



PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL, DESDE UN ENFOQUE SISTÉMICO

Mercè Traveset Vilaginés

RECURSOS DIDÁCTICOS PARA MAESTROS, EDUCADORES
FORMADORES Y TERAPEUTAS

ÍNDICE

PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL, DESDE UN ENFOQUE SISTÉMICO

- 1. Presentación**
- 2. Educación Emocional sistémica:**
 - a. La perspectiva sistémica
 - b. Educación y emociones
 - c. Pensar con el corazón, sentir con la mente
 - d. La respuesta psicopedagógica
 - e. Justificación y necesidad de una educación emocional
- 3. Organización general del crédito**
- 4. Objetivos**
- 5. Metodología**
- 6. Tipos de actividades**
- 7. Criterios de evaluación**
- 8. Evaluación del crédito**
- 9. Ámbitos y recursos didácticos del crédito**

Ámbito 1: La condición humana y la valoración de la vida

Apartado Teórico:

Contenidos:

Recursos didácticos:

Juego del turista

Juego del marcianito

Juego en red: “somos un nudo en una red de relaciones”

Juego de los escudos

Genograma

Reportaje fotográfico

Carta agradecimiento a los padres

**Ambito 2: La construcción de un buen autoconcepto y de la identidad.
¿Quién soy?**

Apartado teórico

Contenidos

Recursos didácticos:

- Debate televisivo sobre la adolescencia
- Tu cajita mágica
- Yo y mi cuerpo / Mi cuerpo y yo
- Chateando con tu cuerpo
- Ideal de belleza
- Homenaje a nuestro niño interior
- La máquina del tiempo
- Tu representación
- Yo soy yo

Ambito 3: Las relaciones humanas y los vínculos

Apartado teórico:

Contenidos

Recursos didácticos:

- Mapa de tus relaciones
- Escenas familiares
- Tipos de familias actuales
- No escojas uno
- Mis lealtades
- Escenas entre iguales
- Ser chico o chica en el siglo XXI
- Líneas generacionales
- Sexo y género
- Malos tratos entre iguales
- Supuestas intimidaciones
- Sexo / Sexualidad
- ¿Qué sexualidad?
- Creencias sobre la sexualidad
- La primera vez
- Un embarazo no deseado
- Cuestionario sobre la sexualidad

Ambito 4: Habilidades Emocionales

Apartado teórico

Contenidos:

Recursos didácticos:

- Emociones y sentimientos

¿Qué me está pasando?
Cardiograma
Fábula del aguilucho
Diagrama de nuestras emociones
Los miedos
Transformar estados emocionales y sentimientos:
Ejercicios de percepción

Ambito 5: Habilidades Cognitivas

Apartado teórico:

Contenidos:

Recursos didácticos:

Pensamiento consecuencial
Pensamiento causal
Pensamiento con finalidad
Lo que queremos
Yo quiero, yo necesito
Pensamiento en perspectiva
Alternativas y decisiones

Ambito 6: Habilidades Cognitivas Apartado teórico:

Contenidos:

Recursos didácticos:

Escúchame, por favor
Diálogo abierto
Todo depende del cristal con que se mira
Estilos de comunicación
Debate sobre un tema de actualidad
Conflicto: ¿Problema u Oportunidad?
Ven conmigo
Mediación
Dar las gracias, decir lo siento, pedir ayuda

Ambito 7: Ética y Valores

Apartado teórico:

Contenidos:

Recursos didácticos:

¿Qué son los valores
Agradecimiento
Quiero ser como tú
El Coraje
Dilemas morales

- 10.** Materiales didácticos del crédito
- 11.** Referencias bibliográficas
- 12.** Biblioigrafía

PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL, DESDE UN ENFOQUE SISTÉMICO

Mi felicidad es plena cuando todos los que forman parte de mi familia tienen un lugar en mi corazón.

Bert Hellinger

Nos volvemos inteligentes emocionales cuando logramos sentir otras emociones que no nos hemos permitido, de una manera amorosa y armoniosa.

Angélica Olvera

Las emociones son sistémicas y cuánticas, nos enlazan a las redes a las que pertenecemos y nos trasladan a diversas realidades multidimensionales, más allá del espacio y del tiempo, así como a los diversos niveles del ser.

Mercè Traveset

1-Presentación:

En el año 2001 descubrí el trabajo de Bert Hellinger y en el 2002 ya me estaba formando como Consteladora con Silvia Kabelka en Sabadell (Barcelona), y en dicha formación, conocí de primera mano el trabajo que realizaba Marianne Franke en Alemania y su aplicación de las Constelaciones a la Educación. Desde ese momento comencé a introducir actividades sistémicas en un crédito de educación emocional que estaba realizando en el instituto de secundaria donde trabajo de Psicopedagoga, el IES Viladecavalls (Barcelona) y que realizaba desde el año 1999, como una experiencia pionera de educación emocional, a todos los alumnos de segundo y tercero de ESO. En el año 2003, realicé la formación en Madrid de Pedagogía Sistémica impartido por Angélica Olvera, la primera promoción, desde entonces esta mirada ha sido y es mi gran pasión, y ha vertebrado mis formaciones anteriores a las que honro e incluyo en este programa que les presento.

De todo ello surgió este fruto, y en el año 2005 fue publicado de forma digital y en catalán por la Generalitat de Catalunya y se halla en la biblioteca digital de departamento de Educación de Catalunya/ licencias de estudios 2005 siendo un trabajo pionero de **Educación Emocional Sistémica**.(1)

Cabe decir también que este proyecto fue la semilla que germinó dos años más tarde en el año 2007, en mi primer libro llamado “ La Pedagogía Sistémica fundamentos y Practica Ed. Grao.

Agradezco profundamente que el CUDEC se haga eco de este programa y lo publique en castellano, es una sueño hecho realidad. Muchas personas a lo largo de estos años, me lo han pedido y al estar en catalán no tenían acceso a él, y ahora podrán disfrutarlo, Por tanto muchas gracias.

Este programa, que se ha estructurado en forma de crédito de unas treinta horas, forma parte del proyecto educativo del IES Viladecavalls, que incluye en sus principios y objetivos, promover la formación, académica y personal global del alumnado., la Educación Emocional y la Pedagogía Sistémica.

En la actualidad empieza a reconocerse desde diferentes sectores de la educación, la necesidad de un currículo para desarrollar las Competencias de Educación Emocional, pero su efecto irá en consonancia con la ampliación de la mirada que supone la implementación y desarrollo de este nuevo Paradigma de la Pedagogía Sistémica con el enfoque de Bert Hellinger, que aporta las coordenadas, principios y fundamentos para hacerlo posible.

En el programa se presenta una introducción teórica de cada ámbito del crédito, con los objetivos, contenidos, recursos didácticos y metodológicos para ponerlo en práctica. Se basa en una experiencia llevada a cabo durante varios años con alumnos de secundaria, su alma está entrelazada en estas páginas, con ellos rejuvenecí, me divertí i sobretodo descubrí como son las nuevas generaciones y aprendí a confiar en ellos, a todos les brindo este libro y algunos ya ahora acabaron sus carreras y son maestros, se han formado en pedagogía sistémica y la aplican con sus alumnos, lo que me llena de gozo.

2. Educación Emocional sistémica:

¿Qué nos aporta la epistemología sistémica en esta temática de las emociones?

Desde este enfoque sistémico, la educación emocional de un niño no puede ser sólo aprendizaje de recursos y habilidades para identificar y regular las emociones, ya que las emociones y los sentimientos siempre están asociados a una contexto y no se los puede aislar del mismo y difícilmente se pueden estudiar de forma lineal, en buena medida son inconscientes y estas están tejidas en toda la red de interacciones que el sujeto establece. Supone mirar la gran complejidad del individuo y significa ampliar nuestra mirada a las múltiples dimensiones que nos conforman.

La **educación emocional sistémica** ilumina lo que late en lo profundo de nuestro ser. Nos coloca en sintonía con las propias **raíces**, nos engancha con más fuerza a la **Vida** y a la **red** de relaciones de la que formamos parte, y nos ofrece una serie de **aceites esenciales** para una existencia más plena, más armónica, más alegre y más solidaria.

La **pedagogía sistémica es pues una educación multidimensional**, que incluye la diversidad de contextos, las múltiples dimensiones temporales (transgeneracional, presente y futuro) y las dimensiones: física/ intraquísica; consciente /inconsciente; simbòlica/ espiritual.

Para gestionar tanta información, la red de redes, el sistema de sistemas a los que pertenecemos, necesitamos una educación que incorpore también la visión cuántica, que

nos permita acceder a diferentes niveles de la realidad, para ordenar el caos que facilita que siga fluyendo la vida y los procesos de aprendizaje y comprender el desorden que de bien seguro parece ser que es como evoluciona el universo.

Dimensión transgeneracional (antepasados) (2)

Contiene información emocional de donde provenimos, las raíces y nuestra cultura. Esta dimensión es muy profunda, a menudo inconsciente y genera sentimientos de pertenencia, admiración o problemas de rechazo, falta de reconocimiento, exclusiones... Puede tener graves repercusiones en la autoestima de una persona. El objetivo de este apartado es favorecer la reconciliación con las propias raíces y respetar las de los demás.

Dimensión intergeneracional (padres e hijos)

El lugar que ocupan y los vínculos establecidos con la familia de origen, serán las primeras impresiones que dibujarán los colores con que percibimos el mundo y como nos relacionamos. Ello tiene conexión con las jerarquías y los límites.

Esta dimensión enlaza completamente con la anterior, nos marca emocionalmente de una forma intensa. La relación de una generación con la anterior y de esta con la siguiente, nos habla de cómo transmitimos la vida y como la recibimos, con qué expectativas, cargas, progresos. Es una relación desigual, los padres dan, los hijos reciben. Aquí el objetivo será trabajar con los alumnos, observar como acogen la vida y qué les están dando, el sentimiento de fondo a trabajar es el agradecimiento.

La relación maestros-alumnos también se sitúa en esta dimensión.

Dimensión intrageneracional (los iguales)

La lealtad a la propia generación y al contexto histórico. Nacemos en un contexto histórico determinado, esto condiciona también en buena medida nuestras propuestas emocionales, a qué damos valor... por ejemplo, las personas de la posguerra estaban muy marcadas por el impulso de la supervivencia y del miedo, eso suponía unas acciones dirigidas al esfuerzo, al trabajo, al sacrificio, al dolor. En cambio los chicos y chicas de hoy son hijos de la abundancia, se caracterizan por una gran falta de esfuerzo, han de encontrar un sentido a su vida, la gran incertidumbre del mundo actual, dibuja en buena medida sus respuestas. Hemos de tener en cuenta estos elementos si queremos incidir en su educación.

Dimensión intrapersonal

El individuo como un sistema físico-emocional-mental-espiritual. Se trata de ver donde dirige la mirada una persona, como ha incorporado todos estos vínculos e interacciones, de qué recursos internos dispone, en qué etapa evolutiva se encuentra, qué habilidades y qué estructuras ha construido para aprender a navegar por la vida y a vivir. Observaremos cuales son los sentimientos de fondo que predominan. Confianza/desconfianza, autonomía/dependencia, iniciativa, sentimiento de culpa, afán de superación, sentimiento de inferioridad, identidad, confusión ...

Interacción emoción/sentimientos

Es necesario ver la interacción entre las respuestas emocionales que suelen ser muy viscerales e inconscientes (con indicadores corporales, fruto de la activación del sistema límbico y la amígdala), y los sentimientos, que como menciona A. Damasio,(3) son fruto de las imágenes internas que hemos construido en el curso de nuestra historia.

Por lo tanto, una reacción emocional, no es sólo una respuesta a un estímulo externo o interno aislado sino consecuencia de las representaciones mentales que han activado un

sistema cerebral específico. La esencia de la tristeza o alegría es la percepción coordinada de determinados estados corporales y cualquier pensamiento superpuesto. Nuestro cerebro funciona de forma sistémica y compleja, todo está interconectado, por lo que educar las emociones es de una gran complejidad.

Educación y emociones

El acto educativo es relacional, padres-hijos, maestros-alumnos, alumnos- conocimiento... Nos podemos imaginar que la educación de una persona se estructura como un ensartado de puentes, **vínculos** que van dibujando un mapa, una red interna y externa en cada persona, es la representación que cada cual se hace del mundo. La calidad de estos puentes dependerá del combustible que circule por ellos. Nos referimos a la comunicación verbal y no verbal, sentimientos, emociones, pensamientos ideas... pero también circula toda la historia de la familia y la cultura a la que pertenecen. Por lo que los vínculos son las grandes arterias por donde transita una gran cantidad de información que nos va nutriendo y es aquí donde pueden producirse carencias, desórdenes que afectarán al desarrollo de la persona, a su aprendizaje y se va diseñando su potencial y riqueza como ser humano.

Toda esta información, es en buena medida, inconsciente, nos sitúa y da un lugar.

Pensar con el corazón, sentir con la mente

La educación emocional tiene una función compensadora de un déficit y de una disociación entre razón y emoción, que ha conducido a los seres humanos a no saber quién son y a una forma de pensamiento muy disociado.

Una educación emocional de estas características, lo que pretende es ayudar a tomar la vida tal como nos ha llegado la vida, atravesar las crisis vitales, dar herramientas para crear puentes entre las emociones y el pensamiento y generar un estado de consciencia de los individuos más global e integrador de su realidad.

La educación emocional desde esta concepción se enmarca en:

- 1- Ordenar y cuidar los elementos relacionales en los que se despliega la educación.
- 2- Introducir un currículo emocional de contenidos necesarios para aprender a vivir en el mundo actual y favorecer el desarrollo de la persona.

La respuesta psicopedagógica

Tradicionalmente se ha dado muy poca importancia a las emociones en la investigación científica y como consecuencia se ha hecho lo mismo con la psicopedagogía de las emociones, se entregaba el tema al sentido común, pero está claro que está bien presente en el currículo oculto, ya que la educación tiene unos componentes relacionales fundamentales y que son, en buena medida, de índole emocional y afectiva.

Actualmente parece que se está produciendo un cambio de tendencia, Goleman expresa que hay un analfabetismo emocional y aporta estadísticas de su incidencia en crímenes, violencia, arrestos, uso de armas de fuego, suicidios, inseguridad ciudadana, jóvenes con depresión... Todo tiene que ver con el analfabetismo emocional. A pesar de los avances tecnológicos existe una gran dificultad para controlar los impulsos más primarios y esto atañe a nuestro mundo emocional.

El sistema educativo ha mostrado más interés en enseñar conocimientos que en saber qué les ocurre a los jóvenes. Manifestaciones de analfabetismo emocional en edades

jóvenes son : depresiones, delincuencia, drogas, estrés, problemas de alimentación, violencia, suicidios, alcoholismo, conducción temeraria, fracaso escolar, la desmotivación, problemas de convivencia...

No se trata de afrontar los comportamientos emocionalmente destructivos con respuestas disciplinarias o tratamientos terapéuticos sino de considerar las emociones como una parte fundamental de los contenidos educativos.

Durante el siglo XX con la intención de hacer un mundo más feliz, se potenció el trabajo duro, el ahorro, la inversión, y otros factores que potenciaban el desarrollo económico e industrial en Europa. Pero con el tiempo pasó a ser la producción, el consumo y la economía, la finalidad del hombre y no su felicidad y bienestar.

3. Organización general del crédito

El programa se estructura en siete ámbitos temáticos:

- La condición humana y la apreciación de la vida
- ¿Quién soy? La construcción de un buen autoconcepto y de la identidad
- Las relaciones humanas
- Habilidades emocionales
- Habilidades cognitivas
- Habilidades sociales
- Ética humana y valores

El programa está basado en diversas aportaciones teóricas de diferentes modelos conceptuales: aportaciones de la Psicología Dinámica, Social, Dinámica de grupos, aportaciones del modelo Constructivista, Humanista y de la Teoría de Sistemas, especialmente desde el enfoque de Bert Hellinger y su aplicación en Pedagogía, llamada Pedagogía Sistémica, las aportaciones de la Neurociencia, las de la Inteligencia Emocional y Teorías sobre el Desarrollo y el Crecimiento Personal y La teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner.

Algunos ámbitos están basados en el programa de Competencia Social de Manuel Segura, Departament d'Educació.

Muchas actividades y escenas han sido creadas por los alumnos, son el fruto de los años de experimentación con el crédito y las necesidades detectadas.

Esta propuesta se enmarca dentro de una labor de enseñanza de aprendizajes cognitivos, afectivos y sociales.

Es una modalidad de actuación preventiva y anticipadora sobre todo a nivel grupal, pero también incluye un aspecto compensador de posibles Necesidades Educativas Especiales, se trata de formar grupos heterogéneos, donde cada uno encuentre su lugar de aceptación y respeto. Tiene una finalidad de cohesión grupal, integración, maduración personal, detección de conflictos tanto personales como grupales, y es posible que algunos deban ser atendidos en otros ámbitos. Tiene una duración trimestral de unas treinta horas.

4. Objetivos

- 1- Favorecer el desarrollo integral de los alumnos a nivel físico, psíquico y social.
- 2- Orientar sobre el desarrollo evolutivo de la adolescencia
- 3- Construir un sistema de valores que les sirvan de guía para la vida
- 4- Promover la aceptación de un Modelo de Convivencia que favorezca el respeto a las propias raíces y el respeto a las de los demás.
- 5- Dotar de herramientas y estrategias que permitan resolver los conflictos con alternativas diferentes a la agresión.
- 6- Fomentar el sentido de la pertenencia y la vinculación al sistema familiar, escolar, del barrio, el país, el planeta, el universo...
- 7- Transmitir unos conocimientos significativos, vinculados a la vida y que son patrimonio de la humanidad.
- 8- Descodificar los cambios que se producen en las relaciones humanas, a partir de los movimientos sociales y migratorios. Tipologías de familias, cultura de las separaciones y divorcios, adopciones...
- 9- Educar para la vida, encontrar su lugar en el mundo que les ha tocado vivir, proyectos de vida.
- 10- Educar para la muerte, habilidades cognitivas y emocionales para afrontar duelos y pérdidas.
- 11- Educar para tolerar la incertidumbre.
- 12- Ser capaces de escoger metas adecuadas
- 13- Ser capaces de soportar el esfuerzo y recuperarse de los fracasos.
- 14- Ser capaces de valorar las cosas buenas, agradecer lo que tienen y disfrutar.
- 15- Ser capaces de establecer lazos afectivos con los demás
- 16- Ser capaces de representar y simbolizar en diferentes lenguajes (verbal, musical, corporal, plástico) sus aprendizajes.
- 17- Favorecer la construcción de un buen autoconcepto y clarificación de su identidad, basándose en los talentos y potencialidades.

5. Metodología

La metodología es muy dinámica y vivencial. Para llegar a la simbolización y construcción de criterios propios. Estudio de casos, escenas creadas por los propios alumnos, que se analizan y sacan conclusiones, situaciones de su vida cotidiana, debates, dilemas, visualizaciones, movimientos sistémicos...

Las actividades y recursos siguen el proceso propio del cerebro humano: sensación-emoción-cognición.

Aunque se dispone de un dossier donde se plantean los temas más importantes y diferentes actividades, está en el espíritu del crédito vincularlo a las circunstancias del momento real, a las propias vivencias personales o grupales. Se ha de ser sensible a la dificultad que supone "abrirse" ante los demás, no forzar situaciones, fomentar el espíritu de pertenencia al grupo, la tolerancia y el respeto mutuos. Del mismo modo se intentará transferir a la vida cotidiana cualquier tema trabajado, cuidando su funcionalidad.

La metodología más importante es el trabajo cooperativo. Alguna vez se hace trabajo individual o clase magistral pero lo más básico es el trabajo en grupo reducido, constituyendo esto tanto la manera de aprender, como lo "que" se aprende. De modo que además de estudiar los temas habrá que observar la dinámica grupal con el objetivo de mejorarla. Es decir, evaluar continuamente el proceso y retroalimentarlo.

Los adolescentes conceden más valor a la información obtenida en el grupo, que a la suministrada desde la autoridad. El alumno ha de hacer suya la actividad y el educador es un facilitador de aprendizajes y de las situaciones que los propicien.

Por lo tanto se procura usar métodos participativos que potencien la adquisición de habilidades sociales, la competencia en la comunicación y la resolución de conflictos, la responsabilidad, la autoestima, la toma de decisiones que faciliten la práctica de las habilidades aprendidas.

6. Tipos de actividades:

Los recursos didácticos que se presentan en este crédito, no son un conjunto de fichas para realizar con los alumnos de forma mecánica. El contenido de escritura es siempre secundario.

Cualquier actividad ha de pasar por estas vías: sensación – emoción - cognición, como hemos dicho, por que así es como aprenden de verdad.

Una educación emocional no puede ser teórica o sólo racional, por lo tanto las actividades propuestas parten siempre de la vivencia de los alumnos.

Las hemos de “sentir”, si queremos que de verdad sea útil.

Al comenzar el crédito, puede decirse a los alumnos que el programa y los contenidos son ellos, las actividades son propuestas para que muestren aquello que les preocupa, sus necesidades, dudas.

Las actividades propuestas tienen formas variadas.

18-Cuestionarios

19-Dramatizaciones y escenas, son las más interesantes para los alumnos.

20-Cuentos

21-Visualizaciones

22-Análisis de textos

23-Canciones

24-Películas

25-Movimientos sistémicos

7. Criterios de evaluación

26-Identificar elementos de los modelos éticos del comportamiento humano

27-Expresar y comunicar estados emotivos utilizando diferentes lenguajes, verbal, no verbal...

28-Identificar en conversación y textos escritos, actitudes y expresiones que denoten algún tipo de manipulación, intolerancia, discriminación de raza, género u otros.

29-Elaborar reflexiones y participar en debates sobre cuestiones de la vida cotidiana, ser capaces de expresar su opinión de forma asertiva.

30-Ser capaces de asumir la responsabilidad de sus acciones y sus consecuencias

31-Perseverar en las actitudes de comprender y hacerse comprender, en situaciones comunicativas, cara a cara, de forma asertiva-

32-Cooperar en el proceso de superación de conflictos

33-Saber identificar las causas de un problema y proponer soluciones y alternativas diferentes a la agresión.

8. Evaluación del crédito

25% : El grupo evalúa a cada uno su participación según criterios establecidos.

25% : Autoevaluación de su participación y cambios que ha experimentado.

50% : El profesor evalúa el dossier y las actitudes según los criterios antes mencionados.

Edad de aplicación:

Algunas actividades son específicas para una edad determinada, sobretodo las referidas a la sexualidad, y se hará constar, las demás se pueden aplicar en cualquier nivel de la ESO

9. Ambitos y recursos didácticos del crédito

A continuación se detallan los siete ámbitos que conforman el programa con la estructura siguiente:

Cada ámbito se inicia con un apartado teórico, dirigido al profesorado, a continuación se presentan los contenidos y los recursos didácticos para los alumnos. Están en un orden, lo que no impide que cada uno pueda hacerse cuando se crea conveniente, según la dinámica del grupo.

Son los ámbitos que se ha considerado abarcan una gran amplitud de aspectos. Según esta concepción de educación emocional.

No es una propuesta cerrada, ya que en su aplicación, hemos de estar abiertos a operar los cambios que consideremos necesarios, añadiendo o modificando aquellos elementos curriculares más importantes para los objetivos que queremos conseguir. También, si cabe, crear nuevos recursos que detectemos oportunos.

Ámbito 1: La condición humana y la valoración de la vida

Apartado teórico

El primer valor que pretendemos transmitir es el aprecio por la vida tal y como nos ha llegado, viéndola como un hilo que viene de muy lejos y continúa a través nuestro, a pesar de las guerras, enfermedades, dificultades...

La vida nos ha llegado y si cualquiera de nuestros antepasados ni hubiera existido, nosotros no seríamos quienes somos. Supone un valor honrarlos y admirarlos.

Formamos parte de un sistema familiar, de una cultura y país determinado, es necesario transmitir también que somos habitantes de un planeta, hijos de la tierra, y enseñar la poli-identidad como sugiere Edgar Morín, la consciencia antropológica (unidad/diversidad), la consciencia ecológica (reconocimiento de nuestro vínculo vital con la biosfera), la consciencia cívica terrenal, es decir la responsabilidad y la solidaridad con los hijos de la tierra.

Cada persona lleva una información hereditaria que está impresa en lo más profundo de su ser, del inconsciente colectivo de los sistemas a los que pertenece y marca a cada persona de forma muy particular. El linaje de donde provenimos determina de manera muy significativa a qué damos valor. Cada sistema familiar es un mundo, con unas

creencias, valores, emociones, tejidas a lo largo de su historia, que influirán en muchas decisiones. Lo ocurrido nos acompaña, éxitos, fracasos, desgracias... no sólo se hereda el patrimonio material, sino también todas aquellas construcciones simbólicas y por lo tanto de base, que han ido configurando aquella familia.

Incluir este elemento en el currículo de educación emocional se traduce en ayudar a nuestros alumnos a reconciliarse con sus raíces, sean las que sean. Implica restablecer la cadena de admiración que como un hilo invisible enlaza las generaciones vivas con las perdidas.

Esto supone ponernos en contacto con la fuerza que cada alumno lleva ya incorporada. La fuerza de su propia historia. Supone colocarnos como docentes en una posición de humildad, justo en el lugar que nos corresponde en la cadena de su educación y saber que cuando llegan a la escuela llevan un bagaje incorporado en sus células que nosotros debemos respetar. Esto jugará a favor del aprendizaje, en caso contrario creará síntomas. Un alumno nunca puede escoger entre los valores de la familia y los de la escuela. La familia, con todo lo que supone, siempre tendrá el primer lugar. Si nosotros lo respetamos, podrá incorporar lo que le queremos enseñar.

Hoy más que nunca, en tiempo de tantos cambios, de tanta inmigración, desarraigo de los países de origen, necesitamos trabajar en este sentido si queremos que nuestros alumnos sepan quién son y de donde vienen. Quiere decir incluir el respeto a la diferencia, a la diversidad y contextualizar a cada persona.

Buena parte de los conflictos de convivencia y de adaptación, son debidos a la necesidad de hacerse un lugar, de tener una identidad. Los sociólogos y los antropólogos que estudian los fenómenos de la inmigración, explican que las bandas violentas en muchos casos son una manera de tener una identidad, hacerse ver, y respetar. En definitiva, hacerse un lugar; si no lo consiguen a través de una vía positiva, la violencia es la alternativa.

