***DISRUPTIVIDAD. INFORMACIÓN Y TÉCNICAS DE ACTUACIÓN***

***1.- CONDUCTAS DISRUPTIVAS EN EL AULA. (CUESTIONARIO A ROFESORES)***

***En cuanto a las normas***

* Llegar tarde a clase. □
* Pedir salir al lavabo continuamente. □
* Faltar a clase. □
* Fumar en las aulas. □
* Pintar en las mesas o paredes. □
* Tirar cosas por la clase. □
* Pintar el cuaderno o libro. □
* Llevar indumentaria estrafalaria. □
* Consumir golosinas u otro tipo de comida. □
* Juego de cartas, radiocasete, mp3, móvil. □
* Desordenar mobiliario. □
* Juguetear. □
* Comer en clase. □
* Ruidos, gritos en clase. □
* Falta de orden a la salida o entrada a la clase. □
* Otros:

***En cuanto a la tarea***

* No traer los deberes. □
* Rehusar hacer la tarea en clase. □
* Falta de interés, pasividad e inactividad.□
* No traer libros, cuadernos ni bolígrafos. □
* Preguntar insistentemente con ánimo de retrasar.□
* Hacer otra tarea. □
* Otros:

***En cuanto al respeto al profesor***

* Hablar cuando habla el profesor. □
* No acatar las órdenes del profesor. □
* Levantarse de su sitio sin permiso. □
* Guardar las cosas antes de tiempo sin permiso. □
* Amenazar a un profesor. □
* Otros:

***En cuanto a la relación con los compañeros***

* Pelearse con un compañero. □
* Reírse de un compañero o del profesor. □
* Quitar cosas a un compañero. □
* Insultar a un compañero en clase. □
* Dar "collejas" a un compañero o similares. □
* Hacer gestos jocosos. □
* Otros:

 1

**2.- COMPROMISO DE CONVIVENCIA**

 El formulario para la toma de compromiso por parte del alumnado con partes de disciplina pretende ofrecer a algunos alumnos/as un contrato en el que se valoren con “premios concretos” los cambios que se pide que realice en su conducta, estableciendo la posibilidad de reflexión y su compromiso.

Este contrato recoge los pequeños logros determinados por cada alumno/a y la valoración del esfuerzo que a éste pueda suponerle. Es supervisado y llevado a cabo por el tutor de convivencia o por el propio tutor/a del alumno en cuestión.

Si se cumple, puede servir de carta de referencia ante la comisión de convivencia, para pedir “un indulto” y el permiso p ar participar en actividades extraescolares. Evidentemente la necesidad de cambio será mayor cuanto mayor sea lo que se solicite, y siempre hay que dejar claro al alumno que no se consigue nada hasta que no se llega al final del compromiso: “NO SÓLO H AY QUE DECIR QUE SE VA A CAMBIAR, HAY QUE HACERLO”.

Pueden solicitarlo todos los alumnos/as que hayan incumplido las normas de convivencia en algún momento, aunque no tiene mucho sentido para los que sólo hayan cometido una falta leve de manera puntual.

La decisión de concederlo no es automática, se debe intuir al menos la posibilidad de cambio en su conducta, pudiéndole pedir incluso que lo solicite tras un pequeño periodo deprueba.

 2

**CUESTIONARIO PARA LA TOMA DE COMPROMISO**

NOMBRE Y APELLIDOS……………………………………………………………….

CURSO Y GRUPO……………………………………….FECHA…………………….

¿TE PONEN PARTES CONFRECUENCIA? ¿CUÁNTOS TE HAN PUE STO EN

ESTE TRIMESTRE? ¿CRES QUE ERAN JUSTOS?

…………………………………………………………………………………………….

.

……………………………………………………………………………………….

.

…………………………………………………………………………………………….

.

……………………………………………………………………………… ………….

.

………………………………………………………………………………………….

.

¿QUÉ SANCIONES HAS TENIDO?

…………………………………………………………………………………………….

.

…………………………………………………………………………………………….

.

…………………………………………………………………………………………….

¿ESTÁS DISPUESTO A CAMBIAR? ¿POR QUÉ?

