Técnicas de intervención para profesores

En cuanto a la prevención del bullying y el ciberbullying, es necesario reflexionar sobre el hecho de que no es estrictamente necesario proponer actividades denominadas "especiales" (es decir, cursos que puedan realizarse una sola vez y durante un periodo de tiempo limitado); de hecho, existen actividades curriculares y estrategias didácticas adoptadas habitualmente por los docentes que permiten alcanzar objetivos no sólo cognitivos sino también educativos, ya que, por la forma en que se llevan a cabo, favorecen la maduración de estilos relacionales positivos y habilidades prosociales en los niños. Por lo tanto, estas actividades son la herramienta de prevención preferida porque: implican a toda la clase (o a niños de diferentes clases) al mismo tiempo. pueden tener cierta continuidad durante el curso escolar. Estas actividades están diseñadas para implicar a toda la clase en la intervención de prevención, con especial atención a los destinatarios y con la intención de sensibilizar a aquellos potencialmente positivos pero a menudo indiferentes y apáticos hacia la suerte de los compañeros más débiles, es decir, alumnos que no están directamente implicados en episodios de acoso en el papel de objetivo o CYP implicado en el comportamiento de acoso, pero que actúan junto al CYP implicado en el comportamiento de acoso como partidarios pasivos u observadores indiferentes. De hecho, junto a los dos principales "actores" del acoso hay individuos que no están directamente implicados pero cuya actitud de indiferencia favorece la perpetración del fenómeno: son los llamados "outsiders", es decir, la "mayoría silenciosa" que, aunque no aprueban los comportamientos de acoso, los toleran y no intervienen en defensa de la víctima por miedo a represalias o para preservar su tranquilidad. El objetivo es proponer actividades que valoren a los compañeros como "agentes de cambio" aprovechando los recursos positivos de la clase y la capacidad natural de los niños de sentir empatía por los compañeros con dificultades.

- ROLE-PLAYING
- TRABAJO COOPERATIVO
- RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS
- MENTORING
- EL COMPAÑERO DE OPERACIONES

- HABILIDADES PARA LA VIDA
- SOCIOGRAMA

ROLE-PLAYING

Se trata de una representación dramática de situaciones conflictivas relevantes para la persona. El rasgo característico del role playing es la asunción de un determinado papel, en relación con el cual el sujeto actúa en la escena dramática con una gran libertad de comportamiento y de toma de decisiones. Esta técnica permite a los individuos ponerse a prueba en otros papeles, sacar a la luz sus propias experiencias y la tensión emocional ligada a ellas.

He aquí una actividad de Role-Playing para proponer en clase:

Objetivos: fomentar la concienciación sobre el problema, desarrollar la empatía y comprender las emociones del objetivo, reflexionar sobre la responsabilidad de los observadores.

Implementación: el profesor invita a los alumnos a escribir un texto breve en el que relaten un episodio de acoso escolar que hayan vivido o presenciado como observadores. Los textos se leen en voz alta a los compañeros de clase y se elige uno para interpretarlo mediante juegos de rol. Los "actores" para los papeles de CYP involucrado en el comportamiento de acoso, objetivo y observador se identifican entre los niños; la historia se interpreta en estricta conformidad con lo que está escrito.

Se pregunta a los actores cómo se sienten mientras "fingen" ser el objetivo o los observadores:

- ¿cómo me sentía?

- ¿cómo me sentiría si me pasara de verdad?

A continuación, los alumnos pueden dividirse en grupos de 4-5 e intentar esbozar una posible solución para que el objetivo encuentre ayuda.

Por turnos, cada grupo propone la solución identificada, que es representada inmediatamente por los "actores" para ver lo que podría ocurrir en los distintos casos; el grupo reflexiona sobre la eficacia o no de las soluciones propuestas.

El debate puede guiarse por las siguientes preguntas:

- ¿Qué se siente cuando te acosan?

- ¿Cuáles pueden ser las consecuencias para un niño acosado?

- ¿Cuál es la solución más eficaz? ¿Por qué?

- ¿Qué debe hacer un niño acosado?

Examinar a fondo este tema: reflexionar sobre el papel de los observadores:

- ¿qué sientes cuando ves que acosan a un compañero?

- ¿cómo te comportas? ¿por qué?

- ¿puede su comportamiento mejorar o empeorar la situación del objetivo?

- ¿qué podría hacer para ayudar al objetivo?