Esta dimensión es igualmente necesaria para todos los alumnos, ya que hoy la carencia de familias extensas, crea familias muy aisladas y se produce cierta confusión en el entorno de los referentes, ello provoca un debilitamiento de los vínculos afectivos muy peligroso para la salud mental de los individuos y una amenaza para la convivencia. Esta reconciliación con las raíces les permite desarrollar el sentimiento de pertenencia a la comunidad de seres vivos y humanos.

Esta mirada nos obliga a tener cuidado con nuestras actitudes, a no considerar superior o inferior a nadie. Un alumno que siente que lo miramos con pena o rechazo se siente disminuido respecto a él mismo y a la familia de la que proviene, A buen seguro, esto creará síntomas y consecuencias en su forma de estar en la escuela y por supuesto en su relación con el aprendizaje.

En definitiva, esta dimensión es fundamental para ayudar a nuestros alumnos a tomar la vida como un regalo y en consecuencia sentir agradecimiento.

Este sentimiento de fondo, es la primera piedra de una estructura de la personalidad sana, con una buena autoestima, para dar un sentido de pertenencia y de formar parte de la vida.

Contenidos

Contenidos

Contenidos

¿Dónde estamos?

Identificar el lugar y el espacio en que viven, todo lo que reciben de él, el medio natural, social y afectivo.

Teoría de sistemas

Funcionamiento de los sistemas humanos.

Poli-identidad.

Sistemas a los que pertenecemos, familia, escuela, ciudad, país, planeta tierra...

¿De dónde venimos?

Reconocer su lugar en la familia, orden y jerarquías.

¿Hacia dónde vamos?

Sus proyectos, objetivos, actividades de ocio, vocación, destino de cada uno en relación con su familia de origen.

RECURSOS DIDÁCTICOS:

JUEGO DEL TURISTA

JUEGO DEL MARCIANITO

JUEGO EN RED: "SOMOS UN NUDO EN UNA RED DE RELACIONES"

JUEGO DE LOS ESCUDOS

GENOGRAMA

REPORTAJER FOTOGRÁFICO

CARTA AGRADECIMIENTO A LOS PADRES

Juego del Turista

Objetivo:

Identificar el lugar y el espacio donde viven, sus necesidades básicas y la necesidad de vínculos. Observar como funcionan los sistemas humanos.

Desarrollo de la actividad:

Explicamos a los alumnos que vamos a imaginar que somos unos turistas que llegan a un país extranjero por primera vez.

¿Qué necesitamos?

Lluvia de ideas entre todos los alumnos, una casa, comida, afecto, que nos acojan, una habitación, higiene...

- ◆ Nuestra función será ir sintetizando las necesidades básicas.
- ◆ Afecto
- ◆ Necesidades fisiológicas, comida, ropa, higiene.
- ◆ Un lugar, un espacio.
- ◆ ...

Estas están asociadas a la supervivencia en el nuevo país.

Hacemos el paralelismo con el nacimiento de un bebé en la familia enfatizando la posición del pequeño para recibir y la posición básica de la familia para dar, este dar y recibir establece las primeras interacciones, base de los primeros vínculos fundamentales de un ser humano y las primeras improntas de la intimidad.

Más adelante, el turista va teniendo otras necesidades; precisa que lo guíen, que le dejen explorar el espacio, que lo valoren, que le den qué puede hacer y qué no.

Es decir, va aprendiendo cuales son las reglas de juego y como funciona este país respecto a la lengua, las costumbres, las tradiciones, y también se da cuenta de qué lugar se le asigna dentro de su familia y qué se espera de él.

Siente si sus padres están tristes o alegres y aprende cómo ha de comportarse.

- ◆ ¿Qué sentimientos puede tener una persona que ha de sentir sus necesidades básicas cubiertas desde que nació?
- ◆ ¿Qué sentimientos puede tener una persona que no ha tenido las necesidades básicas cubiertas?

Juego del Marcianito

Juego del Marcianito

Objetivo:

Concienciarse de nuestra poli-identidad, somos de un planeta, de un país, de una familia y como esto nos constituye como personas, formamos parte un entramado. Crear conciencia de especie en la tierra.

Desarrollo de la actividad:

Proponemos a los alumnos hacer una visualización, explicamos que significa. Se hace silencio y con los ojos cerrados, dejamos reposar la cabeza sobre la mesa rodeándola con los brazos. Así creamos nuestro espacio. Es un ejercicio de imaginación individual, han de seguir las consignas que escuchan.

“Respirad tranquilamente, os imagináis que estáis en el universo, sois marcianos y miráis el planeta tierra desde fuera, observad y dejaos sentir las sensaciones que os produce...”

¿Os conmueve?, ¿Os gusta?, seguid mirando toda la tierra, observad sus continentes, océanos...

Queréis entrar en este planeta, debéis buscar un lugar, un país..., pero hay una condición, ha de ser un lugar muy diferente de vuestro país de origen.

Cuando ya hayáis escogido, descendéis y aterrizáis. A partir de aquí imagináis ¿cómo es vuestra vida, cómo os sentís, qué veís, qué se percibe, qué necesidades tenéis, qué hacéis para sobrevivir, qué os sorprende, qué os gusta, cuáles son vuestros sentimientos, qué queréis hacer...”

Se permite a los alumnos interiorizar durante cinco o diez minutos, después han de escribir en una hoja su historia.

El resto de la sesión y en la próxima compartirán las historias de todos comentando lo que han descubierto en una puesta en común.

Es importante crear empatía con todos los habitantes del planeta, nos hemos de poner en su lugar, sabemos cómo se sienten, podemos representar algunas de las historias para hacerlo más vivencial.

No somos superiores ni inferiores, somos diferentes e iguales (diversidad/igualdad).

Finalmente nos ponemos en círculo y cada uno expresa con una palabra lo que le ha aportado el ejercicio.

Comentarios personales de los alumnos:

Juego en red: “Somos un nudo en la red de relaciones”

Objetivo:

Aprender cómo las partes de un sistema afectan al todo y el todo a las partes.
Poner la mirada en los procesos de interacción.

Material:

Ovillos de lana de distintos colores

Desarrollo de la actividad:

Cada alumno, escoge un país, se posicionan en el espacio, a cierta distancia. Cada uno tiene un ovillo de lana y lo tira a otro país (establece una relación, necesita algo, quiere conocerles, los quiere dominar, invadir...) se va creando una red de hilos.

Observamos las dinámicas que se van creando. ¿Qué pasa cuando dos países entran en guerra? Alianzas, exclusiones pactos...

Dejamos 15 o 20 minutos para el juego.

Antes de terminar les pedimos que miren de qué modo están conectados, que observen cada país, todos tienen derecho a existir, ¿qué sensación les produce formar parte de este entramado? ¿Qué sentimiento quieren enviar al planeta?, ¿Qué puede ayudar a todos?, ¿Podemos buscar sólo soluciones individuales?

Comentarios y reflexiones:

Pedimos a nuestros alumnos que expliquen cómo se han sentido, qué les ha ocurrido, si les afectaba lo que hacía el vecino, cómo han resuelto los problemas, qué ha sido agradable y qué desagradable.

Finalmente les pedimos que escriban un pareado sencillo, un lema de su país como síntesis de lo que ellos desean acerca de la relación con los demás.

Expresar de forma plástica su vivencia:

Juego de los escudos

Juego de los escudos

Objetivos:

Ver de dónde venimos, la herencia genética, psicológica y social, reconciliarse con sus raíces, restaurar el hilo de admiración con sus antepasados.

Desarrollo de la actividad: (inspirado en una actividad del CUDEC)

¿De dónde venimos? ¿Quién somos?

Cada persona forma parte de un sistema familiar que viene de muy lejos, han tenido que pasar muchas cosas para que cada uno de nosotros pudiese nacer.

Un hombre y una mujer se conocieron, establecieron una relación que les condujo a formar una familia y tuvieron unos hijos... **vosotros**.

Ahora, imaginaos que ellos también tienen padre y madre, que hicieron lo mismo, y así podríamos mirar hacia atrás encontrando una multitud.

Son nuestros antepasados.

No habéis podido conocer más allá de los abuelos y bisabuelos pero su linaje os acompaña, con toda la historia de vida que ellos vivieron.

Alegrías, tristezas, guerras, enfermedades, sabiduría...

La vida ha ido fluyendo y os ha llegado a vosotros.

¿Habéis pensado alguna vez en vuestros apellidos?, allí está su marca, sus orígenes, su procedencia, que es la vuestra, son apellidos cargados de historia...

Visualización:

“Cerrad los ojos.....sentid a vuestra espalda, el padre y la madre, uno a cada lado, ...sentid la energía que os llega...

después, tras ellos, imaginad a sus padres, o sea a los abuelos, detrás los bisabuelos...

Sentid como se va ampliando el abanico, realmente venís de una multitud de personas, sentid esta imagen, aunque a muchos de ellos no les hayáis conocido”

Después abrid los ojos y haced la siguientes actividades:

Juego de los escudos continuación

1. Escribe con letras mayúsculas y grandes tus apellidos, debajo de cada uno vas escribiendo cualidades y talentos relacionadas con cada familia, puede ser en relación con el padre, la madre o los abuelos y tíos de aquella familia. (escribimos un ejemplo en la pizarra)

2. Con los ojos cerrados, visualizar cómo podría ser el escudo de cada familia, en imágenes que tengan un significado para vosotros, después dibujadlo.

Familia del padre Familia de la madre

TU

Este es tu escudo particular, ahora escribe debajo tus cualidades y cómo te sientes con tus apellidos.

Genograma

Genograma

Objetivo:

Plasmar en el papel el orden de jerarquías de su sistema familiar y dar un lugar a todos los que pertenecen (tres generaciones como mínimo).

Desarrollo de la actividad:

Se explica brevemente quien forma parte de un sistema: abuelos, padre y madre, hermanos de los padres, todos los hijos muertos, vivos y las relaciones vinculantes de los abuelos y los padres.

Después de dibujar el árbol han de responder las siguientes preguntas:

1. ¿Con quién vives?
2. Tus abuelos o padres han tenido otras relaciones con hijos?
3. Ha habido alguna situación traumática? Muertes, enfermedades, separaciones, abortos, accidentes...

A continuación, por grupos. Representad los árboles de cada uno. ¿Cuál es su lugar? El lugar de los abuelos, padres, hermanos por orden de nacimiento. Omisiones, ausencias, sentimientos que se despiertan. Aunque los padres se hayan separado la familia de procedencia está intacta.

Es frecuente que tengan que consultar información para hacer el trabajo.

Reportaje fotográfico

Reportaje fotográfico

Objetivo:

Percibir con imágenes la propia historia.

Desarrollo de la actividad:

Se pide a los alumnos que construyan un reportaje con fotografías de sus antepasados, pueden también añadir fotos del paisaje, zona o casa de donde provienen. También pueden aportar objetos que pertenecen a sus antepasados. Haremos una exposición en la que cada uno presentará a los demás su familia.

Historias de amor y de vida

Objetivo:

Ponerse en contacto con la imagen de que el primer valor es la vida que tenemos, independientemente de las circunstancias actuales o pasadas.

Desarrollo de la actividad:

Todos venimos de una historia de amor, preguntar a los abuelos y padres como se conocieron y escribir su historia.

Leerlo en clase.

Comentarios sobre los sentimientos y reacciones que les produce

Carta de agradecimiento a los padres

Objetivo:

Reconocer lo que están recibiendo de los padres.

Desarrollo de la actividad:

Escribir una carta dirigida a los padres, expresando lo que sienten por ellos, lo que reciben y han recibido de ellos.

Después de leerla al grupo, si quieren, se les recomienda que la entreguen a sus padres y que observen las reacciones, los cambios, como se sienten...

Si alguno no desea compartirlo ha de respetarse.

¿Hacia donde vamos?

Objetivos:

Concienciarse de que la vida viene de muy lejos y continúa a través de ellos.

Desarrollo de la actividad:

Se les propone una visualización:

“Cerrad los ojos e imaginaos cómo continuará la vida a través vuestro. ¿Qué queréis hacer con la vida que tenéis?, proyectos, sueños, deseos... ¿Cómo vais a cuidar este regalo que os han hecho?”

Exposición oral de las vivencias de cada uno.

Ambito 2: La Construcción de un buen Autoconcepto y de la Identidad

¿Quién soy?

Apartado teórico

En este ámbito, nos centraremos en tratar de observar la etapa evolutiva y la maduración que han alcanzado nuestros alumnos, su integración de ésta gran complejidad de vínculos y los recursos de que disponen.

En cada etapa evolutiva, se van instalando unos sentimientos de fondo, que van construyendo el mundo interno de una persona y condicionará su manera de comportarse, de vincularse, de resolver problemas, su regulación emocional y su capacidad para aprender.

La autoestima se construye con la representación que hacemos de nosotros mismos y los sentimientos básicos que se van instalando, ello definirá el color con que miramos el mundo.

La educación emocional ha de contemplar éste aspecto evolutivo, dónde se encuentra aquella persona, ¿dónde se ha quedado bloqueado? Así, podemos examinar una posible vía de evolución.

Las estrategias para superar estados emocionales están siempre condicionadas por el grado de estructuración del psiquismo y por la etapa de maduración evolutiva de nuestro alumno. Esto dependerá en gran medida de cómo se ha ubicado en los sistemas a los que pertenece y el tipo de vínculo que ha podido establecer.

¿Qué es crecer y madurar?

Para avanzar un poco más en este tema, nos adentraremos en el proceso que supone crecer y madurar, los recursos y habilidades que el niño ha de ir desarrollando en sus diferentes etapas.

Toda persona desde que nace está en proceso de desarrollo y maduración, cambia y evoluciona dentro de los sistemas a los que pertenece. Esta maduración dura, por lo tanto, toda la vida e implica a todos; la familia, los educadores, y al entorno social en que nos movemos. Crecer y madurar supone una constante espiral compuesta de tomar cosas nuevas y desprenderse de las antiguas. Supone contradicciones y ambivalencias “quiero ser mayor, quiero ser pequeño” es un camino de la más absoluta indefensión hacia una cierta autonomía.

Crecer implica dar lugar a algo nuevo, una nueva forma de posicionarnos y mirar el mundo, una nueva manera de actuar, de sentir, una nueva imagen de mí y de los demás. Como aclara A. Damasio somos una representación de nosotros mismos y crecer consiste en añadir y sacar elementos de nuestra representación.

El rompecabezas va cambiando de forma y nuestra autoestima es la representación que tenemos de nosotros, basada en el cuerpo y en la información que recibimos, esto forma un sentimiento de lo que sucede, o sea, construimos una idea de lo que somos.

Nuestro cerebro tiene una gran plasticidad, lo que quiere decir que podemos cambiar y mejorar nuestras representaciones.

En este proceso, se producen crisis vitales, suponen una ruptura del equilibrio conquistado y nos conducen a explorar nuevos horizontes para satisfacer nuestros anhelos y necesidades.

El concepto de crisis supone conflicto, ambivalencias, contradicciones. Desde esta perspectiva evolutiva el crecimiento es una espiral en crisis y de etapas, cada una de las cuales tiene unos impulsos, pasiones, sentimientos y necesidades.

Para la educación de un niño es fundamental, descodificar y entender lo que está pasando en cada etapa. El no atravesar adecuadamente estas etapas, tiene repercusiones en la formación de la autoestima y en la personalidad

La adolescencia

La adolescencia es un periodo de grandes cambios e incertidumbres. Es como si un volcán medio dormido entrase, poco a poco, en erupción. Sexualidad, curiosidad, retos, transgresión, miedo... son algunas de las características de los adolescentes. La calma irá llegando hacia los diecisiete o dieciocho años, cuando van cristalizando proyectos o decisiones personales. Es como si un gran caudal de agua fuera encontrando un cauce, una dirección y unos objetivos.

Un adolescente que se estanca es como un pantano que no encuentra salida y va aumentando su presión interna. Lo manifestará en diversos comportamientos conflictivos que guardan relación con la lealtad a su familia, no está ubicado en el lugar que le corresponde, se siente perdido, navega a la deriva como un barco sin rumbo.

Un adolescente que fluye con la vida es como una flor que se abre mostrando sus olores, colores, fragilidad y potencial.

La educación secundaria obligatoria es el escenario y el testimonio de cómo palpitan nuestros adolescentes, sus transgresiones, "pearings" y todo tipo de imagen. Nos están diciendo ¡Eh que estamos aquí y queremos encontrar nuestra propia forma de ser en este mundo, queremos encontrar nuestro lugar!".

Nos lo dicen de muchas maneras: ignorándonos, haciendo como que pasan de todo, se muestran arrogantes..., pero desde mi experiencia soy testimonio de su agradecimiento, de su alegría, de su necesidad de encontrar adultos que los miren, reconozcan, escuchen, guíen, personas adultas que sean de fiar, que estén presentes, los acompañen en su

proceso y también los calmen. Por que en su erupción hay muchos momentos dramáticos, tristes, inciertos y mucho desconcierto. Es fundamental hacerles sentir nuestra confianza en ellos, confiar en las nuevas generaciones.

El mundo emocional y mental es con frecuencia un embrollo que es necesario ordenar. Entre los once y dieciséis años se van estableciendo nexos de unión entre los hechos y las emociones que se generan. En estas edades hay un número considerable de alumnos que se ven expuestos a incitaciones, al consumo de drogas, alcohol, tabaco y sexualidad, esto exige un tratamiento adecuado, preventivo y sistémico.

Durante la Secundaria la autoestima social (confianza en que somos capaces de establecer relaciones sociales, hacer amigos y conservarlos) es una preocupación fundamental.

En estas edades el grupo juega, en muchos casos, un papel más fuerte que la propia independencia. La relación entre iguales es muy importante, cuando la identidad todavía no está demasiado definida, los iguales hacen de espejo, conforman juntos una identidad grupal que les ayuda a saber quien son, por lo que la presión del grupo es un fenómeno natural y necesario, se influyen mutuamente, lo necesitan, están definiendo unos comportamientos, validando su aceptación, aprendiendo habilidades sociales de relación, a saber sus cualidades y valorarlas.

Es en esta confrontación con el otro, van construyendo quien son. Como adultos no podemos pretender que ya tengan criterios propios y que no se dejen influenciar. Esto equivaldría a negar su realidad y nosotros hemos de estar presentes, acompañarles en el proceso y cuidar que nos sea demasiado violento o duro para alguno de nuestro alumnos.

Características Psicológicas de la etapa adolescente.

La adolescencia en el sentido biológico se inicia con los cambios Fisiológicos de la pubertad y acaba con el desarrollo físico, que se completa relativamente hacia los veinte años.

El inicio lo define la biología y el final, la psicología.

Es un periodo de transición de la infancia a la edad adulta, de la dependencia a la autonomía.

Supone:

Una crisis:

- ◆ Pérdidas de unos aspectos y descubrimiento de otros.
- ◆ Ambivalencia, querer dos cosas al mismo tiempo, ser mayor, ser pequeño.
- ◆ Confusión espacial, ruptura de la imagen del cuerpo.
- ◆ Temporal, toma conciencia del paso del tiempo.
- ◆ Social, necesidad de encintrar su lugar, reconocimiento.

Unos cambios

Fisiológicos:

- ◆ Cambios corporales
- ◆ Maduración sexual

Psicológicos:

- ◆ Interés por el mundo interno, descubrimiento de la intimidad.
- ◆ Necesidad de autoafirmación, deseo de libertad y emancipación.
- ◆ Ideales de vida adulta.
- ◆ Necesidad de ídolos y héroes.

Sociales:

- ◆ Progresiva separación del grupo familiar, desidealización de las figuras parentales.
 - ◆ Importancia del grupo de iguales, amistad, pandilla, interés hacia el otro sexo, primeras experiencias de pareja.
 - ◆ Necesidad de reconocimiento social y de definir su lugar en la sociedad.
- Elección vocacional.

Etapas de la adolescencia

Pubertad 12 a 14:

- ◆ El foco de atención se centra en los cambios corporales y el impacto que ello genera en su psiquismo.
- ◆ Yo corporal.
- ◆ Adolescencia media 15-16:
- ◆ El foco de atención son los cambios Psicológico, ¿quién soy?, cambio de intereses.
- ◆ Yo Psicológico

Adolescencia tardía 17-20:

- ◆ El foco de atención se centra en el reconocimiento social, ¿qué haré? Proyectos personales y profesionales.
- ◆ Yo social.

Ericsson y otros autores, consideran que la principal labor en este periodo de transición es la adquisición de una identidad coherente. Atravesar esta etapa de forma satisfactoria implica empezar a responderse: ¿Quién soy? ¿Qué quiero? y ¿de qué soy capaz?

Indicadores de identidad

- ◆ Reconciliación con sus raíces y respeto hacia los demás
- ◆ Congruencia de acción y pensamiento
- ◆ Confianza en sus capacidades
- ◆ Capacidad para tomar decisiones sobre su futuro. Proyectos personales, intereses, estudios, profesión.
- ◆ Satisfacción con su propio cuerpo.
- ◆ Indicios de concreciones en relaciones personales. Primeras relaciones de pareja.
- ◆ Capacidad crítica.
- ◆ Capacidad de adaptación social.
- ◆ Aceptación de las posibilidades y limitaciones del entorno social
- ◆ Habilidades sociales, escuchar, pedir ayuda, saber argumentar
- ◆ Aceptación de la crisis, del no saber, de la incertidumbre
- ◆ Identidad del rol sexual, comportamientos sociales previsibles, ser chico, ser chica.
- ◆ Autonomía

Indicadores difusión identidad

- ◆ Rechazo de su familia, barrio o a otros que son diferentes.
- ◆ Dificultad para establecer relaciones personales
- ◆ Relaciones estereotipadas
- ◆ Aislamiento
- ◆ Poca confianza en sus posibilidades de éxito
- ◆ Dificultad para planificar y anticipar su futuro
- ◆ Poca consciencia del sentido del tiempo
- ◆ Miedo a los cambios, angustia, miedo a ser adulto
- ◆ Dificultad para aplicar sus recursos
- ◆ Dificultad de concentración
- ◆ Obsesión en un tema y exclusión del resto de aspectos. “Polarización”
- ◆ Comportamientos gregarios
- ◆ Rechazo persistente a cualquier modelo ofrecido por los adultos
- ◆ Hostilidad
- ◆ Heteronomía

Contenidos

Contenidos

Crisis vitales para el crecimiento, etapas de la vida, necesidades y contradicciones (Se hará un énfasis especial en la etapa adolescente y la despedida de la infancia).

El cuerpo y la preocupación por la imagen

Conductas de riesgo relacionadas con la imagen, anorexia y bulimia

¿Cómo se construye un buen autoconcepto? Sentimientos básicos y confianza, agradecimiento, seguridad, curiosidad, pertenencia, autonomía, atribución de los éxitos, responsabilidad respecto a nuestras acciones, derechos, deberes...

Indicadores de identidad, indicadores de confusión ¿Quién soy?, ¿De qué soy capaz?

RECURSOS DIDÁCTICOS:

DEBATE TELEVISIVO SOBRE LA ADOLESCENCIA

TU CAJITA MÁGICA

MI CUERPO Y YO

CHATEANDO CON TU CUERPO

IDEAL DE BELLEZA

HOMENAJE A NUESTRO NIÑO INTERIOR

LA MÁQUINA DEL TIEMPO

TU REPRESENTACIÓN

YO SOY YO

Debate Televisivo sobre la Adolescencia

Debate Televisivo sobre la Adolescencia

Objetivo:

Poner la mirada en qué es la adolescencia, cómo les miran los adultos, cómo se sienten.

Sacar conclusiones.

Desarrollo de la actividad:

Se propone a los alumnos un debate televisivo sobre “Los adolescentes actuales”.

Cada miembro del grupo ha de escoger un personaje, edad, sexo, profesión, estado civil (casado, separado, soltero...), procedencia.

Se procura que haya todas las edades representadas.

Un alumno hace de periodista y moderador, otro de secretario y va escribiendo lo que va escuchando.

La función del profesor será ayudar a sacar conclusiones, remarcar los temas, los conflictos, las ambivalencias.

A continuación se pide a cada alumno que saque su propia conclusión personal en forma de pareado, un dibujo...

Tu cajita mágica

Tu cajita mágica

Objetivo:

Poner la mirada en cómo se ven ellos mismos. Promover el autoconocimiento.

Sacar conclusiones.

Desarrollo de la actividad:

Primero se explica un cuento:

Un indigente estuvo en la orilla de la carretera durante más de treinta años. Un día un desconocido pasó por allí.

-¿Una caridad?- *Le dijo alargando la gorra.*

- *No tengo nada para darte- Le dijo el desconocido, y a continuación le preguntó:*

- *¿Dónde estás sentado?*

- *Nada, respondió el pobre, sólo es una caja vieja, me siento en ella desde no se sabe cuando...*

-*¿ Has mirado alguna vez que hay dentro?*

- *¿Por qué? No hay nada dentro.*

- *Prueba, ¡dale un vistazo!*

El indigente consiguió abrir la tapa, con infinita sorpresa y alegría vió que la caja estaba llena de oro

(Eckart Tolle, “El poder del ahora”)

Reflexión:

Quien no descubre su riqueza interior, aunque tenga muchas riquezas materiales, en realidad es pobre.

- ◆ Proponemos una visualización: ¿Qué hay en el interior de nuestra cajita?

“Cerrad los ojos y abrid una puerta a vuestro interior, mirad, escuchad, sentid quien sois, cuales son vuestras cualidades y talentos, qué es aquello que más os gusta de vosotros?”

- ◆ En esta caja dibujaréis o escribiréis todo lo que habéis visto de vosotros mismos.

¿Qué has descubierto de ti haciendo este trabajo?

Mi cuerpo y yo

Mi cuerpo y yo

Objetivo:

Tomar conciencia de los cambios que se están produciendo en su cuerpo, qué sentimientos acompañan estos cambios y observar la relación con su propia autoestima.

Desarrollo de la actividad:

Actividad dirigida a alumnos de primer y segundo curso de la ESO

Actividad de grupo:

Primero pasaremos un vídeo sobre los cambios que se producen en su cuerpo.
“ José M^a García, Esos cambios de la pubertad, Gobierno de Navarra”

Actividad individual:

Con este material les proponemos observarse, es necesario explicar que queremos decir con físico, cambios corporales, psíquico, cambios en el carácter y formas de comportarse, sociales, maneras de relacionarse.

