilidad los problemas medio ambientales? ¿de los gobiernos? ¿de los individuos? ¿por qué?

TRABAJO CON DILEMAS MORALES

Dilema moral: «Denuncia de un accidente de tráfico»

María vaporea la calle y presencia un accidente en el que es atropellada una mujer. El conductor se da a la fuga, pero María ha tomado la matrícula. Se encuentra con el siguiente dilema: si denuncia al conductor tendrá que ir a juicio, perder su tiempo, verse metida en líos y pasar nervios. Pero si no lo denuncia deja de ayudar a la mujer, pues no se hará justicia con ella.

¿Qué debe hacer María?

Preguntas sonda:

- ¿Por qué deben respetarse las normas?
- ¿Tienen los ciudadanos obligación legal de denunciar a los infractores de la ley? ¿tienen obligación moral? ¿qué diferencia hay entre la obligación legal y la obligación moral?
- Compárense las siguientes normas:
 - El artículo 349 del Código Civil dice: «Nadie podrá ser privado de su propiedad sino por Autoridad Competente y por causa justificada de utilidad pública, previa indemnización».
 - El Código de la Circulación limita la velocidad en vías urbanas y travesías a 50km/h.
- ¿Tienen ambas normas el mismo grado de obligatoriedad? ¿por qué?
- ¿De qué depende la obligatoriedad de una norma?
 - ¿de quién la debe cumplir?
 - ¿de quién la tiene que hacer cumplir?
 - ¿de la sanción que lleva emparejada?
 - ¿de alguna otra consideración?

GUÍA PARA EL ANÁLISIS DEL CONFLICTO

Resume en pocas palabras, como si fuera un titular de prensa, el conflicto

	Parte A	Parte B
Protagonistas. <ul style="list-style-type: none">• ¿Quiénes son?• ¿Qué influencia ejercen terceros?		
Percepción del conflicto <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo te sientes?		
Proceso <ul style="list-style-type: none">• ¿Desde cuándo existe el conflicto?• ¿En qué situación está: polarizado, enquistado, latente...?		
Posturas <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué postura tiene cada parte, qué exige?		
Necesidades e intereses <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué le interesa resolver fundamentalmente?• ¿Por qué o para qué lo pide?		
Propuesta de soluciones <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué propones para resolverlo?		

Escucha Activa.

Ficha 1: **Estilo Personal.**

Ficha 2: **Las doce respuestas típicas.**

Ficha 3: **Técnicas de la Escucha Activa.**

Ficha 4: **Técnicas de la Escucha Activa II.**

Ficha 5: **Evaluación de las Técnicas de la Escucha Activa.**

Ficha 6: **Neutralidad.**

Ficha 7: **Comunicación Emocional. Situaciones.**

Ficha 8: **Soluciones creativas a los conflictos.**

"Tu estilo personal"

Imagina que estás interesado en la persona que te está hablando y que la quieres ayudar.

Escribe entre comillas la respuesta literal que darías a esa persona para ayudarla.

✓ Primera situación:

"Estoy harto del instituto. Cada día tienes que aprender más y más. No sirve para nada estudiar tanto. No sé si va a servir de algo seguir estudiando ni para qué quiero las clases. Cuando acabe no sé que voy a hacer. Voy a dejar de estudiar y buscaré un trabajo cualquiera."

Tú le dices:

✓ Segunda situación:

"Estoy disgustado con mi compañero de pupitre. A mí no me gusta la suciedad y a él le encanta pintar las mesas. Pinta nuestras mesas y luego nos castigan a los dos. Él nunca da la cara y a mí no me gusta acusarle delante de los profesores. Lo he hablado con él pero pasa de mí".

Tú le dices:

"Las doce típicas"

Las doce	Explicación	Ejemplos
Mandar, dirigir.	Decir al otro lo que debe hacer.	"Tienes que...","Debes..."
Amenazar.	Decir al otro lo que le puede pasar si no hace lo que le decimos.	"Como no hagas esto,...","Mejor haces esto, de lo contrario..."
Sermonear.	Aludir a una norma externa para decir lo que debe hacer el otro.	"Los hombres no lloran" "Debes ser responsable"
Dar lecciones.	Aludir a tu experiencia para decir lo que es bueno o malo para el otro.	"Ahora estáis muy mimados, esto en mi época no pasaba."
Aconsejar.	Decir al otro que es lo mejor para él/ella.	"Deja el instituto","Lo mejor que puedes hacer es..."
Consolar, animar.	Decir al otro que lo que le pasa es poco importante.	"Ya se te pasará, no te preocupes..."
Aprobar.	Dar la razón al otro.	"Estoy de acuerdo contigo, lo mejor es..."
Desaprobar.	Quitar la razón al otro.	"Estoy en desacuerdo contigo, lo que dices es una tontería".
Insultar.	Despreciar al otro por lo que dice o hace.	"Eso te pasa por tonto"
Interpretar.	Decir al otro el motivo oculto de su actitud.	"En el fondo lo que quieres es llamar la atención"
Interrogar.	Sacar información al otro.	"¿Cuándo?, ¿Dónde?, ¿Por qué?"
Ironizar.	Reírse del otro	"Sí, claro, deja el instituto, deta tu casa, y vete a pedir limosna".