Variación: Repite la misma actividad, asignando a cada alumno un papel diferente del que desempeñó anteriormente, de modo que cada alumno tenga la oportunidad de probar los papeles de objetivo, CYP implicado en el comportamiento de acoso y observador.

TRABAJO COOPERATIVO

La cooperación satisface la necesidad de seguridad del individuo y crea situaciones de intercambio y debate orientadas a la resolución creativa de problemas, la mejora del clima del aula y un aprendizaje eficaz y productivo.

Actividad: aprendizaje cooperativo

Objetivos: aprender a trabajar juntos, mejorar las relaciones entre compañeros, mejorar el rendimiento escolar.

Implementación: los alumnos, divididos en grupos de 4, leen y aprenden juntos un tema concreto (historia, geografía, ciencias, etc.). Cada pequeño grupo lee el texto y cada alumno identifica las palabras o conceptos que no conoce e intenta comprenderlos con la ayuda de sus compañeros. Por turnos, cada alumno intenta repetir a los demás lo que ha entendido.

Variante: los alumnos se dividen en grupos de 4/5 alumnos; cada grupo investiga un aspecto diferente del mismo tema (por ejemplo, la región del Lacio: un grupo investiga el aspecto físico de la región, otro se centra en la economía de la región, otro en sus costumbres, etc.). Cada miembro, con la ayuda de sus compañeros, lee y aprende el tema asignado al grupo. Al final de esta primera fase de trabajo, se forman grupos mixtos. En cada grupo hay al menos un "experto" en cada tema (por tanto, cada grupo estará compuesto por un alumno que haya estudiado el aspecto físico, otro que haya estudiado la economía, otro que haya profundizado en las costumbres y tradiciones, etc.). Cada uno se convierte así en responsable no sólo de su propio aprendizaje, sino también del de los demás, ya que, en el nuevo grupo, tendrá que explicar lo que ha aprendido previamente.

Sugerencias

- Establecer un límite de tiempo para completar la actividad
- Organizar el espacio para evitar interferencias entre los distintos grupos
- Crear grupos reducidos para evitar confusiones y baja productividad
- Si hay varios CYP acosadores en la clase, evite ponerlos en el mismo grupo y divídalos. Empareje al CYP acosador con compañeros que no estén sometidos a su influencia negativa y tengan un buen nivel de autoestima y asertividad.
- Si en la clase hay un niño que suele ser acosado, evitar que trabaje en el mismo grupo que el CYP que tiene un comportamiento acosador, sino emparejarlo con compañeros más tranquilos, con los que se lleve bien, que puedan ayudarle a ganar confianza y autoestima
- Dividir las tareas dentro de cada grupo para facilitar la participación equitativa de todos.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Es una técnica metacognitiva que permite al alumno tomar conciencia del problema. Se divide en los siguientes pasos:

Identificación y análisis de problemas:

Se pide a los alumnos que expongan los problemas que consideran que tienen en su clase.

Metodología:

- Se les pide que escriban en notas anónimas o mediante la elaboración de un ensayo los problemas experimentados dentro de la clase.
- Los problemas pueden surgir espontáneamente durante el debate
- Se elabora una lista de clasificación de los problemas identificados para determinar el que los alumnos quieren abordar en primer lugar (votación de preferencias)
- Ejemplos: burlas, insultos, amenazas, golpes, rencor, trato con los profesores, interrupción de la clase, deterioro o robo de material personal, exclusión de los juegos, juego agresivo, revelación de secretos personales.

Definición del problema:

Metodología:

- Una forma de aclarar el problema es descomponerlo en sus componentes, describiéndolo en términos concretos y verificables.
- Para ello, puede ser útil identificar una situación ejemplo a partir de la experiencia individual, intentando definirla de la forma más específica y concreta posible (¿Cuándo se produce el problema? ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Con quién?).
- Ejemplos: "Comportamiento disruptivo en el aula" ---> charla general en clase;
- algunos compañeros se levantan de sus pupitres y molestan
- Ejemplos: 'faltas de respeto entre compañeros ---> pegar, dañar material, burlas.

Identificación de posibles soluciones

Metodología:

- Evitar la evaluación negativa de las ideas presentadas (crear un entorno sin prejuicios).
- Procurar definir el problema y los objetivos que desea alcanzar al inicio de la actividad y siempre que sea necesario.
- Dar a todos los participantes la oportunidad de intervenir
- Ofrecer estímulos y sugerencias cuando se produzcan interrupciones
- Problema: durante el recreo, los alumnos de otras clases esconden material y escriben palabrotas en los libros.
- Soluciones:
    - Análisis de la escritura.
    - Cámaras.
    - Esconder a un compañero.
    - Hacer turnos de guardia.
    - Instalar un sistema de alarma.