Los cambios: ¿Cómo era antes?, ¿Cómo soy ahora? (ESQUEMA)

Físicos:

- ◆ Cambios corporales
- ◆ Pelusilla
- ◆ Menstruación
- ◆ Eyaculación
- ◆ Otros

Psíquicos:

- ◆ Seguridad personal
- ◆ Deseo sexual
- ◆ Intereses
- ◆ Responsabilidad
- ◆ Futuro

Sociales:

- ◆ Relación con la familia
- ◆ Relación con el profesor
- ◆ Relación con los compañeros
- ◆ Preocupación por la imagen
- ◆ Cumplimiento de las normas

¿Cuáles son los cambios más significativos para ti?

Chateando con tu cuerpo

Objetivo:

Establecer un diálogo con su cuerpo, para concienciarse sobre la relación que mantiene con él.

Cómo lo trata, qué debe agradecerle, cómo se siente viviendo con este cuerpo, qué necesita y que ha de mejorar.

Desarrollo de la actividad:

Actividad individual:

Se trata de simular un Chat entre vuestro cuerpo y quien lo habita. Un desdoblamiento que os llevará a observar y descubrir las vivencias, juicios, emociones que os despierta y la relación que esto tiene con lo que valéis.

Posteriormente han de sacar una conclusión final.

Después se podrá hacer o no una puesta en común con el grupo, este tema es muy delicado. Hay alumnos que posiblemente no lo querrán compartir y se ha de respetar. Afloran muchas inseguridades y complejos.

Ideal de belleza

Ideal de belleza

Objetivo:

Reflexionar y observar el cambio del ideal de belleza a lo largo de la historia y en las diferentes culturas. Identificar los efectos del ideal de belleza en conductas de riesgo, anorexia y bulimia.

Desarrollo de la actividad:

Observar las fotografías y comentarlas.

(FOTOGRAFÍAS)

Reflexionamos en voz alta...

- ◆ El ideal de belleza femenina...
- ◆ ¿Qué ha ocurrido?
- ◆ ¿Por qué?

Homenaje a nuestro niño interior

Homenaje a nuestro niño interior

Objetivo:

Rescatar los aprendizajes y vivencias de épocas ya vividas, darles un lugar, para poder avanzar hacia la siguiente etapa adolescente.

Desarrollo de la actividad:

Actividad individual:

Se propone dedicar un rato a recordar nuestra infancia; primero como os llamaban, ¿Os habéis cambiado el nombre? Pronunciad vuestro nombre...

“ Ahora os ponéis la mano en el corazón y cerráis los ojos, recordad vuestra casa cuando erais pequeños, de cero a siete años, imaginad un espejo en la entrada, allí está reflejada vuestra cara cuando teníais esa edad, entrad en el espejo y dejaos llevar por los recuerdos... seguid observando las imágenes, escenas que acuden, ¿qué sentís?. ¿Cómo mira el mundo este niño? ¿Qué le diríais ahora? Observad qué aprendisteis, ¿Qué podéis observar? Detrás de vuestra imagen imaginad a vuestros padres, ellos os dieron la vida, tanto si ahora están con vosotros como si no, siempre van a formar parte de vuestra vida. Observad si cambia algo al poner a los padres detrás.”

Dejamos cinco minutos y luego les pedimos que vuelvan a la edad actual.

Puesta en común. Conviene cuidar las emociones que se despiertan y hacer una buena contención, si alguien comenta un suceso triste, le damos un lugar, nos tomamos todos de las manos y respiramos juntos.

Acabamos el ejercicio dando gracias por todo lo que aprendimos en nuestra infancia.

La máquina del tiempo

Objetivo:

Observar su evolución en el tiempo, cómo representan el pasado, el presente y el futuro.

Desarrollo de la actividad:

Imaginad una pantalla de ordenador, en ella se abren tres ventanas, una contiene el pasado, otra el presente y otra el futuro. En cada una se proyectarán unas imágenes: ¿Qué imagen aparece del pasado?, ¿Cuál es la del presente?, ¿Y la del futuro?. ¿Cómo te ves?, ¿quién falta?, ¿Qué color predomina en cada ventana?, ¿Dónde te gusta más mirar?, ¿Dónde te cuesta mirar? ¿Cómo te sientes?

(ESQUEMA)

Antes de dibujar o escribir, se pide a los alumnos que permanezcan unos momentos con los ojos cerrados buscando estas imágenes.

Después ponemos en común lo que hemos descubierto.

Conviene ser cuidadosos con lo que suceda, hay alumnos que conectan con situaciones tristes, pérdidas, abandonos, muertes...

Es importante dejar que lo expresen si lo desean. Si alguien se emociona, se le pide que respire, que se tome su tiempo para digerir lo que ocurre, que todo forma parte de su vida y que a pesar de todo está aquí ahora, que no está solo, el grupo hace la contención.

Para acabar esta actividad es muy positivo darse todos las manos, mirándose a los ojos.

Tu representación

Objetivo:

Proyectar su identidad sirviéndose de metáforas.

Desarrollo de la actividad:

- ◆ Si yo fuera una flor, ¿cómo sería?
- ◆ Si yo fuera un animal, ¿cuál sería?
- ◆ Si yo fuera un objeto, ¿qué sería?

Es muy útil hacer esta actividad al inicio del crédito y al final, puede servir para evaluar cambios.

Yo soy yo

Yo soy yo

Objetivo:

Leer este texto para legitimar su identidad.

Desarrollo de la actividad:

Se les pide que lean el texto en silencio, observamos sus caras, no pedimos ningún comentario, escuchamos cualquier reacción, sonrisas, palabras, gestos, el clima que se ha crea en el grupo. Sólo les pedimos que miren en silencio a los compañeros con el espíritu de este poema. (Virginia Satir) (4)

Yo soy yo

En todo el mundo no hay nadie
Exactamente como yo
Hay personas que se parecen a mi
Pero nadie es idéntico a mí.

Todo aquello que es mío me pertenece, cuerpo
Incluyendo lo que hace,
Mi mente, mis pensamientos,
Mis ojos y las imágenes que perciben,
Mis sentimientos cualesquiera que sean, coraje, frustración, alegría, amor, desilusión,
Mi boca y todas las palabras que de ella salen
Agradables, dulces o bruscas,
Mi voz fuerte o suave,
Y todos mis actos. Sean para los demás o para mi.

Me pertenecen mis fantasías, mis sueños
Mis esperanzas y miedos
Me pertenecen mis éxitos y fracasos
Y porque todo ello me pertenece
Puedo llegar a familiarizarme conmigo
Me puedo amar y asentir a todo lo que soy ahora.

Entonces puedo hacer que todo lo que me corresponde
Trabaje para conseguir lo mejor para mí
Hay aspectos de mi que me confunden y
Otros que no conozco,
Pero si me amo y me conozco,
Puedo buscar las soluciones,
Puedo ver, escuchar, sentir, pensar, hablar, actuar,
Tengo los instrumentos para sobrevivir,
Para acercarme a los demás, para ser...
Yo soy yo y estoy bien

Ambito 3: Las Relaciones Humanas y los Vínculos

Apartado teórico:

Cada persona es un nudo en el entramado de vínculos de los sistemas a los que pertenece, familia, cultura, país, escuela, amigos...

Estamos rodeados de vínculos, nos construimos en base a cómo establecemos nuestras relaciones, estas nos aseguran la pertenencia, un enlace seguro y sano con el mundo. Los vínculos son la base del desarrollo de la empatía y de la seguridad de una persona. Por lo tanto influyen en gran medida nuestra manera de mirar el mundo. El niño va construyendo así el sentimiento de ser acogido, recibido y de ser importante para otro.

La dimensión intergeneracional (6)

Aquí nos centraremos en la relación padres-hijos, maestros-alumnos, o sea, la posición que ocupa dentro del sistema, para esclarecer cual es su lugar. Esta mirada nos habla del orden y la jerarquía dentro del sistema, por lo tanto de la autoridad y los límites, el saber estar en el lugar que toca y no cargar con situaciones que no le pertenecen.

La relación padres-hijos

Entre padres e hijos hay un desequilibrio natural, es una relación desigual, los primeros dan más, ya que transmiten la vida y eso es tanto que los hijos nunca lo pueden devolver. La necesidad de compensar lleva a los hijos a abandonar el hogar para dar a otros lo que ellos recibieron. Una forma de compensar es reconocer y agradecer lo que se ha recibido. La función de los padres es sostener a los hijos para que puedan recorrer su camino.

La familia actual se caracteriza por una gran diversidad, muchos tipos de familias, uniones mixtas, familias de un solo progenitor, adopciones... Mayor grado de libertad e igualdad. Se ha producido un cambio en el modelo de autoridad a favor de uno más democrático, pero ha generado desorden en muchos casos; hijos que no ocupan su lugar y muestran actitudes arrogantes e incluso tiránicas. Esto les impide dejarse sostener y ocupar su lugar de hijo, así no pueden crecer y aprender.

En las separaciones y divorcios, a menudo los hijos se colocan en medio o hacen de jueces, sienten que han de escoger uno de los dos. Esto es terrible para su desarrollo emocional.

Conviene darles recursos para saber que a pesar de que sus padres se separen, mueran, les abandonen... siempre habrá un padre y una madre que les dieron la vida, a los que han de honrar, reconocer por el sólo hecho de que son sus padres.

En una familia, los padres ocupan el primer lugar, siguen los hijos por orden de edad. También forman parte y ha de dárseles un lugar los hijos que han muerto o han sido abortados.

Como docentes hemos de prestar mucha atención y pedir información sobre los hechos importantes de la familia que pueden estar influyendo en nuestros alumnos:

- ◆ ¿Quién forma parte de la familia? Padres, hermanos, hermanastros...
- ◆ Si los padres han tenido otras parejas vinculantes, si tuvieron hijos.
- ◆ ¿Quién forma parte de la familia actual? Pareja, hijos, parejas anteriores con hijos, hijos que murieron, abortos espontáneos, intencionados.
- ◆ Si ha habido situaciones traumáticas en la familia, muertes, accidentes, suicidios, enfermedades graves, hechos de guerra, separaciones, divorcios...
- ◆ Si hay temas tabú de los que no puede hablarse.

Esta información nos ayuda comprender y situar a nuestros alumnos en el contexto en que están viviendo, a identificar los posibles desórdenes que pueden tener repercusión en su comportamiento y rendimiento. Sólo verlos desde el orden que nos corresponde ya les ayuda. En muchos casos, pero, es necesaria una intervención más específica con la familia, con el fin de reordenar el sistema. Nos referimos a un nivel preventivo.

Con los alumnos se puede reflexionar en torno a lo que reciben y lo que dan en su familia, la relación entre padres e hijos es desigual por naturaleza, como ya se ha explicado, la mejor forma de corresponde es agradecer y hacer buen uso, aprovechándolo, cumpliendo con su deber. Quisiera referir algo sobre las jerarquías; los padres están en una línea y los hijos en la siguiente. Ellos no pueden dar órdenes a sus padres, ni juzgarlos, ni hacerse cargo de lo que estos han de resolver. Por ejemplo, si unos padres se separan, ellos no han de juzgar qué es bueno o malo. La separación, los sucesos y detalles de la vida de pareja no concierne a los niños, les pesa demasiado, ellos sólo han de sentir que tienen un padre y una madre aunque la pareja se rompa. Necesitamos legitimarles el derecho a no tener que escoger.

La relación maestro-alumno también se da en este ámbito intergeneracional.

La dimensión intrageneracional

Aquí nos centraremos en las relaciones entre iguales, los que pertenecen a la misma generación o están en la misma línea jerárquica, en los sistemas familiar y educativo: hermanos, alumnos, padres, maestros.

La relación entre hermanos

Es importante situar al alumno dentro de su familia y respetar esto desde la escuela. Podemos encontrar múltiples situaciones; un hermano mayor que desea hacer de padre o

madre de su hermano o hermana, hemos de tener claro que quienes tienen la autoridad son los padres y es con ellos con quienes tenemos que establecer compromisos, contratos y contactos. Es importante no aceptar cosas que sabemos que no son de orden y pasar la responsabilidad a quien debe tenerla, en este caso a los padres. Pueden estar presentes o ausentes pero nosotros les damos un lugar y esto hace bien al alumno y al hermano o hermana que quiere o ha de sustituir a alguna figura parental.

Ello es fundamental para que fluya la comunicación y el aprendizaje.

El hermano—a mayor tendrá siempre el primer lugar, tanto si está vivo como si no, y le siguen los demás, por orden de nacimiento.

El tema se puede complicar cuando son hijos de diferentes padres o madres, pero en cada sistema el mayor tiene prioridad. Muchas veces las envidias, celos entre hermanos se deben a la no aceptación del orden y el lugar que corresponde a cada uno por nacimiento. Cuando esto sucede no pueden disfrutar de las ventajas de su propio lugar.

En caso de mellizos el vínculo es muy fuerte, algunos expertos afirman que es el más fuerte que existe. Conviene respetar esto y no tomar decisiones estereotipadas como que los mellizos no puedan ir juntos a la misma clase, por ejemplo. Cada caso ha de estudiarse, hablarse y ver qué es mejor incluyendo a la familia y a su historia. Entre ellos existe una sintonía muy profunda que ha de respetarse, es imposible cambiar eso intentarlo puede generar un nivel de sufrimiento muy profundo. Hemos de observar los hechos, la relación, buscar lo más adecuado en cada momento, ya que para ellos el proceso de individuación nunca será como el de otro alumno. No podemos, por lo tanto aplicar los mismos criterios.

Este aspecto de la relación entre los hermanos será un aspecto a trabajar directamente con los alumnos, cuando se explican los órdenes y las jerarquías dentro de los sistemas humanos.

Si bien hay una diferencia de orden en el tiempo; primero, segundo, tercero... hay una igualdad en cuanto a jerarquía generacional, estando en la misma línea. Será necesario trabajar, pues, ambos conceptos, diferencia/igualdad con los alumnos, lo que supone en cuanto a sus funciones, son diferentes pero no se pueden asignar funciones que corresponden a la generación anterior: padres, maestros, tíos... Un día pueden cuidar de su hermano, pero no pueden asumir el peso emocional de sostenerle.

Relación entre alumnos:

La relación entre iguales es muy importante sobre todo en la adolescencia, cuando todavía la identidad no está demasiado definida, los iguales funcionan como un espejo, forman unidos una identidad grupal que les ayuda a saber quién son, por lo tanto la presión de grupo es un fenómeno natural y necesario, se influyen mutuamente, lo necesitan, están definiendo comportamientos, validando su aceptación, aprendiendo habilidades sociales de relación, a saber cuáles son sus cualidades valoradas y cuáles

no, es en esta confrontación con el otro que construyen lo que son. Amistad, primeras relaciones de pareja, sexualidad, serán temas centrales en esta etapa, por lo tanto es necesario trabajar cuales son los órdenes en todas estas relaciones.

Mirar a los alumnos con su familia detrás los iguala. En un grupo todos son diferentes y a un tiempo, iguales, en tanto que están en la misma posición jerárquica “todos forman parte y todos tienen un lugar”.

Es importante ver así a los alumnos y que ellos se representen así también. Buena parte de los desórdenes derivados de la convivencia en los centros educativos son casos de intimidación o abusos, exclusiones y falta de respeto a los órdenes.

Un alumno se coloca en una posición de superioridad en relación a otro y abusa de él, le impone su poder, colocándose en una jerarquía superior. Frecuentemente ocurre como consecuencia de otros desórdenes anteriores, como el no haberse situado bien en el lugar que le corresponde en su sistema familiar, o estar ocupando un lugar que no le pertenece.

Los estudiosos del tema dicen que un niño que abusa de otro ha recibido algún tipo de maltrato, falta de respeto o en su red de vínculos primarios hay algún desorden que no le ha permitido colocarse en el lugar que le pertenece como hijo. En la escuela reproduce o compensa esta situación. Tanto en el caso de las víctimas como de los agresores si se les cambia de centro pueden reproducir lo mismo, lo que indica que es algo que va más allá del contexto escolar en el que se manifiesta.

Esto no disminuye la responsabilidad del centro escolar, a él le corresponde cuidar, cómo son las relaciones entre alumnos y está demostrado que según qué centros y como se posiciona el profesorado respecto al tema puede aumentar o disminuir la conflictividad.

Estamos frente a un fenómeno complejo.

Necesitaremos, por lo tanto, mirar el sistema familiar de donde provienen los alumnos pero observar también con mucha atención cómo son las relaciones entre alumnos, el clima relacional del aula y qué podemos hacer para mejorarlo.

(ESQUEMA)

Los alumnos necesitan que les enseñemos que éste es el orden y que no permitiremos que nadie se coloque en una posición de superioridad respecto a otro compañero.

Se pueden hacer ejercicios de mirarse entre ellos, visualizando a sus respectivas familias.

En el análisis de diferentes conflictos entre ellos, se pueden identificar los desórdenes que se están produciendo. Cuando saben, cuáles son las leyes que operan en los sistemas humanos, pueden identificar las transgresiones y buscar las soluciones.

Se pueden usar diferentes recursos, como iremos viendo, escenas, estudios de casos, simulaciones...

El objetivo es sensibilizar al alumnado sobre el tema, sabiendo cuáles son sus derechos y deberes, dándoles recursos y espacios para hablar sobre ello, como se sienten dentro del

aula, con los compañeros, perdiendo el miedo, creando espacios de comunicación y sobretodo dejándoles muy claro que profesores y padres velaremos para que esta ley se cumpla. Esto exige mantener una actitud muy coherente ante los alumnos, que miremos y observemos lo que ocurre, aunque no siempre tengamos la solución.

Actitudes para tratar y prevenir el maltrato entre iguales

Proteger:

Es totalmente incoherente aconsejar un tratamiento psicoterapéutico externo al centro, si primero no podemos ofrecer un contexto, ambiente donde se le respete, se le cuide y proteja.

Contener:

Quiere decir calmar el dolor, el miedo, el estrés, movilizar los recursos internos y hacerles sentir el soporte interno.

Desculpabilizar:

En muchos casos la víctima se siente culpable o avergonzado de lo que le está ocurriendo, a menudo se cree responsable, "*no me sé defender, no caigo bien a nadie*". Muchos intentan agradar al agresor, hacer lo que él dice, darle dinero... creen que así le ganarán y eso no es más que un círculo vicioso interminable.

Elaborar e integrar:

Quiere decir, acompañar a los niños a entender lo que les está ocurriendo, encontrarle un sentido, una explicación. Esto quiere decir, explicarles qué son los abusos, cuáles son las dinámicas de los agresores y las de un grupo. Se puede conseguir con el pensamiento simbólico. Le ha de encontrar un sentido a lo que ha vivido aunque haya sido denigrante y doloroso. Darles recursos para actuar.

Contenidos

Contenidos

- ◆ Los vínculos, tipos de vínculos
- ◆ La relación con los padres, hermanos, abuelos... lealtades.
- ◆ Tipos de familias actuales
- ◆ El vínculo con la escuela, profesores, compañeros y aprendizaje.
- ◆ Los vínculos con la pandilla. Presión del grupo
- ◆ La amistad.
- ◆ El amor.
- ◆ La sexualidad, conductas de riesgo.
- ◆ Los roles, qué es ser chico o chica en el siglo XXI.
- ◆ Relaciones entre géneros.
- ◆ Rechazo y xenofobia hacia otras culturas
- ◆ Malos tratos intimidaciones y abusos entre iguales.
- ◆ Las drogas, el alcohol y otras conductas de evasión.

RECURSOS DIDÁCTICOS:

RECURSOS DIDÁCTICOS:

MAPA DE TUS RELACIONES
ESCENAS FAMILIARES
TIPOS DE FAMILIAS ACTUALES
NO ESCOJAS UNO
MIS LEALTADES
ESCENAS ENTRE IGUALES
LÍNEAS GENERACIONALES
SER CHICO O CHICA EN EL SIGLO XXI
SEXO Y GÉNERO
MALOS TRATOS ENTRE IGUALES
SUPUESTAS INTIMIDACIONES
SEXO / SEXUALIDAD
CREENCIAS SOBRE LA SEXUALIDAD
LA PRIMERA VEZ
UN EMBARAZO NO DESEADO

Mapa de tus relaciones

Mapa de tus relaciones

Objetivo:

Darse cuenta, de que forman siempre parte de un entramado.

Plasmar en el papel los sistemas a los que pertenecer, situarse en un lugar en cada sistema.

Desarrollo de la actividad:

Empezamos explicando a los alumnos que todos formamos parte de una red de relaciones y les pedimos que plasmen en un folio su mapa de relaciones.

Familiares, amistades, escuela... ¿Cómo te sitúas en tu familia? ¿cómo te sitúas en tu pandilla de amigos? ¿cómo te sitúas en el grupo de clase? ¿y en el centro escolar? ¿en tu ciudad?. ¿Cómo te representas a ti en relación con el planeta tierra?

Comentar lo que va sucediendo, dificultades, contradicciones, ¿dónde les resulta más fácil situarse? ¿dónde les es más difícil?

¿Qué han descubierto?

Escenas familiares

Escenas familiares

Objetivo:

Incorporar los órdenes y las jerarquías dentro de la familia.

Desarrollo de la actividad:

Se explica a los alumnos las jerarquías y lugares dentro de la familia.

Se propone a los alumnos, en grupos de cinco, que inventen escenas familiares en las que figuren diferentes generaciones; abuelos, padres, hijos.

Han de escribir un pequeño guión y después representarlo.

El resto de alumnos observa y ha de detectar donde ven algún desorden. Han de proponer soluciones y poner título a la escena.

A los protagonistas se les pregunta cómo se sienten en su personaje y qué movimiento harían para solucionar la situación. Cada grupo va representando su escena de la misma forma.

Extraer conclusiones de todas las escenas trabajadas y una reflexión personal de cuál es la manera de transferir lo que han descubierto a su familia actual.

Tipos de familias actuales

Tipos de familias actuales

Objetivo:

Poner la mirada en la diversidad de familias y promover el respeto hacia las variadas formas de familia.

Desarrollo de la actividad:

Es optativo iniciar el debate pasando un vídeo sobre las familias actuales (ref. Fundació Bofill).

Promover un debate entre los alumnos sobre los cambios que se han producido en la familia, diversidad de familias que conocen, temas de actualidad, monoparentales, mixtas, nucleares, homosexuales, hijos adoptados...

Resaltar que a pesar de las formas externas, siempre hay un padre y una madre de origen que les dieron la vida, en algunos casos hay otros padres que les mantienen en la vida y los hijos han de honrar a ambos, tanto si están presentes como si no.

Comentarios sobre las familias que ellos conocen.

No escojas uno

No escojas uno

Objetivo:

Dar recursos para saber cómo actuar si los padres tienen conflictos o se separan.
Cultura de las separaciones.

Desarrollo de la actividad:

Tras años de experimentación este crédito incluye escenas creadas por los propios alumnos. Son materiales que pueden beneficiar al resto de alumnos por su creatividad y contextualización de sus problemas.

Se les entrega una escena para ser comentada y utilizada como objeto que reafirme su derecho a expresar lo que sienten y dejar a los padres lo que pertenece a los padres.

Leer la escena y comentarla.

Escena: “No escojas uno” - Personajes: madre, padre, hija, psicóloga

En la habitación...

Madre:

- Tienes una cara dura impresionantel!, yo siempre lavando, planchando y tu...

Padre:

- Si tanto te quejas pide el divorcio

Madre:

- Mañana mismo, ya no aguanto más!

En el salón...

Padre:

- ¿Qué, con quién quieres quedarte, con ella o conmigo?

Hija:

- No lo sé, no me obliguéis a decidir

Madre:

- Escoge, él o yo

Hija:

- No

En el comedor...

Madre:

- Ten, come un poco

Hija:

- No quiero, no tengo hambre

Madre:

- Vaaaa... si no lo quieres todo, come la mitad.

Hija:

No escojas uno - continuación

Con el psicólogo:

Padre:

- Nos acabamos de separar y pronto no divorciaremos

Madre:

- La niña está muy nerviosa, no come ni habla, no sé qué podemos hacer.

Psicólogo:

- Está bien, ahora hablaré con ella a solas e intentaré saber porque está tan nerviosa.

Psicólogo:

- ¿Qué te ocurre? ¿Estás así por la separación, verdad?

Hija:

- Sí, siempre discuten y el otro día me preguntaron con quien quería ir, pero yo no respondí, yo quiero estar con los dos.

Psicólogo:

- Ah! No te preocupes, no vas a tener que escoger, tranquila, por mucho que se separen tú siempre los tendrás a tu lado. Hablaré con ellos.

Psicólogo:

- Vuestra hija me ha contado que le habéis pedido que escoja, a ella eso le hace daño, os ha de tener a los dos, os necesita. Le tenéis que hacer entender que como pareja os queréis separar pero que como padres estaréis unidos siempre y que podrá contar con los dos.

Padre y madre:

- Gracias, así lo haremos, queremos lo mejor para ella.

Después de la lectura de esta escena, comentarla y en grupos de 4 o 5, han de inventar nuevas escenas sobre el tema de la separación.

Representarán las escenas e iremos viendo cuáles son las soluciones para cada ocasión.

Mis lealtades

Objetivo:

Concienciarse de algunas lealtades para pertenecer a un grupo.

Desarrollo de la actividad:

Todos tenemos una necesidad básica de pertenecer a un grupo; primero al familiar, luego de encontrar nuestro lugar en otros grupos.

Todos actuamos por amor, entendido como una forma de agradar, compensar lo que hemos recibido y dar algo a cambio.

1. ¿A quién soy leal en mi familia cuando...?

- ◆ Estudio mucho
- ◆ Estudio poco
- ◆ Me enfado
- ◆ Sufro
- ◆ Ríe mucho
- ◆ Soy simpático/a
- ◆ Otros

2. ¿Qué hago para gustar a mis amigos?

3. ¿Qué hago para pertenecer al grupo?

4. ¿Qué sería una traición en mi pandilla?

5. ¿Hay algo que no puedas decir o hacer?

Comentar qué han descubierto.

Es importante no culpabilizarse, sólo darse cuenta de sus lealtades y de que reciben algo a cambio. Reflexionar si el precio es muy alto.

Tienen derecho a cambiar su comportamiento o buscar otras formas de ser leales.

Escenas entre iguales

Objetivo:

Identificar cuáles son los conflictos más habituales entre ellos y cómo los resuelven.

Desarrollo de la actividad:

Es muy útil, para saber la realidad que ellos viven, no partir de temas estereotipados por adultos y hacer un trabajo fenomenológico.