……………………………………………………………………… …………………….

…………………………………………………………………………………………….

.

……………………………………………………………………………………………

¿A QUÉ TE COMPROMETES?

…………………………………………………………………………………………….

.

…………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………….

 3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **“ASÍ DEMOSTRARÉ QUE LO ESTOY CONSIGUIENDO”** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| FIRMAS | DÍA…. | Va | DÍA…. | Va | DÍA…. | Va | DÍA…. | Va | DÍ | Va |
| DE | . | l | . | l | . | l | . | l | A | l |
| CONTRO |  |  |  |  |  |  |  |  | ….. |  |
| L |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

8-9

9-10

10-11

RECREO

11,30-

12,30

12,30-

13,30

13,30-

14,30

-El registro de observación del comportamiento se realizará durante dos semanas. Si se estima conveniente, puede ampliarse dicho período.

-El alumno/a se compromete igualmente a conservar el presente contrato y a facilitarlo al profesor/a y siempre que le sea requerido por éstos y, en todo caso, al final de cada clase para que cada profesor/a pueda valorar su comportamiento.

-Cada profesor/a anotará las incidencias (incumplimiento de algunos de los puntos del contrato) y valorará su comportamiento positivo/negativo)( en su hora de clase, además podrá realizar las observaciones que considere oportunas.

-Cada dos semanas el tutor analizará la evaluación conjuntamente con el alumno/a reforzando positivamente el cumplimiento del contrato (o cualquier mejoría por leve que sea) advirtiendo de las consecuencias negativas si no hay colaboración por su parte. Asimismo puede emplearse en las entrevistas que se mantengan con los padres para informarles de la evolución de su hijo/a.

 4

Además de lo anterior, esta forma de proceder nos ofrece entre otras, las siguientes ventajas:

-Nos da una visión de conjunto (semanal, quincenal.. ) de la evolución del comportamiento

-Nos permite determinar en qué situaciones y momentos del día (horas, asignaturas/ profesor) se porta mejor.

-Nos permite decidir sobre la intervención más adecuada para modificar la conducta disruptiva del alumno.

**3.- AUTOCONTROL**

**Qué hacer**

* *Educar-entrenar el autocontrol de los alumnos, por parte del profesor.*

**Por qué**

* *Porque es una de las habilidades intrapersonales asociadas a la madurez y al pleno desarrollo de la personalidad.*
	+ *Porque es propio de estadios avanzados en el desarrollo moral de la persona.*

 - *Porque* *tiene* *efectos* *mucho* *más* *duraderos y* *transferiblesl,* *al* *ser* *más*

 *Independiente de la presencia y vigilancia del profesor.*

* *Porque cada avance de los alumnos en autocontrol es un ahorro en tareas de control del profesor.*
	+ *Porque evita la aparición de muchos conflictos.*

**No sé qué haré, pero lo haré tranquilo**

 Consiste en adoptar dicho pensamiento como *mantra* o principio de actuación, aplicándolo automáticamente a cualquier situación ansiógena que se presente. La práctica de la calma acaba por instaurar un estilo tranquilo de comportamiento que contribuye tanto a un mejor afrontamiento de situaciones complicadas como a una mayor satisfacción personal. Evidentemente, debe ser un entrenamiento mutuo, en el que el profesor cuida de que sus alumnos vayan progresando en el dominio de sus emociones, pero a su vez se preocupa de ser el primero en dar ejemplo de autocontrol.

Conviene empezar por practicar en situaciones poco estresantes, para pasar progresivamente a situaciones cada vez más problemáticas. Una posibilidad interesante es combinar este ejercicio con la estrategia *Cuántos días sin ... ,*descrita a continuación.

**Cuántos días/horas sin ...**

 Es un ejercicio de perseverancia consistente en resistir un cierto periodo de tiempo sin alterarse, permaneciendo relajado y tranquilo, aunque nos acosen estímulos generadores de ansiedad. Supone un antídoto contra la impu1sividad, la agresividad o la desmotivación. Conviene empezar por periodos muy cortos, por ejemplo, quince minutos sin alterarnos, para ir aumentando progresivamente la duración a una hora de clase, dos o todo un día, y puede usarse como apoyo una agenda o calendario donde se va marcando cada día que se consigue el objetivo planteado. La eficacia aumenta cuando se comenta con alguien de confianza para que nos ayude haciendo un seguimiento de nuestros progresos.