- Colocar trampas.
- Grabadora de audio oculta.
- Cerrar la puerta.
- Informar a la directora.
- Poner alambre de espino.
- Poner rayos infrarrojos.
- Ocultar objetos.

Elegir la mejor solución

Metodología:

- Enumerar todas las consecuencias posibles para cada solución,.
- Sopesar los pros y los contras de cada solución

Ejemplo:

- Problema: chatear durante la clase

- Solución: suspender a los chateadores

- Ventaja: Poder seguir la lección

- Desventaja: debes aplicarlo demasiadas veces, faltas a clase y te atrasas, tienes que hacer demasiados deberes, te gritan tus padres.

Plan de acción, en función del tipo de solución identificada, pueden llevarse a cabo las siguientes actividades:

- Juegos de rol

- Elaboración de carteles que recuerden las normas de comportamiento identificadas

- Implicar a los profesores

- Ejemplo:
    - Problema: ser insultado.
    - Solución: hacer como si no hubiera pasado nada.
    - Fingir que no ha pasado nada... ¿pero cómo?
        - Expreso mi desprecio mirando a los ojos a los que me ofenden y

luego me doy la vuelta

- Me doy la vuelta como si no hubiera oído
- Doy una sonrisa irónica y me alejo
- Miro con indiferencia a los que me ofenden y sigo haciendo lo que hacía antes
- Role-playing

-Evaluación:

- Debate

- Recogida de autoobservaciones

Objetivos:

- Aprender a resolver problemas en grupo

- Fomentar el comportamiento prosocial

- Mejorar el clima de clase y las relaciones entre compañeros

- Ayudar a los niños a convertirse en "agentes del cambio", aprovechando su capacidad

natural para ayudar a sus compañeros.

- Mejorar el aprendizaje y el rendimiento escolar

MENTORING

Muchos de nosotros hemos experimentado en nuestra juventud un encuentro especial con una figura adulta no parental, como un educador, un profesor, un amigo, un vecino o un entrenador, que nos proporcionó un punto de referencia, un modelo a seguir y un fuerte estímulo para el crecimiento personal. Hablamos en este caso de "mentoría natural". Es a partir de estas relaciones espontáneas, que reúnen voluntariamente a generaciones, y que conducen a la maduración a través de los recursos presentes en la comunidad, que se desarrolla el Mentoring o Mentoría.

El Mentoring es, por tanto, un tipo de relación formal, que no surge de forma casual, sino que se desarrolla con un propósito de crecimiento y mejora personal. La herramienta principal es la relación mentor-mentorizado.

A partir de los años 80, el descubrimiento de la eficacia de estas relaciones y de sus beneficios condujo al desarrollo de programas estructurados de tutoría con el objetivo principal de reducir el abandono escolar. Los interesantes resultados de los primeros experimentos y los bajos costes de la intervención, que solía correr a cargo de voluntarios, permitieron su rápida expansión.

El término mentor procede de las sagas épicas griegas: “Mentor” era, de hecho, el fiel amigo de Odiseo y, cuando éste partió hacia la guerra de Troya, puso a Mentor a cargo de su hijo.

Hoy en día, en el contexto de los programas de prevención, el término mentoring significa:

- un tipo especial de relación individual en la que una persona con aptitudes y competencias específicas (el mentor) permite a un joven (el alumno) desarrollar las suyas propias.
- una estrecha relación personal (la estrecha relación) en un proceso de trabajo conjunto para alcanzar los objetivos acordados.
- una relación mutua, una alianza de la que se benefician tanto el mentor como el alumno.

Al abordar las dificultades de los niños y preadolescentes, el Mentoring trata de evitar que éstas se estabilicen en el tiempo y se conviertan en la base de los problemas y el malestar en la adolescencia y la edad adulta.

Las escuelas son el contexto en el que se aplican la mayoría de los programas de tutoría. En las escuelas, los programas de tutoría pueden ser una respuesta eficaz, convirtiéndose en un modelo de acción creativa y alternativa a los modos tradicionales de intervención.