Para ello se propone a los alumnos que en grupos de 4 o 5 se inventen situaciones de la vida cotidiana.

Aquí plasmarán su realidad con la suficiente distancia, ya que no es un problema concreto de nadie.

Mi experiencia revela que este trabajo les apasiona, les fascina porque pueden mostrar sus angustias y conflictos sin complejos y el "role-playing" les es muy útil para observar a distancia. Unos representantes que actúan sus problemas, como se sienten y todos pueden actuar como terapeutas para dar soluciones.

Los alumnos comentan que les encanta hacer estas escenas, que es muy liberador. Aquí el papel del profesor consiste en facilitar el espacio y el orden, pero ellos han de encontrar sus soluciones. Este ejercicio les da mucha fuerza y cohesiona mucho al grupo la ayuda mutua que se pueden prestar.

Ser chico o chica en el siglo XXI

Ser chico o chica en el siglo XXI

Objetivo:

Identificar los roles asignados a los géneros.

Desarrollo de la actividad:

Se trabaja con la técnica de la lluvia de ideas. Se ponen dos sillas en medio de un círculo. En una se coloca un objeto femenino y en la otra uno masculino. Empieza la lluvia de ideas diciendo: “Serás chico si...”, “Serás chica si.....”

Primero se hace con un género y luego con el otro, un alumno hace de secretario/a y apunta lo que los demás dicen. Es importante no dejarles discutir mientras dura el ejercicio, a menudo se enfadan con algunas intervenciones y se hace necesario evitar la guerra de sexos.

Después comentamos los resultados y vamos perfilando cuales son las características del modelo social actual, de lo que se espera de un hombre y una mujer, y lo comparamos con el modelo más tradicional.

Líneas generacionales

Líneas generacionales

Objetivo:

Mirar las generaciones e hombres y mujeres que nos han precedido y reconocer qué nos han aportado.

Desarrollo de la actividad:

Se propone a los alumnos hacer una línea de hombres y otra de mujeres desde los años cincuenta, bisabuelos, abuelos, padres y ellos, cuatro generaciones. Situamos cada generación en su lugar y dejamos que el alumno que representa al bisabuelo les mire y hable desde su lugar. ¿Cómo se siente? ¿Qué mensaje tiene para ellos? Se hace lo mismo con el abuelo y el padre.

Se hace lo mismo con la línea de las mujeres.

Cada alumno, según el género, se sitúa delante de su línea y les mira en silencio, se inclina y expresa algo que ha de agradecerles y que admira en ellos. Después se sitúa en la línea que le pertenece de espaldas sintiendo a todos detrás y mirando hacia delante.

Imaginad la nueva generación... vuestros hijos, ¿qué queréis transmitirles? ¿Cómo os sentís formando parte de la cadena de la vida?

Sexo y género

Sexo y género

Objetivo:

Concienciarse de la discriminación por cuestiones de género y desarrollar actitudes críticas respecto al tema.

Desarrollo de la actividad:

Leer el texto de Gioconda Belli "La mujer habitada" (7)

"Después de la batalla de Maribio, hubo momentos en que sentí mi sexo como una maldición.

Se pasaron días discutiendo cómo debían proceder, mientras yo tenía que vagar por los alrededores, encargada de cazarles y cocinarles la comida.

Cuando bajaban al río de aguas quietas a traerles agua, esperaba con las piernas abiertas, que la superficie estuviera lisa, inmóvil, para mirar mi sexo, misteriosa se me hacía la hendidura entre las piernas, se parecía a algunas frutas; los labios carnosos y en el centro una delicada semilla rosada.

Por allí penetraba Yarince, y cuando entraba en mi, componíamos un solo dibujo, un solo cuerpo: Juntos éramos completos.

Sexo y género - continuación

Sexo y género - continuación

Yo era fuerte y mis intuiciones, más de una vez, nos salvaron de una emboscada. Era dulce y a menudo los guerreros me consultaban sus sentimientos. Tenía un cuerpo capaz de dar vida en nueve lunas y soportar el dolor del parto. Yo podía combatir, ser tan diestra como cualquiera con el arco y la flecha y además, podía cocinar y bailarles en las noches plácidas.

Pero ellos no parecían apreciar esas cosas. Me dejaban de lado cuando había que pensar en el futuro, tomar decisiones de vida o muerte. Y todo por aquella hendidura, esa flor palpitante, color de níspero que tenía entre las piernas.”

Debate:

- ◆ ¿Qué os sugiere este texto?
- ◆ Creéis que los hombres y las mujeres sentimos de forma diferente?
- ◆ ¿De donde proviene esta discriminación de la mujer?
- ◆ ¿Qué ayudaría a mejorar esta situación?
- ◆ Más leyes represivas
- ◆ Mas campañas para sensibilizar a la población afectada por el problema
- ◆ Invertir para aumentar la cultura de la población en general
- ◆ Otros
- ◆ Qué crees que lleva a una mujer a aceptar situaciones tan inaceptables como el hecho de que la traten mal física y Psicológicamente?
- ◆ ¿Cuál crees que es la solución al problema?
- ◆ Soluciones dirigidas a castigar al mal tratador
- ◆ Soluciones dirigidas a buscar las causas de esta situación
- ◆ Soluciones dirigidas a evitar la dependencia de estas mujeres y aumentar la autoestima de las mujeres
- ◆ Actuaciones para aumentar la autoestima de los hombres
- ◆ Otras

Malos tratos entre iguales

Malos tratos entre iguales

Objetivo:

Sensibilizar al alumnado sobre este tema, reflexionar en torno a diferentes formas de intimidaciones, dotar de recursos para solucionar un problema de estas características de forma preventiva.

Desarrollo de la actividad:

2º y 3º de ESO

Se da a los alumnos un texto sobre las intimidaciones, primero han de hacer una lectura individual y después en grupos de 4, han de extraer sus conclusiones. Después las expondrán en el grupo de clase.

Material: Texto sobre intimidaciones en la escuela

“Las intimidaciones son un problema escolar en todas partes. Uno de cada cuatro alumnos de secundaria es víctima de intimidaciones más de una o dos veces por trimestre, esto en muchos casos hace que lo pase mal sin necesidad. Las intimidaciones no son sólo un problema que afecta a los jóvenes en las escuelas, muchos adultos tienen problemas similares en el trabajo.

Las intimidaciones se pueden producir de muchas maneras. A veces son físicas, pero a menudo las palabras pueden causar un sufrimiento similar. La gente tiende a pensar que las físicas son las más peligrosas, pero un sobrenombre desagradable también puede arruinar la vida de un adolescente”.

Mira los ejemplos siguientes de intimidaciones y explica cuales has visto tu que ocurran en tu instituto.

- ◆ Poner nombres o sobrenombres desagradables.
- ◆ Reírse de alguien a causa de su origen, su físico, su aspecto o de cómo se mueve
- ◆ Ignorar a alguien (por ejemplo no hablándole y convenciendo a otros para que no lo hagan).
- ◆ Escribir notas anónimas
- ◆ Hacer llamadas Telefónicas anónimas
- ◆ Hablar mal de alguien cuando este no está presente
- ◆ Culpar a alguien de cosas que no ha hecho
- ◆ Encubrir a los intimidadores cuando se sabe lo que han hecho o están haciendo.
- ◆ Amenazar a alguien
- ◆ Pegar a alguien
- ◆ Robar cosas
- ◆ Presionar a alguien para hacer travesuras o cosas malas.

Malos tratos entre iguales - continuación

Malos tratos entre iguales - continuación

Es importante saber, porqué la gente se convierte en intimidador/a.

Los intimidadores encuentran satisfacción infligiendo sufrimiento de los demás. A veces están celosos de sus víctimas.

Es posible que ellos mismos sean víctimas de otras intimidaciones causadas por los padres, los hermanos, u otros compañeros.

Los intimidadores son gente que no se acepta a si misma y que necesita sentirse importante de alguna manera.

Intimidar es un acto de cobardía, que siempre busca no ser descubierto por los demás, para no tener que afrontar las consecuencias. Muchas veces actúan en grupo.

La tendencia de los chicos es la intimidación física y la de las chicas la de excluir del grupo.

Saber qué hacer cuando se es víctima de una intimidación es difícil. La mayoría de las veces uno se siente muy solo. Con frecuencia no se quiere admitir que se está siendo intimidado. Por eso no es fácil encontrar soluciones al problema.

A continuación figuran algunas de las maneras en que escuelas, familias e individuos afrontan el problema.

Por parejas leed estas posibles soluciones , decidid cuales os parecen positivas y cuales negativas, razonad por qué:

1. No hacer nada:

Si la víctima explica su problema la situación empeora. Si el intimidador se entera, buscará venganza.

Mucha gente cree que la intimidación no es un problema grave. Otros prefieren ignorarlo, especialmente si no les ocurre a ellos.

A veces las víctimas de intimidaciones acaban creyendo que esto les pasa por su culpa, por no ser bastante buenos, atractivos y fuertes.

2. Hablarlo:

Las escuelas han de enseñar a sus alumnos que han de respetar y ser respetados por los demás. Si las víctimas de intimidaciones lo hablan con sus profesores o con otros alumnos, entenderán que el problema no es sólo suyo, que es toda la toda la comunidad quien debe afrontarlo.

3. Cambiar de escuela:

Algunas personas creen que la única forma de acabar con las intimidaciones graves es cambiar de escuela.

4. Buscarse un protector:

Malos tratos entre iguales - continuación**5.** Firmar un contrato:

Tanto la víctima como el intimidador, se encuentran ante un profesor o grupo de adolescentes.

Entonces todos explican qué ha pasado. Si el intimidador no desea un castigo ha de firmar un contrato de buen comportamiento.

Si reincide, entonces recibe una sanción (por ejemplo: es enviado a casa unos días)

6. Organizar equipos de mediación de alumnos:

Algunas escuelas tienen equipos de mediación, organizados por los mismos alumnos para encargarse de los casos de intimidaciones.

Una vez escuchada la víctima y el intimidador y según la gravedad de sus acciones los intimidadores han de :

- ◆ Pedir disculpas a sus víctimas
- ◆ Quedarse sin patio
- ◆ Pasar el caso al “Jefe de Estudios” para ser expulsado durante unos días
- ◆ Ser ignorados por sus compañeros durante un tiempo (nadie les habla durante este periodo)

Discutid en grupo vuestras ideas y planificad soluciones para afrontar el problema de las intimidaciones en vuestro instituto.

Escribid vuestras propuestas.

Supuestas intimidaciones

Supuestas intimidaciones

Objetivo:

Dada una suposición, identificar los protagonistas de este problema: víctima, agresor, cómplices.

Aportad recursos y criterios sobre cómo actuar.

Desarrollo de la actividad:

2º y 3º de ESO

Se organizan, en grupos de cuatro, se les reparten unas suposiciones. Escenas creadas en el crédito por alumnos que lo hicieron anteriormente, sin incluir la solución final.

Primero las leen, luego las representan.

¿Cómo actuarían ellos ante esta situación

¿Cómo acabarían la historia?

Abuso, tres chicos insultan a otro:

Grupo chicos:

- ¡Gordo seboso!. ¡Sal de aquí!.
- ¡Eso mismo!. ¡Sal o te pegamos!
- ¡Venga!. ¡Ya tardas!

Víctima:

- ¡Dejadme!

Grupo chicos:

- ¿Qué te pasa? ¿Que tienes miedo?
- Pobre...

Víctima:

- ¡Se lo diré a la tutora!

Grupo chicos:

- ¡Uh! ¡Qué miedo! Mira como tiemblo...

Víctima:

- Mamá, no me encuentro bien

Madre de víctima:

- ¿Qué te pasa?

Víctima:

- No quiero ir a este instituto

Madre de víctima:

- ¿Por qué?

Supuestas intimidaciones - continuación

Supuestas intimidaciones - continuación

Víctima:

- No lo sé, pero no quiero.

Madre de víctima:

- Bien, ya lo veremos

Amigo Víctima:

- Estas raro, ¿Qué te pasa?

Víctima:

- Nada

Amigo Víctima:

- ¿Qué no somos amigos?, vaaa....explica...

Víctima:

- Vale,... pero no se lo cuentes a nadie....
En el Instituto, a la hora de patio y entre clases, hay unos cuantos niños que me insultan y me dicen que un día me pegarán a la salida.

Amigo Víctima:

- ¡No les escuches! Defiéndete diciéndoles que sólo pueden abusar de ti entre tres y que son unos cobardes, entonces te dejarán en paz.

Problemas en un insti:

A un insti, llegó un día una niña nueva. Se llamaba Laia, era muy guapa y muy simpática, los chicos no paraban de mirarla.

En su primer día a la hora del patio se acercó un grupito de niñas de su clase...

Laia: Hola, ¿cómo os llamáis?

Ellas la miran de arriba abajo y responden con sus nombres sin demasiado entusiasmo. Carla, Joana y María, siguen hablando de sus cosas, Laia se queda delante de ellas unos segundos y al ver que no le dan conversación se va un poco triste.

Cuando se va ellas hablan:

Carla: ¿Os cae bien ésta?

Joana: Sí, a mi sí, me ha parecido simpática

María: Se la ve un poco creída y pijita ¿no?

Carla: Sí, se hace la simpática, pero es estúpida.

Juana: Pero si no la conoces ¿Por qué la estas juzgando?

Supuestas intimidaciones - continuación

Supuestas intimidaciones - continuación

Mientras, Laia va dando vueltas por el patio, está triste y se acuerda mucho de sus amigas del otro cole, con ellas se sentía segura, ahora se siente mal, ¡es terrible!

En casa su madre le pregunta: “¿Qué tal en este cole? ¿Cómo ha ido el primer día?”

Ella tira la mochila al suelo y se encierra en su habitación, su madre la sigue y la encuentra llorando.

Madre: ¿Qué ocurre hija?

Laia: Echo de menos a mis amigas, me parece que nunca haré amigas aquí...

Madre: Sí mujer, claro que sí, deja pasar unos días y ya verás como todo mejora.

A la mañana siguiente, cuando entra en clase, saluda a aquellas chicas y una de ellas le gira la cara, no le responde, después ve que la miran y se echan a reír.

Ella se va poniendo muy nerviosa, busca una mirada amiga y parece que todos la ignoran, se sienta con un niño que no para de decir tonterías y el resto del grupo pasa de ella.

Entre clase y clase ocurre un incidente.

Se le acercan Carla y María, le dicen:

Carla y María: ¡Vete con cuidado guapa, por que si no en el barrio te partiremos la cara, ya sabemos dónde vives y no te hagas tanto la mosquita muerta...eh!

Laia se siente congelada y les responde:

Laia: ¿Pero qué os pasa? ¿Qué os he hecho?

Carla: No te hagas la mosquita muerta, este es nuestro territorio ¿entiendes?

En la clase unos chicos se le acercan y le proponen ir al cine con ellos, ella responde que no con voz temblorosa.

Chicos: Qué extraño, parecía muy simpática y ahora casi no habla ni mira.

Aquella tarde cuando llega a casa le dice a su madre:

“ Ya me puedes sacar de este cole, no iré más y no te puedo explicar por qué.

A la mañana siguiente la madre muy preocupada llama al instituto.

Sexo / Sexualidad

Objetivo:

Diferenciar entre sexo (genitalidad) y sexualidad humana entendida como un conjunto de sensaciones, sentimientos, pensamientos, fantasías, que se inscriben en una cultura determinada.

Desarrollo de la actividad:

2º y 3º de la ESO

Primero les proponemos una lluvia de ideas sobre los dos términos para averiguar los conocimientos previos que tienen los alumnos:

Sexo	Sexualidad
------	------------

Clarificación de conceptos:

- ◆ Dura toda la vida, desde que nacemos hasta que morimos.
- ◆ Es necesario diferenciar el sexo biológico: macho-hembra, del sexo Psicológico, la vivencia de cada persona y los roles sexuales según cada cultura-
 - ◆ Sexualidad no es genitalidad, implica todo el cuerpo y toda la personalidad.
 - ◆ Puede tener diferentes manifestaciones, todas respetables, heterosexualidad, homosexualidad, lesbianismo, celibato...

Creencias sobre la sexualidad

Objetivo:

Desarrollar competencias de relación y comunicación en relación a su sexualidad.

Identificar sus criterios de actuación.

Desarrollo de la actividad:

A partir de 3º de ESO

Se presenta a los alumnos una suposición que recrea la situación de una pareja joven que se plantea si es o no el momento de tener relaciones sexuales, hablan de ello, discuten, se presionan.

Se trata de formar parejas y hacer un juego de rol, uno hace de chico y el otro de chica. Frecuentemente acaban por hacer el ejercicio parejas del mismo sexo, creo que está bien respetarlo y no forzar situaciones violentas en un tema delicado, entre chico y chica no lo pasan bien haciendo el ejercicio porque es demasiado real. Entre parejas simuladas es más fácil crear la distancia necesaria.

De la lista de frases que se les facilita, han de escoger cual de los dos propone la frase y qué contestará el otro de forma inmediata y escribirlo.

Conviene tomar nota de lo que se dice.

La primera vez

La primera vez

Objetivo:

Expresar e identificar creencias sobre la sexualidad. Ver la verdad o falsedad de las mismas.

Desarrollo de la actividad:

A partir de 3º de ESO

Acordaos qué frases son ciertas y cuales no lo son:

- Los condones matan el placer
- Masturbarse no es bueno para la salud
- Con un trago funciona mejor
- Después del sexo los chicos pierden el interés
- Si eres novata no te quedas embarazada
- No hay peligro la primera vez
- La primera vez duele mucho
- Otras...

Comentario

- Todos lo hacen
- Si me quisieras de verdad tendrías relaciones sexuales conmigo
- ¿No quieres probarlo para saber como es?
- Si no es contigo será con otra
- Si no lo haces nadie querrá salir contigo
- Venga, déjate llevar y no seas una estrecha
- No tengas miedo, la primera vez no te puedes quedar embarazada
- No pienses tanto y disfruta de la vida
- Te quiero y quiero hacer el amor contigo

Respuestas

Conclusiones

Cuales son vuestros criterios para decidir:

- Tener relaciones sexuales
- No tener relaciones sexuales

Un embarazo no deseado

Objetivo:

Experimentar las sensaciones, sentimientos y reacciones que puede provocar la vivencia de un embarazo no deseado, con la finalidad de prevenir conductas de riesgo.

Desarrollo de la actividad:

A partir de 3º de ESO

Partiremos de un material que es un juego de rol
(Maleta Coeducativo Lluna Plena, Ajuntament de Terrassa)

A partir de las actividades propuestas en el material, es muy útil escribir un guión con el discurso de cada personaje y crear una obra de teatro que representarán entre todos.

El Embarazo no deseado

Juego de rol : Cristina y Eduardo

Leed el siguiente texto:

“ Cristina tiene diecisiete años, igual que Eduardo. Se conocieron hace dos veranos, cuando salían con un grupo de jóvenes que veraneaban en el pueblo. Al principio no se gustaban, pero poco a poco se fueron conociendo mejor y estaban bien juntos. Empezaron a salir con regularidad al inicio de curso. A Cristina le gustaba ir al Instituto y sacaba buenas notas, a Eduardo le cuesta más. Así que Cristina, que hace el mismo curso que Eduardo en otro Instituto le ayuda a estudiar y de paso pueden pasar tiempo juntos. Es cierto que este año Eduardo va mucho mejor y él dice que se debe a Cristina, pero ella dice que es por que él trabaja y se esfuerza más que antes.

Durante las vacaciones de Semana Santa, con unos ahorros que tenían decidieron ir cuatro días a un camping muy bonito cerca de la playa. A los dos les gusta mucho la playa y ya habían hecho alguna excursión juntos. Se lo pasaron muy bien y a la vuelta se sentían más unidos que nunca.

A Cristina hace una semana que debía haberle venido la regla. Está muy preocupada porque ella acostumbra a ser muy regular en su ciclo menstrual. Se lo comenta a Eduardo. Él ha intentado tranquilizarla: No te preocupes, eso deben ser los nervios por los exámenes de la semana que viene.

Esta mañana Cristina ha ido al ginecólogo, está embarazada, la noticia, aunque lo sospechaba, a sido como una bomba. Se siente desgraciada porque sabe que es muy joven y también se siente feliz porque tendrá un hijo de Eduardo.

Eduardo no ha encajado bien la noticia, no sabe qué decir ni qué hacer, sólo tiene ganas de llorar. Se siente culpable por haber insistido, durante las vacaciones, en hacer el amor sin preservativo (un poco antes saldré y ya verás como no pasa nada, decía).

Cristina ha decidido hacer saber su estado a sus padres. La relación con ellos y la confianza siempre han sido excelentes. Pero teme haberlos defraudado y que a partir de ahora todo cambie.

Antes de decírselo a sus padres, pero, quiere pedir consejo (no sabe exactamente sobre qué) en el centro de planificación familiar. También se lo quiere decir a su mejor amiga, Verónica.”

Un embarazo no deseado

Actividades:

A continuación nos organizamos en grupos de cuatro a seis personas. En cada grupo ha de haber el mismo número de chicos que de chicas. A cada grupo le corresponde al azar una tarjeta donde se explica un determinado rol que este grupo tendrá que representar y los grupos restantes tendrán que adivinar quién es.

Por último cada grupo redactará un texto recogiendo las opiniones del grupo respecto a la situación planteada y lo expondrá al resto de la clase.

¿Que van a hacer?

Decisiones que toman

Argumentación y debate de las mismas.

Ambito 4: Habilidades Emocionales

Apartado teórico

Ya hemos visto como las emociones transitan por las múltiples interacciones que un sujeto establece. Podemos hablar de emociones heredadas de su sistema familiar desde la dimensión transgeneracional, desde la intergeneracional, intrageneracional y intrapsíquica.

¿Qué habilidades emocionales se aprenden en cada contexto?

¿Para qué?

Las habilidades emocionales forman parte de las pautas de crianza de una cultura, de una familia y de una determinada forma de educar.

¿Cuales son las habilidades emocionales más necesarias para vivir y saber convivir?

Este ámbito pretende dar alguna respuesta y recursos para saber manejar nuestras emociones y sentimientos.

Parto de la hipótesis de que cuando los seres humanos conocemos nuestras emociones y las sabemos transformar damos un salto evolutivo como especie, ya que, por ahora las emociones, en un porcentaje muy elevado, nos invaden, son desconocidas de forma

consciente, las sentimos, las sufrimos, las disfrutamos, pero no sabemos cómo operar con ellas.

La teoría de las inteligencias múltiples

Diversos autores han insistido en que las pruebas de inteligencia no predicen el éxito profesional o personal futuro.

(8) Gardner (1995) propone la teoría de las inteligencias múltiples, según la cual, las competencias cognitivas, quedan mejor descritas en términos de un conjunto de habilidades.

La inteligencia implica la habilidad necesaria para resolver problemas o elaborar productos, así, por ejemplo, la expresión de las propias opiniones o emociones constituye un elemento cultural que puede ser primordial para el desarrollo personal de un ser humano.

En la teoría de las inteligencias múltiples se distinguen siete inteligencias: musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal y la intrapersonal. La persona inteligente en una de ellas no ha de serlo en las demás.

Desde la perspectiva emocional interesa destacar la inteligencia interpersonal e intrapersonal.

La inteligencia interpersonal se construye a partir de la capacidad de establecer relaciones entre las personas y saber captar sus estados de ánimo, motivaciones, intenciones, capacidad empática.

La inteligencia intrapersonal hace referencia al conocimiento de los aspectos internos de una persona: acceso a su propia vida interna, evaluación de la propia gama de sentimientos, la capacidad de discriminar sus emociones y operar con ellas.

La inteligencia interpersonal permite comprender y relacionarse con los demás; la inteligencia intrapersonal permite conocerse a uno mismo.

En 1995 Daniel Goleman publicó “la Inteligencia Emocional”,(9) pronto se convirtió en “best seller” mundial. Universaliza este concepto y cambia la visión estrecha que hasta entonces se tenía de la inteligencia.

Lo prueba el hecho de que personas con un alto índice de CI fracasen en la vida y otros con un CI más bajo salgan adelante.

La diferencia radica en la existencia de una Inteligencia Emocional, ésta aglutina un conjunto de habilidades personales:

- ◆ Identificar y conocer nuestras emociones
- ◆ Capacidad para regular las emociones

- ◆ Transformar estados emocionales
- ◆ Capacidad de auto motivarse...

Aportaciones de la neurociencia

“ Crecí pensando que los mecanismos de la razón no se pueden mezclar con los mecanismos emocionales, y que las decisiones acertadas procedían de un campo frío. Ahora tengo ante mis ojos al ser humano más frío, menos emocional, y más inteligente que se pueda imaginar, pero su práctica está tan deteriorada, que produce una sucesión de errores, una violación permanente de lo que se consideraría socialmente apropiado y personalmente ventajoso” Antonio Damasio (3).

Este autor, en su libro “El error de descartes”, nos muestra el fruto de sus investigaciones, como la emoción y los sentimientos son indispensables para la racionalidad y nos ponen en la dirección correcta, son los censores y el encaje entre la naturaleza y la circunstancia.

La razón humana depende de varios sistemas cerebrales, que trabajan conjuntamente a través de muchos niveles de organización neuronal. El cuerpo forma parte de la cadena de operaciones que generan las más altas capacidades de razonamiento, toma de decisiones, comportamiento social y creatividad. La emoción, los sentimientos y la regulación biológica desarrollan su papel en la razón humana. Otra idea es que un sentimiento no es una cualidad mental escurridiza, sino la percepción directa de un lenguaje específico: el del cuerpo.

El cuerpo, tal como está representado en el cerebro, puede constituir el marco de referencia indispensable para los procesos neuronales que experimentamos como mente. Nuestra mente no sería como es si no fuera por la interacción del cuerpo y el cerebro durante la evolución y el desarrollo individual. Por lo que el cuerpo y las emociones están en la base de la formación de la mente.

Esta idea se fundamenta en las siguientes afirmaciones:

- ◆ El cerebro humano y el resto del cuerpo forman un organismo indisociable, integrado por circuitos reguladores bioquímicos y neuronales mutuamente interactivos.
- ◆ El organismo interactúa con el ambiente como un conjunto, la interacción no disocia nunca el cuerpo de la mente.
- ◆ Las operaciones fisiológicas que podemos denominar mente derivan del conjunto estructural y funcional y no sólo del cerebro: los fenómenos mentales sólo se pueden comprender en el contexto de la interacción de un organismo con su ambiente.