Técnicas de la Escucha Activa

Técnicas	Objetivos	Procedimiento	Ejemplos
Mostrar interés	Comunicar interés. Favorecer que el otro hable.	No estar de acuerdo ni en desacuerdo. Utilizar palabras neutrales.	¿Puedes contarme más sobre esto?
Clarificar	Aclarar lo dicho. Obtener más información. Ayudar a ver otros puntos de vista.	Preguntar. Pedir que aclaren algo que no has entendido.	¿Y tú que hiciste en ese momento? ¿Desde cuándo estáis peleados?
Parafrasear	Demostrar que estamos entendiendo lo que pasa. Verificar el significado.	Repetir las ideas y hechos básicos.	Entonces, para ti el problema es una tontería. Entonces, lo que me estás diciendo es...
Reflejar	Mostrar que se entienden los sentimientos. Ayudar a que la otra persona sea más consciente de lo que siente.	Reflejar los sentimientos del que habla.	Te frustra que siempre te acuse de ser el que más habla de la clase. Te duele que te acuse de quitarle el bocadillo.
Resumir	Revisar el progreso que ha habido. Juntar hechos e ideas importantes.	Repetir los hechos y las ideas principales.	Si no he entendido mal A pegó a C y a ti te molesta que te vean como la causa de la pelea. Has hablado de A y B, pero no veo que tiene que ver C en esto.

Evaluación de las Técnicas de la Escucha Activa

Para la persona que observa

¿Qué técnicas de escucha activa han salido? ¿Qué cosas eficaces ha realizado el que escuchaba? ¿En qué se ha equivocado?

Para la persona que hablaba

¿Cómo te has sentido? ¿Qué intervenciones te han ayudado? ¿Cuáles te han resultado más difícil?

Para la persona que escuchaba

¿Cómo te has sentido? ¿Qué te ha resultado más fácil? ¿Y más difícil? ¿Qué técnicas necesitas utilizar más?

Neutralidad

Situación 1

María (a Elena): "Estoy hasta las narices de que siempre me interrumpas en clase; eres una pesada".

Mediadora (a Elena): "A María le sabe mal lo pesada que eres".

- **Alternativa:** "

Situación 2

Juanjo: Eres un bocazas porque vas contándole a cualquiera mis intimidades".

Miguel: Sólo se lo he contado a tres personas".

Mediadora: "A Juanjo le ha sentado muy mal lo que has hecho, ¿Por qué eres tan bocazas?".

- **Alternativa:** "

Situación 3

José (a Raúl): "Eres un alumno con una actitud muy negativa".

Raúl: No, yo no soy negativo".

Mediador: "Raúl, ¿me puedes explicar, por favor, por qué tienes esa actitud?".

- **Alternativa:** "

Situación 4

Ernesto: (después de 10 minutos seguidos hablando sin parar y sin interrupciones) "...y fue entonces cuando..."

Marta: "Bueno, déjame contar de una vez mi versión".

Ernesto: "No, espérate."

Mediador: "Ernesto me parece injusto que lleves 10 minutos hablando y que no dejes intervenir a Marta."

- **Alternativa:** "

Situación 5

Lucas: "Lucas, tú eres un mediador un poco inútil, ¿no te parece?".

Mediador: "Yo con imbéciles no medio. Lárgate de aquí, la mediación se ha terminado."

- **Alternativa:** "

Comunicación Emocional

Cuando necesitamos dirigirnos a alguien, con la necesidad de comunicarnos eficazmente, ya sea para solucionar un conflicto, o para solicitar algo que queremos conseguir, conviene tener en cuenta los siguientes principios:

- Asegurarse de que uno se dirige a la persona que es **origen** del problema o la situación, y que cuenta con los medios para resolverla.
- Escoger el **momento y lugar** apropiado. Siempre un lugar protegido y privado, y en el momento propicio, nunca en caliente ni en situación estresante.
- **Aproximación amistosa**: para asegurarnos de que nos van a escuchar, necesitamos que la otra parte no se sienta agredida. -El nombre es el estímulo-palabra más agradable y que más atrae nuestra atención y conviene además manifestar la opinión positiva que tenemos de esa persona, siempre que sea sincera-.
- Expresar un **comportamiento objetivo**: hacer del comportamiento que motiva nuestra queja, solicitud... una descripción clara, sin valoración, sin juzgar dichos comportamientos.
- Manifestar **nuestra emoción**: describir la emoción que se ha sentido, en primera persona y sin caer en la trampa de la propia cólera, pues es una emoción dirigida hacia el otro no la expresión de una herida íntima.
- Comunicar por último nuestra **esperanza** frustrada, o la necesidad que se siente y no ha sido satisfecha, o la sugerencia que nos gustaría que tuviesen en cuenta. Añadir este punto es más eficaz que describir simplemente nuestra emoción.