Para la Psicología Comunitaria, el Mentorings e entiende como un programa de prevención indicada, es decir, se dirige a jóvenes que, aunque no tengan problemas manifiestos, han mostrado algunas "señales" de riesgo (por ejemplo, de comportamiento, abandono escolar, aislamiento, etc.) recogidas e interpretadas por sus padres o profesores.

A nivel individual, se intenta trabajar las competencias, habilidades y recursos del individuo, para que sea capaz de afrontar adecuadamente las relaciones en diferentes contextos vitales y de resolver los problemas con mayor eficacia.

EL COMPAÑERO DE OPERACIONES

El modelo de amigo de operaciones implica la participación activa de un pequeño grupo de compañeros en la prestación de apoyo y ayuda a los demás, con tareas que van desde actividades prácticas de organización hasta intervenciones como apoyo emocional, escucha activa y asesoramiento.

En concreto, las tareas de esta figura son:

1. organizar juegos u otras actividades para los compañeros más solitarios durante las pausas de la actividad docente

2. ayudar a estudiar o a hacer los deberes a los compañeros con mayores dificultades de rendimiento

3. estar dispuesto a ayudar y escuchar a los que tienen un problema

4. estar al lado de compañeros que son rechazados, aislados o atacados por otros

5. estar emocionalmente cerca de los compañeros que atraviesan un momento particular o difícil en sus vidas.

Pasos para la realización de la intervención

Intervención preliminar en el aula

Esta primera fase sirve para preparar el terreno del proyecto tanto dentro de la clase en relación con otras clases, profesores y padres. Es necesario activar en clase vías de profundización basadas en estímulos culturales o de actualidad.

Puede ser útil dar a conocer la experiencia eligiendo un logotipo y un eslogan para el proyecto, con el fin de promover la visibilidad hacia la escuela.

Actividades preparatorias para la selección de asesores

La segunda fase consiste en la selección de los niños que pasarán a desempeñar la tarea de amigo asesor. Se invita a los jóvenes a designar a aquellos que presenten características de servicialidad,

altruismo, confianza, capacidad de escucha y mediación. Para guiar a los jóvenes en su elección, se planifican actividades preliminares: Círculo de ayuda, Compartir, Establecer una relación de ayuda. La elección final de los compañeros de operaciones se hará de forma equilibrada entre los resultados de las indicaciones de clase, las auto nominaciones de los propios niños y la evaluación de los profesores.

Formación comunicativa-relacional para compañeros de operaciones

Los niños seleccionados (normalmente 3-4) participan en una formación dirigida por un supervisor durante al menos 5-8 horas, posiblemente concentradas en uno o como máximo dos días y fuera de las instalaciones escolares.

Los objetivos que la formación pretende alcanzar son:

- Desarrollar la capacidad de escucha
- Adoptar una posición correcta para comunicar disponibilidad y atención
- Fomentar la comunicación en los solicitantes de ayuda mediante preguntas abiertas
- Comprender las emociones y las señales no verbales del otro
- Utilizar un enfoque de resolución de problemas para ayudar al compañero con dificultades.

Intervención en el aula

El inicio de la actividad de los compañeros de operaciones es un momento muy delicado: por eso es importante que haya un momento en el que los propios compañeros de operaciones comuniquen sus experiencias durante la formación y planifiquen junto con sus compañeros un programa de intervención para la clase, haciendo hincapié en que los compañeros de operaciones tienen un papel especial, pero están al servicio de los demás y del grupo de clase. Si se identifican necesidades específicas para determinados alumnos, es importante que el profesor se reúna individualmente con los alumnos destinatarios para confirmar su consentimiento.

Durante la fase de intervención, los compañeros de operaciones tienen al supervisor como persona de contacto, cuya tarea es ofrecerles oportunidades de reflexión y guiarlos cuando se enfrentan a situaciones difíciles, pero también definir los límites de sus actividades.

El traspaso

El proyecto tiene una estructura piramidal e implica cada vez a más alumnos. Conviene, por tanto, ir rotando a los alumnos con tareas de compañeros de operaciones hasta que toda la clase esté implicada.

La mediación entre iguales consiste en un método estructurado de gestión y resolución de dificultades interpersonales con la ayuda de un grupo de compañeros mediadores, que suelen trabajar en parejas.

Es un modelo que resulta apropiado en la resolución de conflictos, especialmente cuando se trata de resolver casos difíciles y persistentes. Dado que el concepto de conflicto es fundamental para la comprensión de este modelo, tratemos ahora de profundizar en él. El conflicto es un hecho inherente a la interacción humana, ya que es inevitable enfrentarse a opiniones, deseos e intereses diferentes. A menudo se cree que la consecuencia natural del conflicto es la agresividad y el empeoramiento de las relaciones.