“El alma respira a través del cuerpo y el sufrimiento ya empieza por la piel o en una imagen mental ocurre en la carne”. Antonio Damasio.

El crecimiento de la mente

Stanley I. Greenspan en su libro “El crecimiento de la mente” (10) , nos aporta un enlace directo con las ideas expuestas por Damasio y se adentran en los procesos que construyen la mente.

En los últimos años se está desarrollando una nueva teoría de la inteligencia, el sentido de la moralidad y del yo.

Las etapas fundamentales del crecimiento inicial de nuestro cerebro se producen antes de que los primeros pensamientos queden registrados. Cada etapa requiere unas experiencias pero muchas de éstas no son cognitivas, sino un amplio abanico de sutiles intercambios emocionales.

Las emociones y no la estimulación cognitiva constituyen los fundamentos de la arquitectura primaria del psiquismo.

El papel de las emociones consiste en crear, organizar y coordinar muchas de las más importantes funciones cerebrales.

Los bebés cuyos cerebros no tienen capacidad reguladora de las emociones tienen dificultad cuando han de descifrar lo que están viendo u oyendo, dificultades en fijar la atención y discriminar, esto hace que se vuelven irritables.

Está demostrado que los niños de familias en riesgo presentan un rendimiento cognitivo por debajo de la media a la edad de cuatro años y esta tendencia persiste en la adolescencia.

Cada percepción sensorial forma parte de un código dual, característica física+experiencia emocional asociada.

El niño organiza el fichero de experiencias emocionales, desarrolla unos significados que serán la base del pensamiento lógico.

El cuerpo está involucrado en su totalidad.

¿Cómo se aprende a percibir la pertenencia y el contexto?

La emoción organiza la experiencia y la conducta:

El niño aprende mediante su propio bagaje de señales emocionales procedentes de su historia.

Cada persona selecciona de las múltiples sensaciones y emociones, las que son importantes o relevantes.

El acto de pensar requiere dos componentes:

- ◆ Estructura emocional que clasifique y organice los sucesos e ideas.
- ◆ Proceso de análisis, depuración y elaboración que evalúe estos sucesos.

¿Cómo se enseña a ser más abstracto?

La capacidad para elaborar abstracciones, es la que funde varias experiencias emocionales en un concepto único e integrado.

Por ejemplo: amor; pecho-calor-abrazos-besos-seguridad-frustraciones-decepciones.

En la edad adulta el concepto se aplica a los amigos, la sexualidad. El concepto de amor cada vez es más complejo a partir de las experiencias vitales.

Lo mismo ocurre con otros valores.

La capacidad para analizar las ideas de origen emocional y organizarlas de forma lógica está relacionada con la maduración del cerebro.

La base del razonamiento es el puente emocional entre el deseo, propósito o afecto y la respuesta de la otra persona.

Las reacciones emocionales han de ser consideradas secundarias, pero tienen un carácter primario. En una situación amenazante nos fijamos de nuestros sensores emocionales. Las primeras ideas que tenemos sobre cualquier tema, proceden de categorías afectivas que forman la estructura organizativa de nuestra mente. En estados de ansiedad, la realidad se interpreta a través de lentes oscurecidas por ese estado emocional.

Chomsky y Piaget plantean la aparición de habilidades cognitivas al margen del desarrollo emocional.

Cualquier comunicación tiene una intencionalidad emocional.

La pieza que falta en la teoría de Piaget:

Piaget estudia la evolución de las estructuras cognitivas, básicamente a partir de la interacción del niño con el mundo exterior.

Considera la afectividad como la fuerza energética de la conducta, mientras que la estructura es la que define las funciones cognitivas

Piaget se centra en observar cuando los niños son capaces de ordenar objetos y manipularlos pero olvida que son las vivencias emocionales las que configuran un abanico cada vez más amplio, para definir un concepto.

Cualquier aprendizaje que no se basa en puntos de referencia significativos se aprende de forma mecánica.

Los afectos nos permiten identificar los fenómenos y los objetos al mismo tiempo que comprende su función y su significado.

Para que la acción y el pensamiento tengan sentido han de ser guiados por la finalidad y el deseo.

La emoción no solo configura la inteligencia humana sino también las defensas psicológicas y las estrategias de superación de cada individuo, es decir, toda la estructura de su personalidad.

El inconsciente:

Hasta que apareció Freud, se pensaba que la razón era el principal motor de la conducta humana. Él y sus discípulos elaboraron la teoría de que todos abrigamos pensamientos y deseos inconscientes. Pero lo que Freud no explicó es, cómo un niño pone orden en la amalgama incoherente de sus propias sensaciones, como organiza su experiencia interna y externa en algo tan complejo.

Nueva teoría de los niveles evolutivos de la mente.

En esta nueva teoría, los niveles más profundos del desarrollo de la mente, están formados por sensaciones y también por afectos y emociones, como resultado de las relaciones más tempranas.

Enseñar a vivir

Partiendo de todas estas teorías, educar, no puede desentenderse del mundo emocional, ya que éste es la base de nuestra estructura.

Para enseñar a vivir necesitamos desarrollar una serie de recursos.

Según J.A. Marina, para vivir bien hace falta conseguir tres metas:

- ◆ **La salud**
- ◆ **La felicidad**
- ◆ **La dignidad**

Estos tres conceptos parecen diferentes, uno es Biológico, el otro Psicológico, el tercero es Ético, pero están estrechamente relacionados.

La felicidad, el concepto central

Para ser felices se precisan unos recursos personales, capacidades, rasgos de carácter que hacen que unas personas a pesar de las circunstancias salgan adelante y otras no.

J.A. Marina dice que para ser feliz se necesita desarrollar una personalidad inteligente, ello supone una serie de recursos cognitivos y emocionales.

1. Ser capaz de escoger metas adecuadas
2. Ser capaz de resolver los problemas que se presenten
3. Ser capaz de soportar el esfuerzo y recuperarse de los fracasos
4. Valorar las cosas adecuadamente y disfrutar de lo bueno
5. Ser capaz de establecer lazos afectivos con los demás
6. Ser capaz de mantener la autonomía correcta respecto a la situación.

Contenidos

- ◆ Diferenciar emociones y sentimientos.
- ◆ Conocer las propias emociones y sentimientos, ¿qué me está pasando?
- ◆ Qué hacemos con nuestras emociones.
- ◆ Reconocer las emociones de los demás.
- ◆ Transformar estados emocionales y sentimientos.
- ◆ Estrategias para superar estados emocionales difíciles; separaciones, pérdidas, duelos, celos, rabia, fracasos...
- ◆ Aprender a ser felices.

RECURSOS DIDÁCTICOS:

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

QUÉ ME ESTÁ PASANDO

CARDIOGRAMA

FÁBULA DEL AGUILUCHO

DIAGRAMA DE NUESTRAS EMOCIONES

LOS MIEDOS

TRANSFORMAR ESTADOS EMOCIONALES Y SENTIMIENTOS

EJERCICIOS DE PERCEPCIÓN

Emociones y sentimientos

Emociones y sentimientos

Objetivo:

Diferenciar las emociones y los sentimientos

Desarrollo de la actividad:

Recopilar los conocimientos previos de los alumnos sobre qué son las emociones y qué son los sentimientos, qué diferencias detectan.

Breve explicación:

“Las emociones son procesos y estados efectivos que revelan la manera subjetiva de afrontar la realidad (angustia, miedo...), son respuestas puntuales a diferentes estímulos internos y externos, cambian con mucha facilidad y se manifiestan en el cuerpo: sudor frío, taquicardia, alteraciones respiratorias...

Los sentimientos son un estado psíquico, cognitivo y afectivo (agradecimiento, satisfacción...). Tienen como referente una representación.

J.A.Marina dice: *“Los sentimientos son un balance consciente de nuestra situación vital, estado físico, la marcha de nuestros proyectos, nuestras creencias y experiencias anteriores y actuales”*.

En muchos casos las emociones y los sentimientos son inconscientes pero nos impulsan a actuar de una determinada manera.

Por ejemplo:

Un chico se puede sentir enfadado con un compañero por una cuestión puntual “no lo ha invitado a su fiesta de aniversario”.

Si en sus experiencias previas se ha sentido excluido en muchas situaciones, esta vivencia podrá traerle un sentimiento de tristeza y de baja autoestima, por ejemplo, podrá responder aislándose del grupo.

En cambio si es un chico que no ha tenido esta vivencia de exclusión y está más seguro de si mismo quizá podrá expresarlo y preguntar “¿Qué te ocurre conmigo?” O expresar lo que necesita “Me gustaría venir a tu aniversario”. Es decir, pedirá información.

Como vemos nuestras emociones y sentimientos son algo muy complejo. Estamos condicionados por todo el bagaje de lo que hemos vivido antes y ello condiciona nuestra forma de responder y actuar.

Por lo tanto un primer paso es escuchar qué me está pasando, identificar como me siento y aprender a expresarlo o al menos hacerlo consciente.

Recoger los comentarios que van surgiendo entre los alumnos

¿Qué me está pasando?

Objetivo:

Poner atención en el cuerpo y tomar conciencia de cómo nos sentimos.

Desarrollo de la actividad:

Haremos una relajación, pedimos que cierren los libros, dejen los bolígrafos...y se sienten con la columna bien recta.

“Ahora os centráis en vuestra respiración, cerráis los ojos y ponéis atención en vuestro cuerpo, en vuestros sentidos y sensaciones.

Poco a poco sentís como vuestros pies tocan el suelo, sentís las piernas, columna, cabeza, brazos, aflojáis cualquier tensión i observáis cómo sentís vuestro cuerpo.

Observad vuestra respiración, ésta es vuestra casa, donde habitáis, él os da señales de todo lo que os ocurre, vuestro cerebro es como una pantalla de ordenador que las registra, ¿Sentís un dolor, tensión, calor, frío, relajación...?, ¿Cómo os sentís viviendo en este cuerpo? El pecho, la barriga, las piernas...”

Después dibujad en un folio vuestro cuerpo, como representaríais las emociones que habéis tenido.

Se exponen los dibujos y cada uno explica su vivencia.

¡Importante! :

Si algún alumno no desea compartirlo ha de respetarse, seguramente necesitará una atención más individual.

Conviene cuidar mucho el respeto de todos los compañeros. Cuando entramos en este terreno necesitamos actuar con cautela para que nadie se sienta herido y todos puedan sentirse seguros.

Cardiograma

Cardiograma

Objetivo:

Profundizar y poner la mirada en su estado general de bienestar y malestar

Desarrollo de la actividad:

Explicamos a los alumnos que nos adentraremos un poco más en éste océano de sus emociones y sentimientos para conocer más de nosotros mismos.

Primero lanzaremos una serie de preguntas:

- ◆ ¿En qué basas tu bienestar?
- ◆ ¿Crees que se puede aprender a ser feliz?
- ◆ ¿de qué depende?
- ◆ ¿Qué factores contribuyen?
- ◆ ¿Crees que depende sólo de lo que ocurra en nuestra vida externa o nosotros podemos hacer algo?

Anotamos lo que van diciendo y clasificamos las respuestas.

Explicamos los factores que inciden más en la felicidad.

Material:

Harán una ficha evaluativa, que se presenta a continuación, y después la comentaremos.

Antes necesitamos explicar cada factor, haciendo énfasis en que buena parte de su bienestar depende de cómo se posicionan ante la vida y las circunstancias que les ha tocado vivir. (Ferran Salmurri)

Evaluemos nuestra felicidad

¿Qué es la felicidad? ¿Se puede aprender? ¿Cómo aumentarla?

La felicidad es un sentimiento que se aprende, pero se necesita aprender a desarrollarla.

¿Cómo se aprende?

Cardiograma

Con una serie de técnicas, de higiene mental, autocontrol del pensamiento, relajación, auto dominio emocional.

Enseñar a los alumnos estas herramientas es tan fundamental como enseñar matemáticas.

Vamos a practicar un poco....

Índice de felicidad

Tiene que ver con cinco factores:

- 1.** Autoestima:
Valoración de nosotros mismos en todos los aspectos.
- 2.** Capacidad de pensamiento positivo:
Nuestra mente es como un jardín, crecen malas hierbas, las hemos de identificar y arrancar.
- 3.** Relaciones con los demás:
Grado de satisfacción que obtenemos en las relaciones con los demás.
- 4.** Autocontrol emocional:
Qué hago con mi rabia, tristeza, miedo, ansiedad... Los sentimientos han de poder vivirse de manera que los podamos manejar y expresar de forma que no nos hagan daño.
- 5.** Autocontrol de la conducta:
Es consecuencia de todas las anteriores, si mis pensamientos son claros, ordenados y positivos, manejo mis emociones. Seguro que mi conducta será coherente con lo que pienso y siento, por lo tanto, no haré tonterías o actos que van contra lo que deseo.

Fábula del aguilucho

Objetivo:

Darse cuenta de cómo consideran su potencial y sus talentos, es decir , su auto concepto.

Desarrollo de la actividad:

Les damos un cuento que leerán en silencio y luego comentarán situaciones en las que se han sentido un pollo o gallina y cuándo se han sentido águila.

¿Qué necesitan de los adultos, padres, maestros... para sentirse como águilas?

Diagrama de nuestras emociones

Diagrama de nuestras emociones

Objetivo:

Dar un lugar a todas nuestras emociones, tanto si nos gustan como si no.

Desarrollo de la actividad:

Planteamos a los alumnos que dibujen un diagrama en círculo y pongan la proporción de sus emociones más habituales: tristeza, rabia, envidia, amor, alegría, miedo, ansiedad...

A menudo valoramos positivamente unas emociones i obviamos o censuramos otras.

Todas, forman parte de nuestra vida, las hemos de mirar y darles un lugar. Todas tienen alguna utilidad, son formas de reaccionar ante diferentes circunstancias, darles un lugar implica quitarnos la máscara y mirarnos en el espejo sin querer esconder nada.

Sólo cuando lo hacemos así podremos cambiar lo que no nos agrada.

También podemos mirar y relacionar a quién somos fieles de nuestra familia o amigos cuando nos sentimos de una determinada manera. Muchas veces sin darnos cuenta, si alguien de la familia está triste o preocupado, se nos contagia.

Si nos damos cuenta podemos dejar un rato aquello que no es nuestro.

Los hijos /hijas, por amor, se hacen cargo de situaciones y emociones que frecuentemente corresponden a padres, abuelos...

Nos podemos dar permiso para tener sentimientos y emociones diferentes a las de nuestros padres.

Ejemplo:

Una chica contó en una ocasión *“Cuando yo salgo los sábados y mi madre se queda en casa sola, me siento triste y no me lo paso bien. Me siento culpable.”*

La chica no es la responsable de la felicidad de su madre, le puede doler pero le pesa demasiado hacerse cargo de ello. La madre deberá buscar sus propias soluciones.

Los Miedos

Los Miedos

Objetivo:

Observar y reconocer sus miedos. Dar recursos para afrontarlos.

Desarrollo de la actividad:

El abanico de las emociones es muy amplio, pero igual que los colores, unos son primarios y otros secundarios.

El miedo es una emoción primaria de la que derivan muchas otras: miedo a ser abandonado, agredido, rechazado, a fracasar.

La emoción contraria es la confianza o la energía amorosa, de que las cosas van a ir bien.

Por lo tanto miraremos nuestros miedos y después los obstáculos que nos impiden confiar en la vida.

El miedo es una emoción que nos hace sentir vulnerables, genera inseguridad y la respuesta suele ser deseo de huir.

¿Cómo notamos que tenemos miedo?

Hay síntomas en el cuerpo, temblor, sudor frío, se intensifican los latidos del corazón...

Recuerda alguna situación en que hayas tenido miedo, visualízala, ¿Dónde estabas, con quién, qué ocurrió, dónde la sientes en el cuerpo?, ¿Qué es lo más terrible que podía pasar? ¿Cómo se resolvió?

Algunos miedos, son fruto de situaciones externas, quedarse a oscuras, una tormenta, perderse en algún lugar desconocido...

Lo sentimos en nuestro interior y no lo podemos parar, son miedos internos, sin ningún estímulo externo aparente. Por ejemplo, miedo a ser abandonado, engañado, a la muerte...

- ◆ ¿Te ha pasado alguna vez?
- ◆ ¿Qué miedos tenías
- ◆ ¿Qué estrategias utilizas cuando tienes miedo?
- ◆ ¿Cómo ayudarías a una persona que te dice que tiene mucho miedo?
- ◆ ¿Cuál puede ser la emoción-antídoto del miedo?
- ◆ Escenificar en grupos cuatro situaciones donde algún personaje tenga mucho miedo. ¿Cómo acabará la historia? Escribir un pequeño guión.

◆ Conclusiones personales. ¿Qué has aprendido de nuevo sobre el miedo?

Transformar estados emocionales y sentimientos

Objetivo:

Trabajar una serie de actitudes y recursos para aumentar la inteligencia intrapersonal y mejorar el estado emocional y el bienestar.

Desarrollo de la actividad:

Este apartado se basa en exposiciones del profesor, es una actividad dirigida a cambiar actitudes y hábitos.

Se pueden trabajar de forma individual, por parejas o grupos reducidos y hacer un debate final de cada tema trabajado.

Actitudes y hábitos:

1. Dejar de culpar a los demás:

Cuando siempre echas la culpa de lo que te ocurre a los demás, por lo que te ha ocurrido en el pasado, presente o futuro, no asumes ninguna responsabilidad sobre tu vida, es una postura cómoda e inútil.

Mientras alguien es el responsable de cómo te sientes, pierdes el poder de cambiar tu vida.

Haz una lista de las cosas de tu vida que son responsabilidad tuya.

2. Liberarse de la depresión:

Te deprimas cuando desconectas de tu capacidad de reconocer, apreciar y disfrutar las maravillas de tu vida. Cuando tu corazón no está abierto a lo que has recibido, entonces no puedes esperar un futuro espléndido.

Un buen ejercicio es mirar hacia todo lo que tengas que agradecer, con los ojos cerrados haces una reflexión de todo cuanto tienes y das las gracias.

3. Liberarse de la angustia:

La angustia casi siempre está relacionada con situaciones dolorosas que hemos vivido y tememos volver a vivir, esto nos cierra a la vida, a tomar riesgos, nos conduce a un círculo vicioso.

Visualiza una situación de tu vida que te haya provocado angustia, revívela con los ojos cerrados y después visualiza una situación en la que te sientas tranquilo. Date cuenta que tú también puedes vivir situaciones de diferentes maneras y que aquella situación tan angustiante no pudo contigo, tu vida ha continuado. Cuando sientas angustia dices: *“Te veo y siento ahora, pero habrá otra página diferente en mi vida”* Así vas rebajando su poder de paralizarte.

Transformar estados emocionales y sentimientos - continuación

Transformar estados emocionales y sentimientos - continuación

4. Liberarte de la indiferencia:

Cuando sientes indiferencia, te has desconectado de tus verdaderos deseos y de la capacidad que tienes para conseguirlos.

Frecuentemente negarás lo que realmente quieres. Un fracaso amoroso o de otra índole, sólo ha sido un fenómeno en tu vida, no un fracaso en tu vida.

No hemos de confundir la parte con el todo.

Describe lo que realmente deseas para ti y confía en que caminarás hacia allí, quizá no sea inmediato ni fácil, pero si miras tus propósitos y pones energía, bien seguro que los estás construyendo. Si los niegas con "pasotismo" cierras las puertas a que pueda realizarse.

5. Dejar de criticar:

Encontrar defectos a las situaciones o a la gente es humano, te puede ayudar a tomar decisiones y hacer cambios en tu vida, pero te será poco útil si no puedes rescatar nada positivo de lo que has vivido o de la situación. La vida es un campo de aprendizaje y de cualquier situación podemos aprender una gran lección. Criticar continuamente trae mucho malestar y desconfianza porque la crítica se acaba volviendo contra ti. Tras la crítica siempre hay un juicio y la arrogancia de creer que eres mejor. Quizá sea necesario ser más humildes y entender que somos humanos y que todos podemos cometer errores y tener limitaciones o defectos.

Describe una situación que hayas vivido y en la que hayas criticado o censurado mucho a alguien. Después trata de mirar qué aprendiste de aquella situación. Luego vuelves a mirar aquella persona o situación y das gracias por lo que aprendiste.

6. Tolerar la incertidumbre:

La incertidumbre forma parte de nuestra vida, nos guste o no. No podemos controlarlo todo. Saber lo que quieres no implica poder predecir el resultado. Arriesgarse a hacer o decir qué sientes es la sal de la vida.

Como decía el poeta Martí Pol "¿Qué vale la vida sin riesgo?"

No estamos hablando del riesgo de conducir borrachos o de conductas temerarias, sino de mostrar nuestros deseos, expresar nuestros sentimientos... para poder hacerlo es fundamental para poder confiar en ti y en la vida.

Sólo triunfan las personas que han tolerado fracasar muchas veces.

Busca un tema o situación de tu vida que sientas muy incierto y que temas afrontar. Tienes dos opciones, una detenerte y callar y otra expresarlo o hacerlo. Sigue el hilo de ambas opciones. ¿Qué sacas de callar? ¿Qué te aporta arriesgarte?

Transformar estados emocionales y sentimientos - continuación

7. Soltar el perfeccionismo:

Cuando pierdes tu capacidad de aceptar que la vida no es ni podrá ser perfecta te quedas estancado en el deseo de ser perfecto. Entonces esperas demasiado de ti mismo y de los demás. Todo ha de salir redondo y esto sólo ocurre a veces, la consecuencia es que nunca te sientes satisfecho. Cuando las cosas han de ser perfectas no puedes relajarte y disfrutar de lo que tienes o de quien eres.

Nuestros padres son imperfectos, nuestros maestros, amigos y nosotros mismos también. Para aceptar la imperfección es necesario confiar en la vida y en los demás. Confiar en que a pesar de los errores y las frustraciones saldremos adelante.

La necesidad de ser perfectos comienza en la infancia, cuando creíamos que para que nos amasen debíamos ser perfectos, pero es falso, los padres nos quieren por el sólo hecho de que somos sus hijos.

Querer ir hacia la perfección es un proceso de superación, eso puede ser un estímulo y nos hace avanzar, querer ser perfectos, ahora ya, nos bloquea y paraliza.

Dejar el perfeccionismo nos sitúa en la humildad. En la vida todos somos aprendices. Es el no saber lo que nos permite abrirnos al aprendizaje de las vivencias que la vida nos ofrece.

Dibuja dos triángulos, uno grande y dentro otro menor, en cada vértice del triángulo grande escribes aquellas cualidades y aspectos de tu vida de los que te sientes satisfecho, después en los vértices del triángulo interior escribes aquellos rasgos, defectos o situaciones que crees que has de mejorar.

Observamos los dos triángulos y nos centramos en qué sentimos, cuelgas una etiqueta en ambos con tu nombre y dices: *“Te quiero tal como eres ahora, con tus circunstancias, haces lo mejor que puedes y sabes, confío y quiero que todo lo que soy juegue en mi favor, para aprovechar la vida”*. Respira esto, asintiendo en cada respiración y das un lugar a lo que eres ahora.

8. Asumir los errores, liberarse del sentimiento de culpa:

Experimentar diversos niveles de culpabilidad cuando te has equivocado es necesario para asumir los errores, pero paraliza cuando perdura como una crítica a la totalidad de lo que eres. El sentimiento de culpa puede contaminar toda tu valía y hacerte dudar. Reconocer un error es mirar un aspecto de tu vida que has de mejorar. Es el árbol que no deja que veas el bosque ni la magnitud de lo que tú eres. Conviene mirar más allá del árbol. Asumir un error y sus consecuencias, nos hace crecer, la culpabilidad en cambio, es insidiosa, inútil y a menudo nos lleva al victimismo y a repetir la misma conducta porque no hemos aprendido la lección. Asentir a la responsabilidad de un error puede ser doloroso, pero nos pone en marcha, nos dinamiza para no volver a repetirlo, nos abre, la culpabilidad en cambio, nos cierra en un círculo vicioso, como un prisionero que sufre su condena.

Movimiento sistémico: Por parejas uno representará la culpa, el otro vas a ser tu, a menudo el movimiento de la culpa consiste en dar vueltas a tu alrededor y no te deja avanzar. Experimenta la sensación de estar aprisionado. om

Ahora hacemos otro movimiento: Tú coges a la culpa y le pasas el brazo, te la pones al lado, eres libre, la culpa puede pesar un poco pero no te detiene. ¿Cómo te sientes mejor? Después cambia los papeles en las parejas.

Transformar estados emocionales y sentimientos - continuación

9. Liberarse del resentimiento:

Enfadarse y sentir rabia es humano y es una emoción que hemos de asumir. ¿Qué hacemos con nuestra rabia? ¿Cómo la expresamos? ¿Dónde la guardamos? Lo primero que hacemos es reconocerla, estoy enfadado o molesto por esto o aquello, le damos un lugar.

En nuestra cultura ciertas emociones negativas están censuradas, por eso las escondemos o deformamos y es entonces cuando crean síntomas. Si asumo mi rabia y no la niego me pongo en contacto con mi necesidad de resolver una situación, por lo tanto no me quedo paralizado y en cada caso veré qué conviene hacer. Expresarla, tomar una decisión, pedir ayuda, callar por que no es el momento adecuado... Si escucho mi propia rabia, me da fuerza para encontrar una solución y canalizarla. Si me quedo impotente o contaminado por ella entro en la negatividad y me cierro a tomar y dar: *Todo es malo, no me fío de nada ni de nadie*. Se trata de darle un lugar pero no todo el lugar.

Entonces podemos seguir caminando y aquella situación perderá fuerza y no se instalará el resentimiento por que estaremos permitiendo que otras vivencias positivas nos compensen.

Otro recurso es la empatía, poder comprender otro punto de vista que no es el nuestro, o el de la persona que nos ha enfadado. Nos puede ayudar a simbolizar y elaborar lo que ha ocurrido y darle un sentido (trabajaremos la empatía más adelante)

Frecuentemente bajo la rabia hay dolor y, más profundo todavía, amor, si conseguimos encontrar los sentimientos de fondo, nuestra rabia se disuelve.

Escribe todos los enfados y rabietas que has tenido esta semana, cómo has actuado, como te sientes y qué otras cosas piensas podrías haber hecho ahora que lo miras con distancia.