Comunicación Emocional

Otra técnica que es interesante aprender es la siguiente, que permite mejorar nuestra capacidad de escucha y nuestra relación con los demás, cuando alguien atraviesa por una situación difícil. :

- Se comienza preguntando "**¿qué es lo que ha pasado?**", para luego escuchar sin interrumpir pero no permitiendo más de 3 minutos de desahogo, por el riesgo de perderse en detalles no esenciales.
- Después, la pregunta es: "**¿cómo te has sentido?**", para conectar con la emoción.
- A continuación: "**¿qué ha sido lo más difícil?**" es la pregunta más eficaz, permite centrarse en lo que hace más daño.
- El paso siguiente es **ayudar a hacer frente a la situación**, aprovechar que la energía está concentrada en el origen del problema para dirigir la atención de la persona en los recursos presentes a su alrededor que pueden ayudarla a recuperarse. No se trata de proponer soluciones una tras otra, ni de cargar con problemas que no nos incumben. Lo que más ayuda es, simplemente, permanecer acompañando.
- Por último, mostrar **Empatía**: concluir la comunicación expresando con palabras sinceras lo que se ha sentido al escuchar al otro, quien marchará solo con su pesada carga, pero con la sensación de haberla sostenido juntos, al menos por algunos momentos.

Situaciones.

Completa los siguientes mensajes en primera persona:

1. Estás en una fiesta. Tu amigo ha bebido demasiado. Insiste en llevarte a casa en coche.

Cuando tú

Me siento

Porque

Lo que me gustaría / necesitaría / desearía es.....

.....

2. Has oído que uno de tus compañeros va diciendo por ahí que has sacado buena nota en matemáticas porque has copiado en el examen.

Cuando tú

Me siento

Porque

Lo que me gustaría / necesitaría / desearía es

.....

3. Cuando vas a salir de casa, pasas por la cocina para recoger el bocadillo que te preparó tu madre para el recreo y te das cuenta de que se lo está comiendo tu hermana.

Cuando tú

Me siento

Porque

Lo que me gustaría / necesitaría / desearía es

.....

4. Son las 13,35 h. y entras en tu última clase. Los compañeros no parecen dispuestos a callarse y necesitáis silencio para comenzar.

Cuando tú

Me siento

Porque

Lo que me gustaría / necesitaría / desearía es

.....

Soluciones creativas a los conflictos

Vamos a comprobar que es diferente intentar generar soluciones desde posiciones incompatibles que hacerlo desde las necesidades que subyacen a posiciones incompatibles.

Perspectiva A

Mar: Eres la profesora de Matemáticas de 3º C y uno de tus alumnos, Emilio, te tiene harta porque no para de hablar con todos los que tiene al lado y hace intervenciones fuera de tono. Pierdes el hilo de la clase y te disgusta estar continuamente diciéndole: "Cállate de una vez". No le tienes manía a Emilio, pero estás dispuesta a mandarlo a Jefatura cada vez que abra la boca.

Emilio: Eres alumno de 3º C y por tanto tienes a Mar de profesora; te aburres muchísimo en clase de Mar; te gusta mucho hablar y moverte. No entiendes cómo puedes tener compañeros que se pasen el día sentados en una silla sin apenas moverse. No tienes nada personal contra Mar, sólo que sus clases son un rollo.

Perspectiva B

Mar: Eres la profesora de Matemáticas de 3º C y uno de tus alumnos, Emilio, te tiene harta porque no para de hablar con todos los que tiene al lado y hace intervenciones fuera de tono. Pierdes el hilo de la clase y te disgusta estar continuamente diciéndole: "Cállate de una vez". No le tienes manía a Emilio, pero estás dispuesta a mandarlo a Jefatura cada vez que abra la boca.

Necesitas poder dar la clase de forma que los que están interesados lo puedan seguir. Necesitas sentirte respetada, necesitas un poco más de silencio. No es imprescindible, pero te encantaría motivar a Emilio para que mostrara más interés por las Matemáticas.

Emilio: Eres alumno de 3º C y por tanto tienes a Mar de profesora; te aburres muchísimo en clase de Mar; te gusta mucho hablar y moverte. No entiendes cómo puedes tener compañeros que se pasen el día sentados en una silla sin apenas moverse. No tienes nada personal contra Mar, sólo que sus clases son un rollo.

Necesitas sentirte respetado por Mar. Preferirías no aburrirte en clase de Matemáticas, pero si no vas a entender nada, necesitas no aburrirte, haciendo otras cosas. Necesitas hablar con los compañeros, al menos un ratito, a lo largo de la hora; el tema te da igual, es pura necesidad de comunicarte. Necesitas sentirte tenido en cuenta.

Proponer posibles ejemplos de soluciones desde las dos perspectivas.

Desde posiciones incompatibles las soluciones más frecuentes son: **imponerse, someterse y pactar.**

Si **desde** posiciones incompatibles pasamos a **necesidades personales** las soluciones más frecuentes son **pactar y colaborar.**