 *5*

**Análisis de situaciones problemáticas**

Conviene separar los diferentes componentes de la misma: pensamientos, emociones y conductas explícitas verbales o no verbales. Se pueden seguir estos pasos:

1. Se elige una situación causante de malestar.

2. Se anota qué se piensa, qué se siente, qué se hace y qué se dice en dicha situación.

3. Se buscan pensamientos y conductas alternativas, reflejados en una frase-mandamiento, que se procura seguir a rajatabla.

SITUACIÓN

............................................................................................................................................................

............................................................................................................................................................

PENSAMIENTOS ASOCIADOS A LO QUE PENSÉ

............................................................................................................................................................

............................................................................................................................................................

EMOCIONES ASOCIADAS: LO QUE SENTÍ

...........................................................................................................................................................

.........................................................................................................................................................

CONDUCTAS REALIZADAS: LO QUE HICE/LO QUE DIJE

............................................................................................................................................................

.......................................................................................................................................................

PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS QUE PUEDO USAR EN EL FUTURO

............................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................

EMOCIONES ALTERNATIVAS QUE SENTIRÉ

............................................................................................................................................................

............................................................................................................................................................

CONDUCTAS PARA REALIZAR. LO QUE HARÉ/LO QUE DIRÉ

...........................................................................................................................................................

..........................................................................................................................................................

 *6*

**Hablar deliberadamente lento y bajo**

 Utilizar un tono de voz deliberadamente bajo y con un ritmo lento ayuda a rebajar la tensión asociada a ciertas situaciones y, además de ser incompatible con la impulsividad y la agresividad, ayuda a que el antagonista se relaje y reaccione de la misma manera. Es interesante comprometer al grupo para que utilicen todos este estilo comunicativo, corrigiendo formas estridentes de hablar. Se puede hacer un seguimiento lúdico anotando «Cuántos días se consigue estar sin ... gritar».

**Entiendo tu enfado, pero no que no 1o puedas controlar**

 El disgusto ante determinadas situaciones puede ser inevitable, pero con entrenamiento se puede atenuar su intensidad hasta reducida a niveles soportables. Para ello se invita al alumno irascible a que intente dominar la expresión desaforada de sus malestares, pero admitiéndole su derecho legítimo a manifestar con corrección y de forma controlada sus quejas: «tienes derecho a mostrar tu disgusto, pero no de esa manera», «escucharé tu queja si la formulas de otro modo».

**Respirar y relajarse en circunstancias difíciles**

 Respirar profundamente. Lentamente. Relajadamente. Concentradamente. La respiración profunda y lenta es incompatible con la aceleración y la ansiedad. Diez inspiraciones profundas en los momentos en que sentimos aparecer la ansiedad -un atasco de tráfico, una acalorada discusión, un ataque de cólera de un alum no ... - pueden servir para mantener un estado de calma en situaciones difíciles.

**Elegir reacción**

 En situaciones emocionales intensas, las reacciones explosivas suelen aparecer de modo automático y descontro1ado, generando consecuencias indeseadas que luego hay que asumir. Pero este patrón de conducta no es irreversible, si no que el sujeto puede ejercitarse en elegir qué reacción quiere consciente y deliberadamente llevar a cabo, optando por una de las siguientes alternativas:

*-****Hacer lo mismo que se ha hecho otras veces****.* No es una buena opción, pues se obtendrán losmismos resultados que siempre. Pero a pesar de que sabemos que es una opción poco funcional, a menudo es la elegida.

***-No hacer nada.***La pasividad no es aconsejable casi nunca, excepto cuando se tiene lacerteza de que nuestra reacción empeorará la situación, por incapacidad de autocontrol o por falta de habilidad para manejar ciertas situaciones.