10. Soltar el pobre de mí:

Hay personas que sienten con frecuencia que no les han amado suficiente, que no son lo bastante inteligentes, atractivos... se acomplejan y auto-compadecen, *"Pobre de mí"...*

En el fondo es una forma de agresión, se pasan el día quejándose, llamando la atención y pidiendo o exigiendo lo que ellos creen que no recibieron. Lo que ocurre es que así nunca llenan sus depósitos por que la gente no aguanta, se cansa. Es una forma de no avanzar por que se quedan mirándose en lo que no recibieron.

Un camino para salir de este círculo consiste en reconocer lo que sí recibieron, empezando por agradecer la vida a los padres y todo lo que sí han dado, todo lo que sí tienen.

Depende de donde se detenga nuestra mirada (botella medio vacía/medio llena) nos sentimos bien o mal.

Observa donde está tu mirada, en lo que tienes o en lo que te falta. Sea como sea, puedes ir ampliando tu mirada e incluyendo lo que habías dejado fuera sin darle

Transformar estados emocionales y sentimientos

Transformar estados emocionales y sentimientos

11. ¿Qué hacemos con la confusión?:

Para salir de la confusión, hemos de aprender a vivir con las preguntas y no exigir respuestas inmediatas. La vida siempre trae cambios y retos que desafían nuestra capacidad de comprender. Cuando sobreviene una desgracia no entendemos porqué nos ocurre a nosotros, pero a la larga lo entendemos y sacamos aprendizajes.

Muchas veces, gracias a que se cerró aquella puerta se abrió otra mejor. Lo único que podemos hacer es aceptar que no siempre tenemos todas las respuestas, que eso forma parte de la vida, que nos ocurre a todos y abrimos a encontrar caminos para aprender.

Compartid y reflexionad en grupo reducido vivencias en las que no hayáis comprendido nada o estuvierais confusos. Qué ocurrió luego, qué respuestas o soluciones encontrasteis y que aprendisteis.

12. Afrontar el duelo y las pérdidas:

Perder un ser querido es una de las situaciones más dolorosas para los seres humanos, con frecuencia provoca estados emocionales muy perturbadores, puede paralizar nuestra vida de una forma bastante profunda si no elaboramos este duelo.

Ello supone un proceso interno, tiempo de digestión y también rituales. Formas de actuar individualmente o en grupo que nos ayuden a llevarlo mejor.

En todas las culturas hay rituales para acompañar a quien se ha muerto, tiene dos finalidades: Honrar a la persona desaparecida y acompañar el duelo de sus familiares y amigos.

Hemos de ser respetuosos con estos rituales, propios de cada cultura, son el camino que ellos han encontrado para elaborarlo, fruto de su historia. No hay un ritual mejor que otro, son distintos y encuentran su sentido en cada contexto. Por lo tanto primero hemos de participar en los rituales, sentir el dolor de forma colectiva, en un entierro por ejemplo, el dolor es sostenido por todo el grupo de personas que se han congregado y lo hacen más soportable. Sentir dolor juntos es un recurso que nos ayuda, es sanador y nos da fuerza. No nos ayuda encerrarnos en nuestro dolor, o aislarnos de los demás. Nuestro dolor no es único. Después ya haremos nuestro proceso interno y éste sí que es único, ya que dependerá de la fuerza e importancia de nuestro vínculo con la persona desaparecida. No sorprendernos de lo que sentimos, en un duelo no sólo se siente pena o tristeza, podemos experimentar muchas emociones; rabia, culpa, desesperación... Permitámonos sentir lo que surja. Por ejemplo si muere alguien con quien estábamos enfadados podemos tener sentimientos de culpa.

El proceso de duelo suele ser:

Rabia o enfado con el destino.

Pena o tristeza porque le echamos de menos

Asumimos la pérdida y le damos un lugar en nuestro corazón para siempre, es la única forma de mantenerlo vivo.

Transformar estados emocionales y sentimientos - continuación

Transformar estados emocionales y sentimientos - continuación

Las personas muertas, han salido de su forma física, pero siempre formarán parte de nuestra vida.

Es necesario honrar y agradecer lo que compartimos. El vínculo que antes era externo se convierte en interno.

Con el tiempo los sentimientos se serenán y no nos invaden. Tienen un lugar en nuestro recuerdo.

Estrategias para afrontar el duelo o la pérdida:

Escribir una carta, un poema...

Imaginar lo que te respondería, escribir también la carta de respuesta.

Contactar con la emoción que emerge de este diálogo. Dibujar tu corazón y una habitación en él, coloca un símbolo que para ti represente a esta persona.

Date permiso para mantener diálogos internos con ella, pedirle consejo, ayuda, fuerza, seguro que obtendrás respuestas.

Crear una escena donde colocar un personaje que represente a la muerte y bajamos la cabeza honrándola y mostrando mucho respeto. La muerte siempre nos acompaña a todos y forma parte de nuestra vida. Necesitamos darle un lugar a nuestro lado. Eso nos ayudará a aprovechar más la vida.

La muerte no ha de darnos miedo, pero sí mucho respeto, es algo muy grande que se escapa a nuestro control y la hemos de honrar igual que a la vida.

Leed este poema, es de una alumna a la que se le murió una amiga, expresó así su duelo, lo convirtió en belleza y después ganó el primer premio de poesía. Mirad como el dolor puede hacer salir los tesoros más escondidos de nuestra alma.

*Un recuerdo compartido
Que ahora pasa a ser mío,
No sabes cómo me duele
Saber que no estás.*

*Un silencio roto
Por mi lloro tan humano
Sabiendo que aquella canción
Ya nunca más sonará*

*Melodía deshecha por el viento
Y por el tiempo, convertida
En silencio amargo
Cuando veo que te has ido*

(cedido por Laura Soler)

Transformar estados emocionales y sentimientos

Transformar estados emocionales y sentimientos

*Aun así, me queda un poco
De alegría recordando nuestro
Alegre pasado
Sé que no te puedo olvidar*

Contando cómo te he querido.

*Hoy brilla el sol
Sé que lo hace por ti
Se me amplía la sonrisa
Pensando cómo hemos vivido*

Una carta para ti

(cedido por Laura Soler)

13. Presuposiciones para no creernos el ombligo del mundo:

Toda persona tiene un mapa del mundo, representación de la realidad elaborada a partir de sus vivencias subjetivas, no puede confundirse con la realidad misma.

“El mapa del mundo no es el territorio” (A. Korzygski) (11)

No es la realidad la que nos limita sino las limitaciones percibidas a través de nuestros mapas (flexibilidad).

Es conveniente diferenciar el nivel de las conductas y el de las identidades.

Las personas funcionamos de la mejor manera posible, escogiendo entre lo disponible, la mejor opción. Cualquier actitud o conducta tiene una intención positiva y adaptativa.

Todos tenemos los recursos que necesitamos para orientar nuestra vida en la dirección que elegimos.

Leer estas presuposiciones y comentarlas con los alumnos explicando lo que no entiendan.

Haremos un ejercicio para ver como el mapa no es el territorio.

“Cerrad los ojos un momento para imaginar el planeta tierra. Después de unos minutos de silencio, compartiremos qué ha imaginado cada uno. Seguro que la representación, imágenes, color, puntos desde donde hemos imaginado ver... son diferentes.”

Ejercicios de percepción

Objetivo:

Familiarizar a los alumnos con la información que pueden recibir por otras vías que no son verbales.

Desarrollo de la actividad:

Vamos a practicar un poco qué esto de la percepción.

Os colocáis por parejas, uno será A y el otro B. Os ponéis de pie, uno delante del otro, en silencio.

A observa a B y se permite sentir cualquier sensación que le transmite el compañero. Expresión corporal, de la cara, tensiones, estado de ánimo, grado de seguridad, inseguridad... observad todo el cuerpo, los pies, las piernas, su espalda, la cabeza, la cara, los brazos. Pasados unos minutos cambiáis los papeles.

Importante: Es básico el respeto hacia el compañero y no emitir juicios. Si lo hacemos la percepción se cierra. Después pueden compartir lo que han descubierto entre ellos y con el grupo.

Ambito 5: Habilidades Cognitivas

Apartado teórico:

Este ámbito, forma parte del programa de Competencia Social de Manuel Segura (12), de la Universidad de la Laguna, que a su vez adaptó el programa de la Universidad de Ottawa de Canadá.

Pretende favorecer la inteligencia interpersonal, tiene en cuenta las ideas de Gardner, de Goleman y de J.A. Marina sobre la inteligencia creadora(!3)
Spivik y Shure identificaron cinco pensamientos como específicos para la resolución de problemas interpersonales.

¿Cuáles son estos pensamientos?

El pensamiento causal:

Es la capacidad para determinar el origen o causa de un problema. La habilidad de buscar información para hacer un diagnóstico acertado de la situación.

El pensamiento alternativo:

Es la habilidad de imaginar el mayor número posible de soluciones a un problema. Es la capacidad de abrir la mente a un pensamiento creativo.

El pensamiento consecuencial:

Es la habilidad de prevenir las consecuencias de un suceso o de algo que se ha dicho. Supone avanzar el pensamiento y prevenir qué pasará si actúo de determinada manera.

El pensamiento en perspectiva:

Es la habilidad cognitiva de situarse en el lugar de otro, es la base de la empatía y de la comprensión, del amor y de lo que nos hace humanos.

El pensamiento con finalidad:

Es una capacidad compleja que supone saber marcar objetivos, analizar los recursos de que se dispone, temporalizar las actuaciones...

Contenidos

- ◆ Pensamiento consecuencial, ventajas e inconvenientes de nuestras acciones
- ◆ Pensamiento causal, saber recoger información antes de tomar una decisión
- ◆ Pensamiento con finalidad, que acciones he de realizar para conseguir un fin.
Las normas y la ley como medio para convivir.
- ◆ Pensamiento en perspectiva, empatía, saber ponerse en el lugar del otro.
- ◆ Pensamiento alternativo, ser capaz de buscar diversas soluciones a un problema, creatividad.

RECURSOS DIDÁCTICOS:

PENSAMIENTO CONSECUCIONAL

PENSAMIENTO CAUSAL

PENSAMIENTO CON FINALIDAD

LO QUE QUEREMOS

YO QUIERO, YO NECESITO

RENSAMIENTO EN PERSPECTIVA

ALTERNATIVAS Y DECISIONES

Pensamiento consecuencial

Pensamiento consecuencial

Objetivo:

Ejercitar el pensamiento consecuencial, es la capacidad de pensar las consecuencias de un hecho, nos sirve para aprender a reflexionar antes de actuar por impulsos.

Desarrollo de la actividad:

De forma individual se responderán estas preguntas fijándose en ventajas, inconvenientes y dudas (VID)

- ◆ VID de llevar un pin que indique el estado de ánimo con que cada persona se ha levantado ese día.
- ◆ VID de sacar todos los asientos de los autobuses.
- ◆ VID de que alumnos y profesores puedan faltar a clase un día a la semana

Se pone en común en el grupo.

Discusión general:

- ◆ ¿Acostumbras a pensar en las ventajas e inconvenientes antes de hacer algo importante?
- ◆ ¿Se puede estar siempre seguro de las ventajas e inconvenientes sobre algo?
- ◆ ¿Es posible que una cosa sea ventajosa para alguien e inconveniente para otra persona?
- ◆ Si una situación tiene ventajas e inconvenientes ¿como se sopesan? ¿Por la cantidad o por la importancia?

Reflexión personal:

Frase, escena o pareado de lo que han descubierto en esta lección.

El pensamiento consecuencial aplicado al proceso de crecimiento durante la adolescencia

¿Los adolescentes quieren crecer?

Ventajas Inconvenientes Dudas

Vuestros padres, ¿qué ventajas, inconvenientes y dudas creéis que tienen en relación a vuestro crecimiento?

Ventajas Inconvenientes Dudas

Pensamiento causal

Pensamiento causal

Objetivo:

Aprender a considerar todos los factores que configuran un problema o que conducen hacia un problema.

No ver un factor, puede falsear totalmente la solución que se adopte.

Desarrollo de la actividad:

Responder de forma individual estas preguntas:

- ◆ Considerar todos los factores necesarios antes de comprar un coche de segunda mano.
- ◆ Factores que es necesario estudiar antes de escoger un regalo de aniversario.

Puesta en común

Discusión general:

- ◆ ¿Has actuado alguna vez sin haber analizado un problema y dándote cuenta de que te habías equivocado? Pon ejemplos
- ◆ ¿Cómo crees que se puede adquirir pensamiento causal, como se puede aprender a diagnosticar bien una situación?

Reflexión personal:

Escribe una frase o un pareado de lo que has aprendido.

Suposición de pensamiento causal

“ Has quedado para salir el sábado con una amiga, a la hora convenida, tu esperas y ella no aparece.

Llamas a su casa y te dicen que ha salido y que no saben nada más.

Tú estás desconcertada, es tu mejor amiga y nunca habrías imaginado que se comportase así contigo”

Después de leer la suposición:

- ◆ ¿Cómo se siente la protagonista?
- ◆ ¿Qué pensamientos acuden a tu mente?
- ◆ ¿Qué harás?

Pensamiento causal - continuación

Pensamiento causal - continuación

“A la mañana siguiente, su amiga la llama como si nada, para preguntarle como ha pasado el fin de semana.

Ella está sorprendida, no sabe cómo reaccionar.”

¿Qué puede hacer?

- ◆ ¿Colgarle el teléfono?
- ◆ ¿Hacer como que no pasa nada?
- ◆ ¿Pedirle explicaciones?
- ◆ Otras...

(El secretario apunta lo que van diciendo)

- ◆ ¿Tú qué harías en su lugar?
- ◆ Imagina qué ha podido pasar para que la amiga actúe así.
- ◆ ¿Cómo acabará esta historia?

Suposición de pensamiento causal

“Pedro llega a su casa, casi sin saludr, se encierra en su habitación, se tumba en la cama y cierra los ojos.

Al poco rato, su madre llama a la puerta y le dice:

¿Quieres salir por favor? Últimamente no hay quien te entienda, ¡Caramba! No sé qué hacer, para comunicarme contigo, antes no eras así...

Pedro responde: ¡Déjame en paz!

La madre insiste: ¡Sal de una vez o te quedas sin cenar!

Pasado un rato, Pedro abre la puerta y poco a poco se dirige a la sala y pone la TV.

La madre le sigue preguntando y él se queda callado y la mira con cara de asco”.

- ◆ ¿Cómo crees que se siente Pedro?
- ◆ ¿Qué necesita Pedro?
- ◆ ¿Cómo se siente la madre?
- ◆ ¿Qué necesita la madre?
- ◆ ¿Qué crees que le debe ocurrir a Pedro?
- ◆ ¿Por qué no pueden comunicarse?

Representar la misma escena modificando la actitud del personaje. ¿Crees que ambos personajes analizaran la situación utilizando el pensamiento causal mejoraría la comunicación?

Pensamiento medios fines

Objetivo:

Ejercitar el pensamiento con finalidad para tener claro nuestros objetivos y como alcanzarlos.

Desarrollo de la actividad

Toda actividad humana está regida por reglas y su finalidad es hacer posible una actividad determinada.

De forma individual responder estas preguntas:

- ◆ ¿Qué reglas se te ocurren para que un grupo de amigos pasen ocho días en una casa de campo?
- ◆ Qué dos normas te gustan más de las que hay en tu casa y cuáles te gustan menos.
- ◆ Si fueras Cristóbal Colón llegando a las costas de América, ¿qué normas impondrías a tus hombres para emprender una nueva vida en aquel continente?

Discusión general:

- ◆ ¿Sería posible un IES sin normas? Sin horarios, ni cursos, ni evaluaciones... Imaginad esto y discutirlo.
- ◆ Cuando una regla es buena y cuando no.
- ◆ ¿Qué podemos hacer cuando nuestros padres y profesores nos quieren imponer una regla injusta? Diseña un plan de acción.

Reflexión personal:

Escribe una frase, pareado o dibujo sobre lo que has aprendido.

Lo que queremos

Lo que queremos

Objetivo:

Ejercitar el pensamiento con finalidad

Desarrollo de la actividad:

Tener objetivos es saber a dónde vamos. Objetivos, metas, propósitos, intenciones, son diferentes maneras de denominar cual es nuestro norte.

La persona que tiene objetivos y sabe lo que quiere, sabe por qué lucha.

La persona que no tiene, no sabe por qué se levanta por la mañana, no sabe por qué vive: Las personas “pasotas” a menudo no tienen claros sus objetivos.

De forma individual responde estas preguntas:

- ◆ Si tú fueras el comandante de un OVNI que llega, por fin, al planeta tierra ¿qué objetivos tendrías?
- ◆ ¿Qué objetivos quieres conseguir durante las vacaciones de verano?
- ◆ ¿Cuáles podrían ser los objetivos de alguien que prende fuego en un bosque?

Comentarlo en grupo.

Discusión general:

- ◆ ¿Te ha sucedido alguna vez salir a la calle y no saber dónde quieres ir?
- ◆ ¿Crees que tienes claro lo que quieres conseguir en la vida o estás esperando que pase algo que te la solucione?
- ◆ ¿Crees que es útil ponerte a pensar qué quieren las personas que te rodean?
¿Para qué te puede servir saberlo?

Reflexión personal:

¿Qué has descubierto en esta lección?

Yo quiero, yo necesito

Yo quiero, yo necesito

Objetivo:

Distinguir lo que necesitas y lo que quieres

Desarrollo de la actividad:

- ◆ Escribir en la pizarra las palabras “quiero y necesito” en dos columnas y pedir a los alumnos que digan sin pensar cosas que necesitan y cosas que quieren
- ◆ Explicar la diferencia entre “necesitar y querer”

Necesitar:

Es algo básico para vivir, como comer o respirar.

Querer:

Tiene que ver con los deseos y no es imprescindible para vivir.

- ◆ Revisad la lista anterior y ver si hemos confundido alguna necesidad con deseo o a la inversa.
- ◆ ¿Podemos renunciar a un deseo? ¿Podemos renunciar a una necesidad?
- ◆ ¿Cuáles son nuestras necesidades más básicas?

Pirámide de Maslow (14)



4. Autorrealización
3. Reconocimiento, estimulación, consideración
2. Nutrición, salud
1. Afecto, pertenencia

Pensamiento en perspectiva

Objetivo:

Para comprender al otro, he de tener claro cuáles son mis prioridades. A qué doy valor, cuáles son más importantes para mí.

Entonces puedo escuchar y admitir que el otro también tiene prioridades y que no tienen por qué ser las mismas que las mías.

Desarrollo de la actividad:

De forma individual, haced estas actividades.

- ◆ Una familia tiene un dinero ahorrado, el padre quiere hacer un viaje con todos, la madre unas mejoras para la casa y el hijo desea un ordenador. ¿Cómo estableces las prioridades?
- ◆ Tú decides hacer más deporte o leer más y sólo puedes ver una hora de tv al día. ¿Cómo determinarías tus prioridades para escoger el programa?
- ◆ ¿Hay personas o convicciones en tu vida a las que no renunciarías nunca?

Discusión general:

- ◆ ¿Las prioridades las acostumbramos a determinar con la cabeza, con el corazón o con los dos?
- ◆ ¿Es normal que dos personas diferentes tengan prioridades diferentes o es señal de que una de ellas está equivocada?
- ◆ ¿Cómo solucionarías el problema que se presenta a menudo, aquello urgente, siempre delante que lo que es importante?

Reflexión personal:

Qué has aprendido en esta lección?

Alternativas y decisiones

Objetivo:

Ejercitar el pensamiento alternativo, buscar los factores que han ocasionado una situación y buscar las posibilidades que tenemos de escoger.

Desarrollo de la actividad:

Responder a estas preguntas de forma individual.

- ◆ Una chica, que era la primera de la clase, comienza a cometer errores. ¿Qué puede haberle pasado?
- ◆ Un día a la hora de patio llueve con mucha fuerza, ¿qué podemos hacer? Enumera las posibilidades.
- ◆ Un chico o una chica se va un mes de vacaciones y no se lleva la bicicleta por qué no cabe en el coche, primero se enfada pero después empieza a pensar ¿qué puede hacer?.

Reflexión general:

¿Qué has aprendido en esta lección?

Ámbito 6: Habilidades Sociales

Apartado teórico:

Las habilidades sociales, son capacidades que facilitan la relación interpersonal, por lo tanto formarán parte de la inteligencia interpersonal.

Son conductas que se han de manifestar exteriormente, tanto en forma verbal como no verbal, en las relaciones con los demás.

Verbales cuando nos comunicamos con palabras y no verbales, ya que, buena parte de la comunicación humana es no verbal, especialmente en sus aspectos afectivos y emocionales.

Para ser hábil socialmente se ha de aprender a captar estos mensajes no verbales y a emitirlos oportunamente.

En este apartado nos centraremos en cómo nos comunicamos y en cómo lo aplicamos en la educación.

Comunicación lógica y analógica

En la comunicación humana, hay un tanto por ciento muy elevado de elementos analógicos, por ellos circula la información inconsciente: la mirada, los gestos, lo que sentimos, lo que creemos, lo que pensamos. A menudo hay mensajes contradictorios entre nuestras palabras y actitudes (comunicación no verbal, el lenguaje del cuerpo).

Hablar de habilidades sociales quiere decir capacidades de asertividad y empatía

Empatía

Capacidad personal para conectar con los sentimientos y las emociones de otra persona. Es la capacidad de ponerse en el lugar del otro y captar lo que está sintiendo desde nuestras propias referencias. Se trata de sentir lo que siente el otro pero manteniéndonos en nuestro lugar, supone comprensión, aceptación, no juicio ni análisis.

Origen de la empatía

Un niño crece asociando sensaciones y emociones a una acción voluntaria, la comunicación cada vez es más compleja, pre-simbólica y va creando recursos para la interacción social.

Aprende patrones diferentes con diferentes personas; como lo trata mamá, papá, la abuela... aprende qué conductas le aportan aprobación y cuales rechazo. Mucho antes que un niño aprenda a hablar la personalidad se ha ido modelando con múltiples interacciones. Cada contexto familiar, presenta unas características concretas, como se afrontan los problemas, el sentido del humor... Cada individuo desarrolla unas áreas fuertes y otras débiles, unas constrictivas y otras expansivas.

Va diferenciando entre emociones positivas y aquellas que comportan peligro. Ya ha aprendido un montón de valores propios de su cultura que le permiten decodificar e interpretar lo que sucede en su entorno. Es esta capacidad la que le permite comportarse de forma intencional. Asociar la conducta motriz a los deseos e intereses, conduce luego a la aparición de la expresión simbólica.

Los problemas en el desarrollo de la empatía tiene relación con alteraciones en el establecimiento de conexiones entre los afectos y la planificación de secuencias conductuales.

Con los niños autistas lo único que da resultado es ayudarles a establecer vínculos emocionales. Los niños que no adquieren esta capacidad pueden aprender de forma mecánica, pero tendrán dificultad con el pensamiento abstracto, la interacción emocional es fundamental para el aprendizaje.

La consciencia de uno mismo, va produciendo la unificación de diferentes aspectos, va consolidando una serie de vínculos emocionales a través del espacio y del tiempo. Esta integración puede quedar truncada, si cada vez que muestra una emoción el padre o la madre se enfadan. El niño entonces inhibe o reprime un afecto y no lo integra.

El sentido del yo también se desarrolla imitando gestos, movimientos, expresiones de las personas a las que se ama.

Un niño a los 18 meses sabe cómo reaccionan quienes le rodean, no porque sepa cómo piensan sino porqué sus emociones se tejen con patrones amplios basados en la experiencia, ello le informa de lo que pasa.

¿Cómo se desarrolla la consciencia y la empatía?

La consciencia es un término que cabalga entre la psicología y la filosofía, implica a la estructura física del cerebro, esta se desarrolla gracias a la constante interacción de la experiencia afectiva. Las dificultades de estas interacciones pueden traer dificultades en el nivel de la consciencia, de la empatía y en el desarrollo cognitivo. Niños con familias muy disfuncionales pueden no haber adquirido la consciencia auto reflexiva, aún teniendo un funcionamiento cerebral normal.

El respeto hacia los demás, se desarrolla a partir de un sentido de humanidad compartida, ésta sólo se desencadena en un bebé que tiene la oportunidad de interactuar de forma

habitual y continuada con unos padres entregados y estimulantes, en una relación que aporte seguridad e intimidad.

La capacidad de tener en cuenta los sentimientos de los demás depende de haber sido amado y atendido.

Los valores y las actitudes tienen aquí su origen, mucho antes de que sean representados en forma de símbolos. La emoción interpreta el papel de guía ante los retos cada vez mayores de la vida, ahora el mundo está formado por patrones relacionales y el conocimiento de los demás abarca unas expectativas emocionales y sociales complejas.

Empatía sistémica (15)

Si queremos empalmar en el contexto educativo, con nuestros alumnos, sus padres y que ellos lo hagan con nosotros, es fundamental la mirada sistémica.

No mirar sólo el individuo, fuera de su contexto, sino sentir que todos formamos parte de una red de sistemas familiares, escolares, culturales y que eso condiciona y estructura nuestra actuación y percepción de la realidad.

Los alumnos y sus familias forman parte de su sistema, con sus valores, patrones de relación, creencias... que a menudo no se corresponden con la nuestra.

Esta empatía implica un trabajo con las actitudes:

- ◆ Respeto por lo diferente
- ◆ No juzgar
- ◆ Incluir a todos los miembros
- ◆ Abrirse a la percepción de lo desconocido
- ◆ Dejar el control y la seguridad del propio contexto.
- ◆ Escuchar y dejarse impactar emocionalmente por el mundo del otro.

Estilos de comunicación

Los expertos que han estudiado el tema dicen que podemos considerar tres estilos de comunicación, con sus variantes más o menos disfrazadas:

1. Estilo pasivo

La persona pasiva no defiende sus intereses, respeta a los demás, pero no a si mismo.

Comportamiento externo:

- ◆ Habla poco y flojo, vacila en lo que dice.
- ◆ Huye del contacto visual, cara tensa, dientes encajados, manos nerviosas, postura tensa, incomoda.

- ◆ Frecuentes quejas respecto a los demás, *“tal es un egoísta, no me comprenden, se aprovechan de mí”*.

Patrones de pensamiento:

- ◆ Consideran que así evitan molestar, son personas *“sacrificadas”*.
- ◆ *“Lo que yo pienso o siento no importa”*.
- ◆ Quiere ser amado por todos.
- ◆ Tiene la constante sensación de ser incomprendido, manipulado, no tenido en cuenta.