***-Hacer algo diferente*** *a lo que se ha hecho otras veces.* Cuando hay posibilidades desolución, es la opción más adecuada, pues desarrolla la creatividad generadora de nuevas soluciones y evita la cronificación de errores.

***-Procurar que no nos afecte emocionalmente****.* Cuando a un problema no se le encuentrasolución, conviene centrarse en atenuar las emociones negativas asociadas y adoptar estrategias paliativas que ayuden a recuperar la estabilidad emocional perdida: «no es para tanto», «hice lo que pude».

El mero hecho de detenerse para deliberar cuál de las cuatro opciones queremos elegir, ya genera alivio, pues nos imponemos un periodo de latencia durante el cual va bajando la tensión.

 7

**Desconexión emocional: que no me afecte**

 Es una estrategia útil para el profesor, consistente en evitar una implicación personal excesiva que resulte perjudicial para su equilibrio emocional, para lo cual conviene mantener los problemas dentro del ámbito profesional y no convertirlos innecesariamente en afrentas personales. Al igual que un médico de urgencias debe mostrarse sereno y lúcido, a la par que diligente, a pesar de la gravedad de casos que le llegan, el profesor debe intentar afrontar los problemas desde la misma postura táctica.

 Sin embargo, no es raro observar enfrentamientos acalorados entre profesores y alumnos, con gritos y amenazas, con lo que se entra en la dinámica preferida por los alumnos disruptivos. Par conseguir mantener cierta distancia emocional que evite sufrimientos futuros se puede recurrir a:

*-****Priorizar derechos colectivos****.* Confrontar los derechos del grupo a dar clase encondiciones con los del alumno problemático: «tengo que garantizar que el resto de alumnos puedan trabajar sin ser molestados», «los padres de los otros alumnos se quejan de que sus hijos son molestados en su trabajo», «entre tu bienestar y el de los que están trabajando, no tengo opción».

*-****Hacer referencia a las normas****.* Manifestar la obligatoriedad de cumplimiento de lasnormas: «tengo que hacer cumplir las normas para todos y tú no puedes ser una excepción», «las normas nos obligan a ti a cumplirlas y a mí a hacerlas cumplir».

 *-****Establecer relaciones de reciprocidad****.* La reciprocidad social consiste en exigir losderechos propios a cambio de respetar los ajenos: «tengo derecho a dar clase en condiciones. ¿Tú me respetas ese derecho?



**4.-¿CÓMO** **RESPONDER** **ANTE** **LAS** **CONDUCTAS**

**DISRUPTIVAS?**

**-CONDUCTAS DISRUPTIVAS ALUMNADO**

**1. Cambio de clase**.

* 1. Alumnos y alumnas que abren la puerta.
	2. Alumnos y alumnas que van al baño.
	3. Bolsas y otros objetos que se tiran al aire.
	4. Alboroto.
	5. Daños materiales.
	6. Peleas para entrar.
1. **Al principio de clase:**
	1. Llegar tarde.
	2. No preparar el material.
	3. Ruido de sillas.
	4. Hablar unos con otros.
	5. Pedir ir al servicio.
	6. Pedir permiso para salir a buscar algo olvidado.
2. **Inicio de la tarea.**
	1. No tener el material.
	2. No tener ganas.
	3. No veo.
	4. Qué aburrimiento, otra vez lo mismo.
	5. No entiendo.

 8

1. **Durante la tarea**.
	1. Utilizar el walkman.
	2. Usar el móvil.
	3. Mirar a las musarañas.
	4. Hablar de otras cosas.
	5. Atención dispersa.
	6. Preguntar tonterías al profesor.
	7. Molestar a los compañeros.
	8. Pellizcar el culo de las chicas.
	9. Abusar de los más débiles.
	10. Buscar un motivo para ser expulsado.
2. **Al recoger y salir.**
	1. Empujones.
	2. Peleas para salir el primero.

 c.Carreras y empujones en escaleras y pasillos.

 d.Grafitis en las mesas.

 e.Desaparición de material de los pasillos.

**-CONDUCTAS DEL PROFESORADO QUE FAVORECEN LA DISRUPCIÓN**

– No llegar a tiempo

– Salir antes.