Sentimientos / emociones

- ◆ Impotencia, mucha energía mental, sentimientos de culpabilidad, baja autoestima, poco honestos emocionalmente (se pueden sentir agresivos pero no lo manifiestan) ansiedad, frustración.
- ◆ A menudo hacen sentir a los demás culpables o superiores
- ◆ Tendencia a las somatizaciones (fruto de la tensión)
- ◆ Pueden tener explosiones de rabia cuando menos lo esperas

Conductas:

- ◆ Bloqueo
- ◆ Quedarse paralizado
- ◆ Sentir la mente en blanco
- ◆ *“¿Y ahora qué hago?”*
- ◆ Callar
- ◆ Sobre-adaptación, dan la razón al otro, sonríen...

2. Estilo agresivo

Defiende en exceso sus derechos personales, no tiene en cuenta a los demás, no tiene habilidades para afrontar las situaciones

Comportamiento externo:

- ◆ Habla alto y de forma precipitada, insulta, amenaza, dice sentencias.
- ◆ Contacto ocular retador, cara tensa, postura que invade el espacio del otro.
- ◆ Tendencia a contraatacar

Patrones de pensamiento:

- ◆ “Lo que tu pienses o sientas no me interesa”.
- ◆ Creen que si no se comportan así son demasiado vulnerables.
- ◆ Suelen pensar que hay gente mala que se ha de castigar.
- ◆ Se suelen enfadar cuando las cosas no salen como ellos quieren.

Sentimientos/emociones:

- ◆ Ansiedad.
- ◆ Soledad/sensación de incomprensión/culpa/frustración.
- ◆ Baja autoestima.
- ◆ Rabia. Cada vez más y con más personas.
- ◆ Son honestos emocionalmente, expresan lo que sienten y no engañan a nadie.
- ◆ Suelen sufrir rechazo por parte de los demás
- ◆ Producen círculos viciosos para forzar a los demás a ser cada vez más hostiles.

3. El estilo asertivo

Las personas asertivas conocen sus propios derechos y los defienden respetando a los demás, no buscan ganar a toda costa, sino llegar a acuerdos.

Comportamiento externo:

- ◆ Habla con fluidez.
- ◆ Contacto ocular directo, pero no desafiante.
- ◆ Está relajado corporalmente, postura cómoda.
- ◆ Expresa tanto sentimientos positivos como negativos.
- ◆ Se defiende sin agredir.
- ◆ Capacidad para discrepar abiertamente.
- ◆ Capacidad de pedir aclaraciones y reconocer sus errores.
- ◆ Sabe decir que no.

Patrones de pensamiento

- ◆ Conocen sus derechos y los de los demás.
- ◆ Sus convicciones son racionales y basadas en los hechos.

Sentimientos/emociones:

- ◆ Buena autoestima.
- ◆ Tiene la sensación de control emocional.
- ◆ Expresa comprensión hacia los demás.

- ◆ Sabe frenar a la persona que ataca.
- ◆ Los demás se sienten valorados y respetados.
- ◆ Expresan gratitud, admiración...
- ◆ Expresan dolor, insatisfacción...

Resolución de conflictos:

El término conflicto hace referencia a lucha, antagonismo, desacuerdo... Implica que los afectados están inmersos en situaciones de angustia. Si los conflictos no se afrontan o resuelven pueden crear un estado emocional de angustia, una comunicación defensiva o la negación de los problemas.

Si al conflicto se le da una consideración de enfermedad o de algo patológico se constituye como algo amenazante.

El conflicto es inherente a las relaciones humanas y a todos los grupos. En el nivel educativo y pedagógico es fundamental la enseñanza del diálogo como vía para resolver conflictos y no negarlos.

Los centros educativos han de ser sistemas de mediación, esto quiere decir tener como objetivo curricular transversal el aprendizaje del diálogo, para que los alumnos que tienen más poder y recursos para transformar situaciones conflictivas, sean reconocidos por los demás como portadores de ideas positivas, que generen respuestas colectivas y nuevas pautas de interacción.

Los alumnos aprenden a resolver conflictos a través de comunicaciones difíciles con sus padres, amigos, profesores... Agresiones, hostilidad o violencia que necesitan ser transformadas en situaciones de aprendizaje.

Pautas que contribuyen al diálogo:

- ◆ Ejercitar la escucha activa sin juicio.
- ◆ Crear un contexto que ayude a las partes a ampliar su visión y comprender mejor la perspectiva del otro.
- ◆ La diferencia de opiniones como un valor.
- ◆ No querer controlar los resultados de la mediación.
- ◆ Permitir y ser sensibles a las emociones de ambas partes.
- ◆ Tratamiento de la culpa: no permitir pasarse la culpa uno al otro, cada cual tiene su responsabilidad en lo que ocurre y lo ha de asumir.
- ◆ Clima de confianza e inclusión de todos en el grupo.
- ◆ No caer en disociaciones de buenos y malos, víctimas o perpetradores.
- ◆ Trabajar la autoestima y el reconocimiento, el respeto de todos hacia todos, los valores individuales y los colectivos.

Metodología:

- ◆ Vicenciar en propia piel lo que se quiere trabajar, la teoría sirve poco.
- ◆ Poner la mirada en la solución
- ◆ Técnicas: Juego de rol, dramatizaciones; Se escenifica una situación conflictiva y el resto del grupo observa. Cuando se les indica intervienen otros protagonistas del grupo aportando soluciones o alternativas.

Mapa del conflicto:

Se hace un esquema de las personas implicadas, el proceso es el que se ha dado con el problema que hay en el fondo y que mantiene las posiciones en el conflicto.

Mediación:

- ◆ Cada parte expresa su versión lógica de los hechos y hay que estar atentos a los aspectos emocionales. Cómo vive el conflicto, implicación del contexto familiar y social del alumno, dimensión individual o colectiva del conflicto. Qué percibimos en lo que está pasando.
- ◆ El mediador toma nota de lo que dice cada parte y lo reproduce textualmente sin emitir juicio.
- ◆ Cada parte ha de escuchar la versión del otro
- ◆ Se pide a cada parte que proponga y pida qué necesita del otro para acabar con el conflicto.
- ◆ Negocian las respectivas propuestas.
- ◆ Si están de acuerdo el mediador escribe los compromisos y los representantes de ambas partes lo firman. El mediador hace de testigo.
- ◆ Se puede acordar un seguimiento y evaluación de los acuerdos de forma periódica.

Contenidos

Contenidos

- ◆ ¿Cómo me comunico?
- ◆ Empatía.
- ◆ Estilos de comunicación, pasividad, agresividad, asertividad.
- ◆ Actitudes.
- ◆ Habilidades sociales de uso cotidiano; saber pedir, dar las gracias, pedir disculpas, escuchar, respetar su turno, reconocer sus errores, felicitar a alguien por un éxito...
- ◆ Resolución de conflictos. Mediación

RECURSOS DIDÁCTICOS:

RECURSOS DIDÁCTICOS:

ESCUCHAME, POR FAVOR

DIALOGO ABIERTO

TODO DEPENDE DEL CRISTAL CON QUE SE MIRA

ESTILOS DE COMUNICACIÓN

DEBATE SOBRE UN TEMA DE ACTUALIDAD

UN CONFLICTO: ¿PROBLEMA U OPORTUNIDAD?

VEN CONMIGO

MEDIACIÓN

DAR GRACIAS, DECIR LO SIENTO, PEDIR AYUDA

Escúchame, por favor

Escúchame, por favor

Objetivo:

Observar e identificar las formas de comunicarse y de actuar en relación a los demás, aprender que quiere decir escucha activa.

Desarrollo de la actividad:

Leer estas frases y después responder unas preguntas:

- ◆ Cuando pido que me escuches y tú empiezas a darme consejos, no haces lo que te he pedido.
- ◆ Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a decirme que no debería sentirme así, no respetas mis sentimientos.
- ◆ Cuando te pido que me escuches y sientes el deber de hacer algo para resolver mi problema, no respondes a mis necesidades.
- ◆ ¡Escúchame!
- ◆ Todo lo que te pido es que me escuches, no que me hables o hagas.
- ◆ Solo que me escuches
- ◆ Aconsejar es fácil, pero yo no soy un incapáz
- ◆ Quizá esté desanimado, pero no soy un inútil.
- ◆ Cuando tú haces por mí lo que yo mismo podría hacer y no necesito, no haces más que contribuir a mi inseguridad.
- ◆ Cuando aceptas lo que siento, aunque sea irracional, entonces no tengo que intentar hacértelo comprender, sino empezar a descubrir lo que hay dentro de mí.

Cuestiones sobre la lectura:

- ◆ Me ha gustado.....
- ◆ Me ha hecho reflexionar sobre.....
- ◆ Me ha molestado cuando.....
- ◆ ¿Tú, sabes escuchar?
- ◆ ¿Cuáles son tus errores más habituales?

Diálogo abierto

Diálogo abierto

Objetivo:

Dar a conocer a los alumnos un recurso para mejorar su capacidad de escucha y sus aptitudes empáticas.

Desarrollo de la actividad:

Se explica una técnica que favorece el diálogo y la comunicación, proviene del terapeuta alemán Otto Brink, que lo ha puesto en práctica en el ámbito terapéutico.

- ◆ Duración del ejercicio ½ hora.
- ◆ Se distribuyen por parejas
- ◆ Normas del juego; Hablan en turnos de cinco minutos alternativamente. No pueden interrumpirse, han de hablar en primera persona “yo siento...yo pienso...”, no pueden acusar ni juzgar a otro, mientras uno habla el otro escucha en silencio, se puede hablar de lo que se desee. Tres turnos cada uno.
- ◆ Al final de la experiencia pondrán en común la sensación de poder expresarse sin ser interrumpidos o juzgados.

¿Qué habéis aprendido?

Comunicación no verbal: mirada, tono de voz, gestos, transmiten lo que somos, lo que sentimos y pensamos, también nuestros valores, juicios y prejuicios, así como valoramos a nuestro interlocutor.

- ◆ Un grupo de 7 u 8 amigos
- ◆ A tres alumnos se les dan las mismas consignas verbales:
Han de decir la sus amigos que tienen un problema: *“no quieren ir donde los amigos proponen”*.
- ◆ Después a cada uno (de los tres) se le da una consigna no verbal:
Alumno A: ha de mirar a los amigos con mucho miedo, se considera inferior, acomplejado, tiene mucho miedo a ser excluido del grupo si dice su opinión. Mira a los amigos colocándose por debajo de ellos, lugares asimétricos, ellos arriba, él abajo.
Alumno B: ha de mirarles por encima, es decir se considera mucho mejor, les juzga, hacen cosas que para él son vergonzosas y poco valiosas.
Alumno C: tiene la consigna no verbal de mostrar que comprende, se pone en el lugar de sus amigos, entiende por qué quieren hacer lo que proponen, no los juzga ni devalúa, sólo expresa que él tiene una necesidad diferente y argumenta que quiere hacer otra cosa, sin devaluar lo que los demás desean. Valora a sus amigos, ve lo que le aportan, pero se permite no ser una fotocopia de ellos, tiene sus propios criterios. Los mira simétricamente y con empatía.
- ◆ Los observadores opinan sobre lo que ha ocurrido en cada caso. Cómo ha sido

Todo depende del cristal con que se mira

Todo depende del cristal con que se mira

Objetivo:

Darse cuenta de que hay una realidad externa, la que vemos, y una realidad interna, que es, como percibimos la realidad y como la sentimos.

Desarrollo de la actividad:

En la comunicación y la relación entre las personas, mientras en la superficie están pasando una serie de cosas, en el interior pasan otras muchas.

Cada persona tiene una percepción diferente de una situación en base a sus experiencias. Esto, a menudo, produce falta de entendimiento, por lo tanto yo he de tratar de comprender como mi interlocutor vive la situación y hacerle saber como la vivo yo.

Pretender que el otro lo adivine es ciencia ficción, cada persona tiene su propio mapa del mundo.

Ejemplo: Un alumno/a representa a Juan y otro/a a María y leen el siguiente texto:

Juan:

- *¿Qué te ocurre?*

María:

- *Nada!*

Juan piensa:

- *Está enfadada, debo haber cometido algún error, ahora ¿qué hago?. Se queda callado.*
No sé de qué me acusa. Pruebo a ayudarla y no me deja.

María piensa:

- *Me siento muy mal, él no se entera de nada, no le importa...*
Si me quisiera, adivinaría lo que me ocurre. Pone cara de enfadada.
Sabe que su actitud me molesta y no hace nada.
Sin duda le da igual lo que me pasa.

Cuestiones:

- ◆ *¿Qué está pasando entre los dos, como perciben cada uno la situación?*
- ◆ *¿Dónde están los malentendidos?*
- ◆ *¿Cuáles serán los resultados si continúan así?*
- ◆ *¿Cómo continuaríais esta conversación, cómo se puede restablecer la comunicación? Vías de solución*

Representarlo.

Estilos de comunicación

Objetivo:

Identificar los factores y características de los diferentes estilos comunicativos: pasivo, agresivo, asertivo.

Observa en ti tus estilos comunicativos.

Desarrollo de la actividad:

Leer el texto de forma colectiva y después llenar otra ficha reflexionando individualmente sobre qué estilos de comunicación les caracterizan y qué han de mejorar y aprender.

Estilos de comunicación:

- ◆ ¿Cuándo te comportas de manera agresiva?
- ◆ ¿Cuándo te comportas de manera pasiva?
- ◆ ¿Cuándo te comportas de manera asertiva?
- ◆ ¿Cuáles son tus errores más habituales?

Debate sobre un tema de actualidad

Debate sobre un tema de actualidad

Objetivo:

Poner en práctica lo que han aprendido sobre los estilos comunicativos en una situación comunicativa cara a cara.

Esta actividad puede servir como evaluación del nivel de asertividad de cada uno.

Desarrollo de la actividad:

Se divide el grupo en dos partes. Unos serán simplemente observadores en silencio. El resto debatirá un tema de actualidad, por ejemplo: “La violencia entre géneros”, o cualquier otro que ellos elijan.

Empieza el debate, se deja fluir, los observadores observan qué estilo de comunicación utiliza más cada persona y van poniendo nota de asertividad a cada uno de los interlocutores

Pasados quince minutos se cambian los roles.

Al final se comenta lo ocurrido.

Conflicto: ¿Problema u Oportunidad?

Conflicto: ¿Problema u Oportunidad?

Objetivo:

Profundizar en los valores y creencias que tienen sobre los conflictos, ya que estos condicionan su forma de encararlos.

Desarrollo de la actividad:

Leer el texto siguiente:

El término conflicto hace referencia a lucha, antagonismo, desacuerdo... Implica que los afectados están inmersos en situaciones de angustia.

Si los conflictos no se afrontan o resuelven pueden crear un estado emocional de angustia, una comunicación defensiva o la negación de los problemas.

Si al conflicto se le da una consideración de enfermedad o de algo patológico se constituye como algo amenazante.

El conflicto es inherente a las relaciones humanas y a todos los grupos.

En el nivel educativo y pedagógico es fundamental la enseñanza del diálogo como vía para resolver conflictos y no negarlos.

Los centros educativos han de ser sistemas de mediación, esto quiere decir tener como objetivo curricular transversal el aprendizaje del diálogo, para que los alumnos que tienen más poder y recursos para transformar situaciones conflictivas, sean reconocidos por los demás como portadores de ideas positivas, que generen respuestas colectivas y nuevas pautas de interacción.

Los alumnos aprenden a resolver conflictos a través de comunicaciones difíciles con sus padres, amigos, profesores...

Agresiones, hostilidad o violencia que necesitan ser transformadas en situaciones de aprendizaje.

Recursos:

1. Juego de rol, dramatizaciones:

Se escenifica una situación conflictiva y el resto del grupo observa. Cuando se les indica intervienen otros protagonistas del grupo aportando soluciones o alternativas.

2. Mapa del conflicto:

Se hace un esquema de las personas implicadas, el proceso es el que se ha dado con el problema que hay en el fondo y que mantiene las posiciones en el conflicto.

Conflicto: ¿Problema u Oportunidad? - continuación**3. Mediación:**

Cada parte expresa su versión lógica de los hechos, hay que estar atentos a los aspectos emocionales.

Cómo vive el conflicto, implicación del contexto familiar y social del alumno, dimensión individual o colectiva del conflicto. Qué percibimos en lo que está pasando.

- ◆ El mediador toma nota de lo que dice cada parte y lo reproduce textualmente sin emitir juicio.
- ◆ Cada parte ha de escuchar la versión del otro.
- ◆ Se pide a cada parte que proponga y pida qué necesita del otro para acabar con el conflicto.
- ◆ Negocian las respectivas propuestas.
- ◆ Si están de acuerdo el mediador escribe los compromisos y los representantes de ambas partes lo firman. El mediador hace de testigo.
- ◆ Se puede acordar un seguimiento y evaluación de los acuerdos de forma periódica.

Ven Conmigo

Ven Conmigo

Objetivo:

Poner en práctica las técnicas que nos enseñan la resolución de conflictos.

Desarrollo de la actividad:

Resolución de problemas:

Analizad la situación que os planteamos a continuación y proponed una solución:

Tu mejor amigo ha decidido que desea pasar más tiempo con un grupo de gente del instituto que acostumbra a consumir alcohol y otras drogas después de clase y los fines de semana.

Tu amigo te pide que le acompañes después de la escuela a tomar drogas.

Mediante el uso del modelo de resolución de problemas decide como le hablarás sobre el grupo de gente con el que va y del uso que hacen de las drogas.

Seguid el esquema que tenéis a continuación:

1. Identificación del problema (¿qué pasa?)
2. ¿Qué objetivo os proponéis para resolverlo? (hipótesis)
3. Pensad posibles soluciones (análisis)
4. Para cada solución imaginad las posibles consecuencias (datos y observaciones)
5. Escoged la mejor solución (conclusión)
6. Volver a reflexionar sobre la solución escogida para estar seguros de que es la mejor. (recapitulación)

Podéis seguir la pauta que tenéis a continuación:

PROBLEMA		OBJETIVO	
SOLUCIÓN 1	SOLUCIÓN 2	SOLUCIÓN 3	SOLUCIÓN 4
CONSECUENCIAS	CONSECUENCIAS	CONSECUENCIAS	CONSECUENCIAS

SOLUCIÓN ESCOGIDA

Mediación

Objetivo:

Aprender a utilizar la mediación de conflictos para resolver situaciones de la vida cotidiana.

Desarrollo de la actividad:

Se forman grupos de tres alumnos y se distribuyen los papeles:

Uno hace de mediador, los dos restantes están implicados en un conflicto.

Han de inventar una situación, mostrarse muy enfadados y aplicar la técnica de la mediación.

Para aprender la técnica es mejor usar situaciones simuladas ya que si son reales a veces es difícil manejar las emociones.

Al terminar todos los grupos compartirán las dificultades que han tenido, cómo se han sentido y qué han aprendido.

Dar las gracias, decir lo siento, pedir ayuda

Dar las gracias, decir lo siento, pedir ayuda

Objetivo:

Conseguir expresar lo que necesitan adecuándose a cada contexto.

Desarrollo de la actividad:

Cada uno hará una lista de personas a las que:

- ◆ Dar las gracias
- ◆ Decir lo siento por algo que ha pasado
- ◆ Pedir ayuda

Haremos tres grupos:

- ◆ Uno se inventará unas escenas para mostrar agradecimiento a alguien (formas en que puede hacerlo, diferentes lenguajes).
- ◆ Otro grupo se inventará escenas para pedir disculpas, decir lo siento o reconocer un error.
- ◆ Otro hará escenas de diferentes maneras de pedir ayuda.

Valoración y reflexión de lo aprendido.

¿Qué situaciones, en la relación con los demás, nos cuestan?

Dramatizarlas

Ámbito 7: Ética y valores

Ética humana y valores

La ética del género humano (4)

Toda concepción del género significa desarrollo de la autonomía individual, de la participación solidaria y del sentido de la pertenencia a la especie humana.

En medio de esta tríada emerge la consciencia.

El bucle individuo-sociedad-especie es la base del antropos-ética y quiere decir:

- ◆ Trabajar para la humanización de la humanidad.
- ◆ Conseguir la unidad planetaria en la diversidad.
- ◆ Respetar en el otro tanto la diferencia como la similitud en uno mismo.
- ◆ Desarrollar la ética de la solidaridad y de la comprensión.
- ◆ Enseñar la democracia, esta es la regeneración continua, los ciudadanos producen la democracia, que produce a los ciudadanos. Los sistemas totalitarios colonizan a

los individuos, súbditos, en democracia, en cambio, la persona es ciudadana, jurídica y responsable. La democracia necesita conflictos de ideas y opiniones que le den vitalidad y productividad, pero ha de obedecer a la ley democrática que regula los antagonismos. Las democracias existentes se han de desarrollar, están inacabadas.

La escuela ha de ser un lugar para el aprendizaje del debate argumentado, las reglas necesarias para la discusión, la toma de consciencia de las necesidades de los demás, la capacidad de escuchar y del respeto hacia todas las opiniones.

Moralidad sistémica

Dependerá de lo que cada persona haya vivido, de la calidad de sus interacciones con personas significativas y de las lealtades a los valores propios de cada familia, de cada cultura y que pesan mucho más que los valores que se puedan enseñar en la escuela.

La moralidad

El respeto hacia los demás se desarrolla a partir de un sentido de humanidad compartida, esta sólo puede desencadenarse en un bebé que tiene la oportunidad de interactuar de forma habitual y continuada con unos padres entregados y estimulantes en una relación que aporta seguridad e intimidad.

Aprendemos lo que es una conducta solidaria no por lo que nos dicen sino por cómo nos tratan.

La moralidad se define por sus características cualitativas basadas en la experiencia emocional. La capacidad para comprender un amplio abanico de sentimientos propios y ajenos posibilita la maduración del sentido de moralidad.

Una moralidad madura solo es posible cuando la persona es capaz de relacionar emociones e ideas, reflexionar sobre si mismo y sus acciones construyendo un mundo interior de valores estables al margen de los cambios del mundo externo.

La sabiduría y la moralidad son hermanas, y son el resultado de un largo proceso evolutivo enriquecido por la experiencia afectiva.

Un niño que no tiene una estructura y unos límites claros, a menudo desarrolla una mala imagen de si mismo por no sentirse seguro en el manejo de sus sentimientos.

Un niño necesita que se le ayude a prevenir la rabia o la avaricia.

Aumentar los límites sólo de forma punitiva, sin un soporte emocional, sirve de poco, acaba generando miedo y agresividad. Unos límites firmes pero tolerantes, junto con una sensación de seguridad, contribuyen a la formación de un sentido interno de responsabilidad.

Los niños necesitan incorporar un sistema de valores que les sirva de guía para la vida, unos valores que sean coherentes con el comportamiento de los adultos que les educan, ello permite interiorizar unos valores que les hacen sentir dignos, orgullosos y confiar en los adultos de su comunidad.

Desde siempre, los niños han sido confrontados con la incoherencia de los adultos que les rodean, ahora más que nunca los medios de comunicación, el modelo consumista, trata de crear necesidades y dar valor a aspectos muy materiales.

A padres y educadores nos es difícil dar otros valores.

Esto es importante, pero no definitivo, ya que los valores se incorporan de forma inconsciente, "*captan lo que somos, mucho más que lo que decimos*", por lo tanto, como adultos necesitamos la máxima coherencia con lo que pensamos y actuar en consecuencia.

Tratar bien a un niño es darle las herramientas para que desarrolle su capacidad de amar, de hacer el bien, de agradecer lo que ha recibido. Por eso es necesario ofrecerles la posibilidad de vivir en contextos no violentos, donde los buenos tratos, la verdad y la coherencia sean los pilares de la educación

Etapas en la construcción del criterio moral según Kolberg.(17)

Es un autor referencial, junto a Piaget, en el enfoque cognitivo-evolutivo del desarrollo moral, considera que todos pasamos unas fases naturales y universales en el desarrollo del pensamiento moral.

Nivel I preconvencional (egocentrismo)

Estadio 1 Etapa moral heterónoma:

Esta etapa corresponde a un ser en estado pasivo, el bien y el mal se determinan por agentes externos. Lo correcto es obedecer reglas sostenidas por castigos. Es un punto de vista egocéntrico, en el que no se tienen en cuenta los intereses de los demás. El valor central durante este estadio será la obediencia.

(hasta los cinco o seis años)

Estadio 2 Individualismo e intercambio:

Esta etapa es similar a la anterior pero los niños han aprendido unas reglas para satisfacer sus necesidades inmediatas. Se empieza a reconocer el punto de vista del otro pero prevalece el propio. La regla básica de este estadio es la ley del Talión. Este periodo llega hasta los diez - once años

Nivel II Convencional (deseo de ser aceptado)

Estadio 3 Relaciones y expectativas interpersonales:

La razón para actuar de una manera justa es la necesidad de ser una buena persona desde el punto de vista de los demás. El deseo de ser aceptado y de pertenecer a un grupo es una necesidad que hace que el individuo se comporte según las expectativas de las personas que lo rodean. Se cree en la necesidad de normas y en la autoridad.

A partir de los once años.

Estadio 4 Sistema social y consciencia:

En esta etapa aparece el sentido de la justicia. Es el estadio del legalismo moral orientado hacia la autoridad y las normas fijas. Se ha de mantener el orden social establecido porque es valioso en si mismo. Se actúa bien, no por miedo, sino por responsabilidad. Se cumple con el propio grupo, familia, amistad, e ir más allá se considera que no es asunto propio.

Aparece alrededor de los diecisiete o dieciocho años

Nivel III Post-convencionales (principios morales)

Estadio 5- Contrato social y derechos individuales:

Se define lo que es justo a partir de los derechos individuales. El razonamiento moral no es rígido. La razón para obrar correctamente es lo mejor para el mayor número de personas. En este estadio hay una abertura al mundo, más allá del propio grupo, y se tienen en consideración todos los seres humanos.

Hacia los veinte años.

Estadio 6 principios éticos universales:

Aquí una persona se rige por un código ético de respeto, igualdad y dignidad para todos los seres humanos. El punto de vista moral prevalece sobre el legal.

No todo el mundo llega hasta el sexto estadio, hay personas que se quedan en el primero o segundo. La madurez comienza a partir del cuarto estadio.

Moralidad y contexto

Como cualquier habilidad puede ser educada y practicada, pero hemos de tener presente que los valores y criterios morales de la familia pesan mucho, así el hijo de un delincuente, puede delinquir, admira mucho a su padre y es leal a sus valores, le parece normal, ha crecido en este contexto y él ha de ser fiel.

Lo mismo ocurre con las bandas juveniles, según los valores del barrio, ser un “pieza” significa ser admirado por el resto y se ha de ser el mejor: El Vaquilla era el más admirado de su tribu urbana y todos querían ser como él y hacer lo que él hacía. Tenían otro código de valores.

Contenidos

Contenidos

En todas las actividades del crédito, en los diferentes ámbitos, hemos trabajado los valores que se describen a continuación, ahora haremos alguna actividad específica para reforzarlos.

- ◆ La vida y la muerte, los primeros valores
- ◆ La igualdad y la diversidad
- ◆ Honrar a los antepasados y a los más mayores , así como todo lo que hemos recibido de ellos
- ◆ La democracia
- ◆ El respeto y la tolerancia a las diferencias de opinión, de género, raza, posición social...
- ◆ El dialogo y la mediación como vía para la resolución de conflictos
- ◆ El coraje. Expresar lo que pensamos y los hechos que nos presenta la vida
- ◆ Comunicación. Expresar lo que piensas i sientes en diferentes lenguajes; verbales, plásticos, musicales, corporales...

Metodología:

Se trabajará con diferentes técnicas, dilemas morales (programa de competencia social), análisis de cuentos, dramatización de escenas de la vida cotidiana...

RECURSOS DIDÁCTICOS

¿QUÉ SON LOS VALORES?
 AGRADECIMIENTO
 QUIERO SER COMO TÚ
 EL CORAJE
 DILEMAS MORALES

¿Qué son los Valores?

¿Qué son los Valores?

Objetivo:

Descubrir a qué damos valor en la vida.

Desarrollo de la actividad:

Haremos una introducción sobre qué son los valores:

Los valores son sentimientos e ideas de las que estamos convencidos y que dan sentido a nuestra vida.

Es importante saber cuáles son los valores de nuestra familia, de nuestro entorno y de nosotros mismos. Sólo así sabremos lo que queremos.

Afectan a nuestra conducta.

Ésta es la psico- geografía interna de nuestra mente:

6. Conducta
5. Contexto
4. Creencias
3. Valores
2. Identidad
1. Alteridad (familia de origen)

Las fuentes de las que aprendemos los valores son: la familia, los amigos, los medios de comunicación, la religión... es importante que cada uno descubra sus propios valores y sea consecuente con ellos.

Numera lo que valoras más en la vida:

- ◆ Respeto por uno mismo
- ◆ Autenticidad
- ◆ Verdad
- ◆ Amor
- ◆ Alegría de vivir
- ◆ Gusto por la belleza
- ◆ Dinero
- ◆ Respeto por uno mismo
- ◆ Autenticidad
- ◆ Verdad
- ◆ Amor
- ◆ Alegría de vivir
- ◆ Gusto por la belleza

¿Qué son los valores? - continuación

- ◆ Dinero
- ◆ Sexo
- ◆ Salud
- ◆ Amistad
- ◆ Familia
- ◆ Trabajo
- ◆ Estudios
- ◆ Pareja
- ◆ Justicia
- ◆ Paz
- ◆ Libertad
- ◆ Igualdad
- ◆ Comprensión
- ◆ Otros...

Sacar conclusiones en el grupo sobre cuáles son los valores que obtienen más puntuaciones, miraremos también la variable género.

Agradecimiento

Agradecimiento

Objetivo:

Agradecer quiere decir estado de receptividad, estar abierto y el sentimiento de formar parte de una red de relaciones.

Desarrollo de la actividad:

Actividad grupal. En grupos reducidos comentad esta frase:

“Somos un nudo en una red de relaciones”

- ◆ A menudo cuando nos sentimos solos olvidamos esto.
- ◆ Lo que haces, afecta a los demás y lo que hacen los demás, te afecta a ti.

Actividad individual:

Haz una lista de todas las cosas que agradeces tener en tu vida

Yo agradezco: ...

Quiero ser como tú

Quiero ser como tú

Objetivo:

Tomar conciencia de la importancia de tener referentes y personas a las que admirar

Desarrollo de la actividad:

A medida que vivimos, tenemos diferentes ídolos, héroes, personas a las que admiramos.

Ahora haremos una lista de las personas que admiramos y después buscaremos por qué razón, qué valor vemos en aquella persona que se nos hace tan atractiva o admirable. También nos fijaremos en como alguno de estos ídolos o personas cambian con el paso del tiempo y otras son permanentes.

Es importante también dar valor a los que nos han precedido, sin ellos no disfrutaríamos de muchas de las cosas que ahora tenemos.

NOMBRE	TE ADMIRO	PORQUE...

Has descubierto algún denominador común en estos personajes, así verás a qué das valor.

¿Cuál es tu valor por excelencia en este momento de tu vida?

¿Es accesible para ti lo que quieres conseguir? Si es así, ponte manos a la obra

Si es imposible, mira cómo puedes transformarlo para hacerlo asequible a tus posibilidades.

El coraje

El coraje

Objetivo:

Tomar consciencia del valor que supone exponerse a los fenómenos que la vida nos presenta, no tirar la toalla a la primera dificultad.

Desarrollo de la actividad:

Leemos este cuento:

Había una vez, dos ranas que cayeron en un recipiente de nata. Inmediatamente se dieron cuenta de que se hundían, era imposible nadar o flotar demasiado tiempo en esa masa espesa como arenas movedizas. Al principio, las dos ranas patalearon en la nata para llegar al borde del recipiente. Pero era inútil, sólo conseguían chapotear en el mismo lugar y hundirse. Sentían que cada vez era más difícil salir a la superficie y respirar.

Una de ellas dijo en voz alta: "No puedo más. Es imposible salir de aquí. En esta materia no se puede nadar. Ya que voy a morir, no veo por qué he prolongar este sufrimiento. No entiendo qué sentido tiene morir agotada por un esfuerzo estéril".

Dicho esto, dejó de patalear y se hundió con rapidez, siendo literalmente tragada por el espeso líquido blanco.

La otra rana, más persistente o quizá más tozuda se dijo: "No hay manera!, nada se puede hacer para avanzar en esta cosa. Sin embargo, aunque se acerque la muerte, prefiero luchar hasta mi último aliento. No quiero morir ni un segundo antes de que llegue mi hora".

Siguió pataleando y chapoteando siempre en el mismo lugar, sin avanzar ni un centímetro, durante horas y horas.

Y de pronto, de tanto patalear y batir las ancas, agitar y patalear, la nata se convirtió en mantequilla.

Sorprendida, la rana dio un salto y, patinando, llegó hasta el borde del recipiente. Desde allí, pudo regresar a casa croando alegremente.

(Jorge Bucay, "Déjame que te cuente") (18)

- ◆ ¿Cuál de las dos ranitas eres tú?
- ◆ ¿Tiras la toalla muy pronto o sigues adelante con tus objetivos?
- ◆ Describe alguna situación en la que abandonaste o dejaste de luchar ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo te sientes cuando lo recuerdas?
- ◆ Describe alguna situación de la que te sentías agotado/da, que pensabas que era una causa perdida y que tu perseverancia hiciera posible que consiguieras algo. ¿Cómo te sentiste?

Dilemas Morales

Objetivo:

Crear dilemas morales donde los alumnos han de implicarse y dar su criterio, argumentar lo que piensan y sienten respecto a diferentes situaciones.

Desarrollo de la actividad:

Se da a los alumnos un texto que se lee en grupo. Se para la lectura en diferentes párrafos para que analicen lo que están leyendo.

- ◆ ¿Presenta algún problema esta situación? ¿Para quién?
- ◆ ¿Qué soluciones alternativas se te ocurren?
- ◆ ¿Qué consecuencias tiene cada una de estas alternativas?

Cuando terminamos la lectura se les pide que expliquen la historia desde los diferentes puntos de vista de los personajes del dilema.

Los personajes del dilema han actuado de una determinada forma, al terminar se pide a los alumnos que expliquen quien hubiera actuado igual, por qué, y quien lo habría hecho de otra forma.

Se procura crear un debate que refleje el nivel evolutivo-moral de los alumnos. No se trata de aleccionarles sino de observar donde se encuentran y que expresen sus argumentos.

Promover un debate supone aprender a aceptar diferentes posturas ante un mismo hecho.

Estos dilemas se encuentran en el programa de Competencia Social de Manuel Segura, adaptado por el Departament D'Educació de la Generalitat de Catalunya. También podemos usar noticias de actualidad, cuentos...

10. Materiales didácticos del crédito

- ◆ Programa Competencia Social, Manuel Segura, Primer y segundo ciclo.
- ◆ Maleta Coeducativo, ayuntamiento de Terrassa
- ◆ Guía de salud y desarrollo personal Programa PESE
- ◆ Jorge Bucay, Déjame que te cuente, ed. Integral 2002
- ◆ Canciones de cantantes actuales
- ◆ DVD:
 - Matrix
 - Quiero ser como Beckam
 - Un amor por descubrir
 - Tipos de familias, Fundación Bofill
 - Esas cosas de la pubertad, Jose Luis García, Gobierno de Navarra
 - Barrio
 - Los niños del coro
 - American History X

Las películas son muy variables, ya que, se trata de detectar las que hay en el mercado y que pueden ser útiles para los contenidos que deseamos trabajar.

No pongo más materiales por que cualquier cuento o película puede ser útil si tenemos claro lo que queremos trabajar.

He procurado aportar una estructura de temas que se pueden trabajar de diversas maneras según la creatividad de cada uno.

11- Referencias bibliográficas

- 1- M. TRAVESET *Recursos de educación emocional Sistémica, publicacion digital* : <http://xtec.es/sgfp/llicencies/200506/memories/1022m.pdf>
- 2- B. HELLINGER A. OLVERA *La inteligencia transgeneracional Ed. CUDEC 2010*
- 3- DAMASIO A. *El error de Descartes*, Crítica 2004. Barcelona
- 4- MORIN E. *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. Paidós, Barcelona 2002.
- 5-V. SATIR *Autoestima, Ed Rial Pax Mexico 1994*
- 6- M. TRAVESET *Pedagogía Sistémica fundamentos y practica, Ed Graó 2007*
- 7-G. BELLI *La mujer habitada 1988 Nicaragua, reedición 2010 Ed Seix Barral*
- 8- H. GARDNER *La teoría de las inteligencias múltiples, Fondo de Cultura, México, 1987.*
- 9-D. GOLEMAN *La inteligencia emocional, Ed Kairos 1996*
- 10 STANLEY I. GREESPAN. *El crecimiento de la mente. Ed. Paidós 1998*
- 11- Frase acuñada por Korzybsky (Science and Sanity, 1933)
- 12-M.SEGURA *Programa de Competencia Social, Universidad de La Laguna*
- 13- J.A MARINA (2004) *Aprender a vivir*. Barcelona, Ariel.
- 14-GEORGE BOEREE (2003) *Teorías de la personalidad, de Abraham Maslow*. Traducción: Rafael Gautier.

- 15- B HELLINGER, El amor del espiritu, Ed rigden institut Gestalt
 16 Jorge Barudy y Maryrie Dantagnan, Los buenos tratos a la infancia, ed, Gedisa 2005.
 17- RICHARD M. HERSH, Diana Pritchard Paolitto, Joseph Reimer *El crecimiento moral: de Piaget a Kohlberg Ed Narcea 19E Ed. Integral Barcelona 2002*

12- Bibliografía

- ALONSO, M. (2010) Reinventarse. Tu segunda oportunidad. Bcn, Plataforma.
 BACH, E. (2008) Adolescentes “qué maravilla”. Barcelona, Plataforma.
 BACH, E. y MARTÍ, C. (2007) El divorcio que nos une. Barcelona, Ceac.
 BAUMAN, Z. (2007) Los retos de la educación en la modernidad líquida. Barcelona, Gedisa.(2005) Amor líquido. Madrid, Fondo de cultura económica.
 C. BOIX Educar para ser feliz Ed CEAC Barcelona 2007
 BRADEN, G. (2007) La matriz divina. Un puente entre el tiempo, el espacio, las creencias y los milagros. Málaga, Sirio.
 BRADSHAW, J. (1999) Secretos de familia. El camino hacia la autoaceptación y el reencuentro. Barcelona, Obelisco.
 BYRON, K. i MITCHELL, S. (2002) Amar lo que es. Barcelona, Urano.
 CAPRA, F. (2003) Las conexiones ocultas. Barcelona, Anagrama(1998). La trama de la vida. Barcelona, Anagrama.
 CORDERO, M. A. Cuentos que nos unen. Buenos Aires, Alma Lepik
 CROTTOGGINI R. (2004) La tierra como escuela. Buenos Aires, Antoposófica.
 DISPENZA, J. (2008) Desarrolla tu cerebro. La ciencia de cambiar tu mente. Madrid, Palmyra.
 DYKSTRA, I (2007) Niños que heredan el destino familiar. Barcelona, RBA Integral.
 (2007) El alma conoce el camino. Barcelona, Obelisco.
 ERIKSON, E. (2000) El ciclo vital completado. Barcelona, Paidós.
 FIORENZA, A. (2003) Niños y adolescentes difíciles. Barcelona, Integral.
 FIORENZA A. y NARDONE G. (2005) La intervención estratégica en los contextos **educativos**. Barcelona, Herder.
 FRANKE, M. (2004) Eres uno de nosotros. Argentina, Alma Lepik.
 FRANKE, U. (2005) Cuando cierro los ojos te puedo ver. Constelaciones Familiares en la consulta individual. Buenos Aires, Alma Lepik.
 FUSTÉ, M. (2010) Experiencias de lengua en secundaria desde una perspectiva sistémica. Barcelona, Graó.
 GARRIGA, J. (2008) Vivir en el alma. Amar lo que es, amar lo que somos y amar a lo que son. Barcelona, Rigden Institut Gestalt.
 (2006) ¿Dónde están las monedas? El cuento de nuestros padres. Barcelona, Rigden – Institut Gestalt.
 GRAY, J. (2002) **Aconseguix el que vols, valora el que tens**. Barcelona, ed. 62.
 HELLINGER, B. (2007) Felicidad que permanece. Barcelona, Rigden Institut Gestalt.
 (2000) Reconocer lo que es. Conversaciones sobre implicaciones y desenlaces logrados. Barcelona, Herder.
 (2001) Órdenes del amor. Cursos seleccionados de Bert Hellinger. Barcelona.

- (1996) El centro se distingue por su levedad. Barcelona, Herder.
- HELLINGER B. y BOLZMAN T. (2006) *Imágenes que solucionan*. Buenos Aires, Alma
- HELLINGER, B. y OLVERA, a. (2010) Inteligencia Transgeneracional. México, Grupo CUDEC.
- OLVERA A. TRAVESET M. PARELLADA (2011) Sintonizanso las miradas. México, grupo CUDEC
- LIPTON, B. (2007) La biología de la creencia. Madrid, Palmyra.
- MALE, P. (1986) *La crisis juvenil*. Madrid, Tecnipublicaciones, Madrid 1986.
- MATURANA, H. (1991) El sentido de lo humano. Santiago de Chile, Grupo Editor Latinoamericano
- (1996) *La realidad ¿objetiva o construida?* México, Antropos Ed.
- MATURANA, H. y NISIS, S. (1999) Transformación en la convivencia. Dolmen Ediciones.
- MATURANA, H. y VARELA, F. (1996). El árbol del conocimiento. Debate.
- MCTAGGART, L. (2002) *El campo, la fuerza secreta que mueve el universo*. Málaga, Sirio.
- MORGADO, I. (2007) Emociones e inteligencia social: las claves para una alianza entre los sentimientos y la razón. Barcelona, Ariel.
- MORIN, E. (2005) Siete saberes necesarios para la educación del futuro. Barcelona, Paidós.
- (2001) *Tenir el cap clar*. Barcelona, La Campana. (edición castellana: *La mente bien ordenada*. Barcelona, Seix Barral, 2003)
- NARANJO C. (2004) *Cambiar la educación para cambiar el mundo*. Vitoria, La llave.
- NARDONE, G., GIANNOTTI, E. y ROCCHI, R. (2003) Modelos de familia. Cómo resolver los problemas entre padres e hijos.
- O'CONNOR, J. y LAGES, A. (2005) *Coaching con PNL*. Barcelona, Urano.
- O'CONNOR, J. y Mc DERMONT. (1998) *Introducción al pensamiento sistémico*. Barcelona, Urano.
- PERINAT, A. et ALT. (2003) *Los Adolescentes del siglo XXI*. Barcelona, UOC.
- PICHON RIVIERE, E. (1986) *Teoría del vínculo*. Buenos Aires, Ediciones Nueva Visión.
- PREKOP, J. y HELLINGER, B. (2003) Si supieran cuánto los amo. Barcelona-México, Herder.
- RICHARDSON, L. Y RICHARDSON, L. (1992) El orden de nacimiento y su carácter. Barcelona, Urano.
- RIMPOCHÉ, S. (1994) El libro tibetano de la vida y de la muerte. Barcelona, Urano
- SANZ, F. (1995) Los vínculos amorosos. Amar desde la identidad en la Terapia de Reencuentro. Barcelona, Kairós.
- SHELDRAKE, R. y BOTO, A. (2005) El séptimo sentido: la mente extendida. Jaca, Vesica Psicis.
- SHICHIDA, M. La ciencia de la inteligencia y la creatividad. ¡Despierta intercerebro! - Internet
- SOMÉ, S. (2000) Enseñanzas africanas sobre el amor y la amistad. Barcelona, Integral.
- M. TRAVESET (2007) Recursos didàctics d'Educació Emocional Sistèmica

Llicència d'Estudis del Departament d'Educació, curs 2005-06.

Programa d'educació emocional des d'aquesta perspectiva, en forma de crèdit variable dirigit a adolescents. Es pot aplicar també a tutoria i a primària fent les adaptacions adequades. Conté més de 100 activitats, objectius i metodologia d'aplicació

TRAVESET, M. (2007) La Pedagogía Sistémica. Fundamentos y práctica. Bcn, Graó.

ULSAMER, B. (2004) Sin raíces no hay alas. La terapia sistémica de Bert Hellinger. Barcelona, Luciérnaga.

VAILLANT, G. E. (2009) La ventaja evolutiva del amor. Un estudio científico de las emociones positivas. Barcelona, Rigden – Institut Gestalt.

VAN EERSEL, P. y MAILLARD, C. (2004) Mis antepasados me duelen. Barcelona, Obelisco.

VAN KAMPENHOUT, D. (2007) La sanación viene desde afuera. Chamanismo y constelaciones familiares. Buenos Aires, Alma Lepik.

WEBER, G. (ed.) (1999) Felicidad dual. Bert Hellinger y su psicoterapia sistémica. Barcelona, Herder.

Educación emocional en general.

Castilla del Pino, C. (2000) Teoría de los sentimientos. Barcelona, Tusquets.

Cyrułnik, B. (2002) Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida. Barcelona: Gedisa.

((2005) El amor que nos cura. Barcelona, Gedisa.

Damasio, A. (1996) El error de Descartes. Barcelona: Crítica.

(2005) En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos. Barcelona: crítica.

Delors, J. (1996) La Educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI. Madrid, Santillana-Unesco.

De Pagès, E. i Reñé, A. (2008) Com ser docent i no deixar-hi la pell. Tècniques de concentració i relaxació a l'aula. Barcelona, Graó.

Ellis, A. (2000) Usted puede ser feliz. Barcelona: Paidós.

Elster, J. (2002) Alquimias de la mente. La racionalidad y las emociones. Bcn, Paidós.

Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (2002) Corazones Inteligentes. Barcelona: Kairós

Forés, A. y Grané, J. (2007) La resiliència. Barcelona, UOC.

Gardner, H. (1995) Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica. Barcelona, Paidós.

(2001) La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI. Barcelona, Paidós.

Geddes, H. (2010) El apego en el aula. Relación entre las primeras experiencias infantiles, el bienestar emocional y el rendimiento escolar. Barcelona, Graó.

Greenberg, L.S., Rice, L., y Elliot, R. (1996) Facilitando el cambio emocional. Bcn, Paidós.

Greenberg, L., y Paivio, S. (2000) Trabajar con las emociones en psicoterapia. Bcn, Paidós.

Greenspan, S. (1997) El crecimiento de la mente y los ambiguos orígenes de la inteligencia. Barcelona: Paidós.

Greenspan, S., i Greenspan, T. N., (1997). Las primeras emociones. Barcelona: Paidós.

- Güell, M., y Muñoz, P. (2003) Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria postobligatoria. Barcelona: Praxis.
- Kubler-Ross, E. (2008) La muerte, un amanecer. Barcelona, Luciérnaga.
- Lacroix, M. (2005) *El culto a l'emoció*. Barcelona, La Campana.
- Levy, N. (2001) La sabiduría de las emociones. Ed. Debolsillo.
- Liedloff, J. (2003) El concepto del continuum. En busca del bienestar perdido. Tegueste, Ob Stare.
- Marina, J. A. (1996) El laberinto sentimental. Barcelona: Anagrama.
 (1993) Teoría de la inteligencia creadora. Barcelona, Anagrama.
 (2004) Aprender a vivir. Barcelona, Ariel.
- Marina, J.A., y López, M. (1999) Diccionario de los sentimientos. Barcelona: Anagrama.
- Mora, F. y otros. (2000) El cerebro sintiente. Barcelona, Ariel.
 (2002) Continuum. ¿Cómo funciona el cerebro? Madrid, Alianza Editorial.
- Palou, S. (2004) Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia. Bcn: Graó.
- Punset, E. (2006) El viaje a la felicidad. Barcelona, Columna.
 (2004) Cara a cara *con la vida, la mente y el universo*. Barcelona, Destino.
 (2006) El alma está en el cerebro. Madrid, Punto de bolsillo.
- Punset, E. (2008) Brújula para navegantes emocionales. Madrid, Aguilar.
- Rogers, C. (2000) El proceso de convertirse en persona. Barcelona, Paidós.
- Rojas Marcos, L. (2005) La fuerza del optimismo. Madrid, Aguilar.
- Roman, S. (1994) Alegría de vivir. Barcelona, Índigo.
- Tolle E. (2001) El poder del ahora. Un camino hacia la realización espiritual. Madrid, Gaia.
- Salzberger, I. et alt (1996) L'experiència emocional d'ensenyar i aprendre. Bcn, ed.62 / R. Sensat.
- Serrano, S (2000) El regal de la comunicació. Barcelona, Ara Llibres (edición castellana: El regalo de la comunicación. Barcelona, Anagrama, 2004)
 (2005) Essencial. Barcelona, Ara llibres
- Serrat A. (2005) Pnl para docentes. Mejora tu conocimiento y tus relaciones. Barcelona, Graó.
- Servan-Schreiber, D. (2004) Curación emocional. Barcelona: Kairós.
- Segura, M., y Arcas, M. (2003) Educar las emociones y los sentimientos. Madrid: Narcea.
- Singer, P. (1997) Repensar la vida y la muerte. Barcelona, Paidós.
- Stanford G. y Roark A. E. (1981) Interacción Humana en Educación. México, Diana.
- Steiner C. (1997) La educación emocional. Madrid, Punto de Lectura.
- Tizon, J. (1982) Psicología basada en la relación. Barcelona, Hora.
- Watzlawick, P. (1976-79) ¿Es real la realidad? Barcelona, Herder.
 (1995) Lo malo de lo bueno. Barcelona, Herder.
 (2000) El arte de amargarse la vida. Barcelona, Herder.
- Watzlawick, P., Beavin, J.H. i Jackson, D.D. (1997) Teoría de la comunicación humana. Barcelona, Herder.
- Wild, R. (1999) Educar para ser. Barcelona, Herder.

(2003) Calidad de vida. Educación y respeto para el crecimiento interior de niños y adolescentes. Barcelona, Herder.

(2006) Libertad y límites. Amor y respeto. Barcelona, Herder.

Wilks F. (1999) Emoción inteligente. Barcelona, Planeta.

Young-Eisendrath, P. (1998) La renovación del espíritu: Historias de esperanza y transformación después del sufrimiento. Barcelona, Paidós.

Zarai, R. (1996) Las emociones que curan. Barcelona: Martínez Roca.

REVISTAS PERSPECTIVA SISTÉMICA

Cuadernos de pedagogía 360 (sep. 2006) Monográfico Pedagogía Sistémica.

Primer monográfico, que aparece en España, dedicado a este enfoque pedagógico. Lo coordina Carles Parellada. Los autores que participan son personas pioneras en esta metodología y nos muestran sus experiencias en los artículos de esta revista.

Aula nº 158, enero 2007. Monográfico Pedagogía Sistémica.

Este monográfico dedicado a la pedagogía sistémica está coordinado por Maita Angeles Cordero, en ella se publican artículos de experiencias de los diferentes niveles educativos.

SENDERI, revista virtual de educación en valores (www.senderi.org), Butlletí núm. 32, setembre 20008. Monográfico sobre el amor "el valor del amor", con varios artículos sobre de Pedagogía Sistémica.

Páginas específicamente de inteligencia y/o educación emocional en general:

<http://www.inteligenciaemocional-portal.org/> → Portal coordinado por Mayte Saavedra, con gran número de artículos, entrevistas, información de eventos, etc.

<http://www.ecologiaemocional.com> → Jaume Solé y M. Mercè Conangla.

<http://educacion.fundacionmbotin.org> → Fundación que ha publicado el primer informe internacional sobre educación emocional.

<http://www.femeducaoemocional.org> → Fundación para la educación emocional.

<http://blocs.xtec.cat/emocionat> → Blog sobre educación emocional del CEIP Josep Gras de Sant Llorenç Savall

www.campusvirtual.uma.es/intemo/index.htm → Página de la Facultad de Psicología de la Universidad de Málaga (UMA).

www.emotionallq.com/ → Página dedicada al modelo de habilidad de IE de Salovey y Mayer (considerados los padres de la inteligencia emocional).

www.unh.edu/emotional_intelligence/ → Página de John Mayer.

<http://www.casel.org/> → Página dedicada al aprendizaje socio-emocional en el aula.

<http://www.vanderbilt.edu/csefel/modules.html> → Recursos para la educación socio-emocional.

<http://criatures.cat> → Portal vinculado al programa de Catalunya Ràdio "Eduqueu les criatures". Vídeos, informaciones, recursos, agenda, etc.

<http://www.youtube.com/watch?v=8FNPE31zINE> → Enlace en youtube del DVD "Pensant en els altres", versión catalana.