– Falta de respeto al alumnado.

– No llevar la clase preparada.

– No propiciar la participación.

– Magnificar los fracasos del alumnado.

– Invisibilidad del éxito.

– Atención selectiva.

– Hablar por el móvil.

– Expulsar de clase.

– No escuchar.

– No ser objetivo al resolver conflictos.

– No pedir nunca disculpas.

– No llamar a los chicos por su nombre.

– Tener al alumnado en la misma disposición toda la clase.

**-ACTITUDES** **ANTE** **EL** **ALUMNO** **CON** **CONDUCTAS**

**DISRUPTIVAS:**

Ante cualquier conducta disruptiva, como norma general, aunque somos conscientes de que no se puede concretar demasiado, es importante:

-Mostrarse sereno, calmado, tranquilo y a la vez enérgico.

-No obrar impulsivamente, seguir los cauces que tenga establecidos el centro a nivel disciplinario: agendas de control de conducta, entrevistas frecuentes con los padres, etc.

-Tener un autodominio suficiente para valorar correctamente la conducta; a veces sobrevaloramos acciones que no enmarcamos en su contexto y nos irritamos en demasía.

-Las amenazas continuas, divierten a esta edad y ponen a prueba nuestra capacidad de coherencia

-Una actitud impaciente, nerviosa, descontrolada, agresiva, es altamente negativa.

 9

-Adoptar una actitud malhumorada, sarcástica y vengativa, nos daña más a nosotros que al alumno

-Mostrar una actitud excesivamente benévola en todas las conductas disruptivas, mata la disciplina.

-Es mejor mantener una actitud persuasiva hacia el alumno problemático, antes que una actitud coercitiva basada en amenazas y castigos; una persuasión cercana a la paciencia razonada, a una indulgencia serena y pactada con el mismo alumno a través del grupo.

-Una actitud equilibrada que se preocupa tanto o más por los procesos de cada alumno que por los contenidos que asimila.

-Se tienen que buscar rutinas, acciones u objetos que medien y signifiquen el contexto o la relación dual. Es desde la tranquilidad o el bienestar dual como se pueden intentar las relaciones de aprendizajes más sociales o directivas.

-Una actitud reflexiva. Ante cualquier conducta indisciplinada debemos pensar cómo y por qué se ha producido; hemos de preocupamos e indagar en el camino recorrido hasta esta situación; tener en cuenta las circunstancias familiares, sociales y escolares de este alumno, así como su relación con el grupo.

-Una actitud innovadora, que recrea, inventa, estimula y huye de la monotonía; muchas conductas disruptivas tienen su inicio en el aburrimiento de los alumnos.

**PREVENCIÓN**

1. **Antes de empezar:**

-Preparación previa de la clase.

-No demorarnos en el cambio de horas.

-Llegar relajadamente a la clase.

-Utilizar el elemento sorpresa.

-No empezar a hablar pidiendo silencio, sino mantenerse en un lugar visible hasta que el ambiente se vaya calmando.

-Contacto positivo y respetuoso con el alumnado.

 -Plantear el trabajo en grupo.

-Preguntar por los intereses que tengan, relacionados con lo que se va a ver. Estar antes de que llegue el alumnado y saludar.

-Establecer un clima de complicidad.

-Comenzar con temas de interés para el alumnado.

-Anticipar el tema a tratar en la clase anterior.

1. **Al comienzo de la tarea:**

-Presentar al alumnado lo que se va a tratar. Instrucciones claras.

- Transmitir al alumnado de forma clara y concisa lo que pretendemos conseguir de la clase.

-Confirmar que se está entendiendo lo que se va a hacer.

 10

-El profesor / la profesora, se mueven por la clase. Supervisión activa de la tarea. Ayuda individual.

-Crear un buen ambiente. Trabajar el clima del grupo clase, darles responsabilidad de sus acciones y hacerles participar

-Proponer tareas, a aquellos alumnos disruptivos, que vayan a realizar con éxito.

-Asignar responsabilidades.

-Relacionar la tarea con experiencias cercanas.

-Utilizar recursos variados en el aula.

-Respeto a las opiniones.

-Evitar los problemas utilizando gestos, mirada, invasión de territorio, proximidad, un ligero toque o una invitación a participar.

-Ser asertivo pero no agresivo.

- Evitar el castigo colectivo.

-Reforzar la autoestima.

**INTERVENCIÓN** **-REACCIÓN A LA DISRUPCIÓN:**

-Atender específicamente según la persona disruptiva. Hay alumnado al que se debe responder y otro al que hay que ignorar.

-Discutir con un alumno delante de la clase, o desafiar, retar o humillar en público supone:Perder el tiempo, incrementar y "echar fuego" al conflicto. Forzar a que uno resulte ganador.

-Se recomienda mantener la calma y no dejar que se provoque un enfrentamiento frontal, para lo que puede ser útil lo siguiente:

-Desviar la atención a otra acción, si la conducta disruptiva es de baja intensidad.

- Hacer una llamada aparte al alumno. Las reprimendas suaves y en privado son a menudo mucho más eficaces que llamadas de atención en público.

-Referirse a las normas y no a las personas, mencionar el estado de cosas, la conducta y no la personalidad del alumno. Corregir la acción no al alumno.

-Dar razones dirigidas a la tarea para mostrar desacuerdo en vez de consideraciones personales.

-Utilizar las entrevistas para negociar, no para sermonear.

-Los comentarios han de ser cortos y directos: soslayar críticas, amenazas e interrogatorios.

-No referirse a incidentes anteriores.

-No hacer comparaciones con compañeros.

 11

 -Permitirle que salga un tiempo para que vuelva mejor e indicarle cuándo tiene que volver a clase (conseguir un momento de respiro, tanto para el alumno disruptivo como para el propio profesor).o también se le puede dar algo que hacer, introduciendo algo nuevo en la rutina de trabajo.

 -Intentar que el castigo sea la consecuencia natural y supervisarlo.

-No ser inflexible: el alumno suele entender las expectativas del profesor si se le explican.

-Ante un alumno difícil de controlar, actuar de forma fría y tranquila. No transmitir agresividad.

-Una mirada penetrante puede servir más de contención que un regaño verbal.

-Si es el líder de un grupo disruptivo, centrarse en él, no coger a los seguidores; se pondrán firmes si el agente principal es controlado.

-En una confrontación, mantener un tono de voz medio, los brazos pegados al cuerpo, una postura relajada y no señalar con el dedo.

-Evitar considerarla una agresión personal.

-No olvidar al resto de la clase cuando se está atendiendo al alumno con mal comportamiento.

**¿Qué efectos puede tener la expulsión fuera del aula?**

 Las propias expulsiones de clase pueden llegar a ser una recompensa. La gratificación puede derivarse de ser el "escogido".

Tiene efectos poco duraderos, pues el problema suele volver a reaparecer en las siguientes sesiones. Alivia el malestar del educador pero desplaza el problema a otro lugar. Impide el desarrollo de otras estrategias de afrontamiento, puesto que supone un estado de máximo enfrentamiento.

El grupo de iguales puede elevar a la categoría de "héroe", puesto que es capaz de retar al centro educativo y centrar la atención hasta esos extremos.

**LA PREVENCIÓN:**

 Si logramos motivar a todos los alumnos y mantenernos en estas actitudes evitaremos conductas disruptivas tales como: hacer ruidos, distraer a los otros compañeros, verborreas, dibujitos, muecas, etc. EL MEJOR REMEDIO ES LA PREVENCIÓN Y ESTO EXIGE, ADEMÁS DE UNA BUENA PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES, UNA EXCELENTE PREPARACIÓN DE LAS MISMAS Y UNOS REFUERZOS POSITIVOS que podrían ser: actividades agradables, discusiones sobre temas interesantes, preparar actividades extraescolares que ellos mismos puedan proponer e intervenir en su planificación, elegir actividades libres, etc.

No debemos olvidar dos recompensas o refuerzos muy positivos y de fácil aplicación: la atención que mostremos hacia el alumno particularmente y el animar o alabar cualquier esfuerzo o progreso.

 12