En realidad, esta conclusión no es tan obvia, ya que la resolución de conflictos puede ser negativa y destructiva, pero también positiva, es decir, consistir en una oportunidad para aprender más sobre uno mismo y los demás. En particular, el resultado positivo es consecuencia de la capacidad de modificar el conflicto de manera que permita la evolución y transformación de las relaciones entre las partes, posibilitando un mayor acercamiento y respeto mutuo.

Esta forma de abordar los conflictos requiere la adquisición de habilidades y competencias específicas, una de las cuales es precisamente la mediación. "La mediación es un método de resolución de conflictos en el que las dos partes recurren voluntariamente a una tercera persona imparcial, el mediador, para llegar a un acuerdo satisfactorio".

La mediación se basa en la cooperación, ya que promueve la búsqueda de una solución de la que ambas partes, y no sólo una de ellas, puedan beneficiarse. Para que el proceso de mediación sea posible, las partes deben estar motivadas y, en consecuencia, cooperar con el mediador para resolver el conflicto.

La facilidad para hacer respetar el acuerdo depende de la posibilidad de que la propuesta surja de los propios interlocutores y no venga impuesta desde fuera, quizá como castigo. Esto implica que las normas no sólo surgen de una autoridad dominante, sino que pueden acordarse de común acuerdo entre dos personas, que se hacen así protagonistas y responsables de su creación y cumplimiento.

El proceso de mediación se desarrolla en varias etapas, en primer lugar está el momento previo, en el que los dos mediadores se reúnen con las partes por separado para determinar si la mediación es la forma más adecuada de resolver el conflicto. Es decir, las partes deben expresar su voluntad de resolver el problema con la intervención del mediador y de cooperar en el proceso. También es el momento de ayudar a las partes a descargar las emociones relacionadas con el conflicto, de modo que puedan acudir a la mediación con menos carga emocional y más abiertos el uno hacia el otro.

Tras las reuniones individuales, se predefine una fecha de reunión en la que estarán presentes los dos mediadores y las dos partes interesadas, se les explica cómo proceder en un sistema de mediación y, a continuación, se les invita a expresar por turnos su punto de vista sobre el incidente, ayudándoles a expresar también las emociones que han experimentado de una manera evidentemente no agresiva.

Los mediadores deben formular preguntas para profundizar o dar cuerpo a los aspectos que no estén claros. Al hacerlo, deben recordar que hasta ese momento ambas partes están convencidas de que tienen razón. Después, se pide a las partes que piensen en una posible solución. En esta fase será importante discutir y evaluar cada propuesta. Si el problema es complejo, es mejor empezar por los puntos más sencillos, para dar la impresión de que se está avanzando gracias a la colaboración.

Es una forma de fomentar la disminución de la hostilidad y llegar así a tratar los puntos más conflictivos con una actitud más cooperativa.

Una vez decidido cuál de las propuestas es la más factible y satisfactoria para ambas partes, se redacta un acuerdo al que ambas partes se comprometen.

Dada la buena capacidad de comunicación y de escucha activa que requiere este enfoque, su uso se recomienda especialmente entre niños de secundaria, mientras que es más difícil de aplicar en contextos en los que la edad de los niños es más temprana.

HABILIDADES PARA LA VIDA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó en 1993 el documento "Life skills education in schools", que contiene una lista de todas aquellas habilidades (capacidades, competencias) que es necesario aprender para relacionarse con los demás y hacer frente a los problemas, presiones y tensiones de la vida cotidiana.

La idea básica es ayudar a cada niño o niña a adquirir esos conocimientos, esas formas de ser que le ayudarán a convertirse en una persona, un ciudadano, un trabajador responsable, un participante en la vida social, capaz de asumir papeles y funciones de forma autónoma, capaz de hacer frente a las vicisitudes de la existencia.

Se trata de "habilidades sociales y relacionales que permiten a los jóvenes enfrentarse eficazmente a diversas situaciones; relacionarse con autoestima consigo mismos, con confianza con los demás y con la comunidad en general (desde la familia, la escuela, el grupo de amigos y conocidos, hasta la sociedad a la que pertenecen, etc.).

El "núcleo" de las "habilidades para la vida" está formado por las siguientes habilidades y competencias:

- Toma de decisiones: tomamos una buena decisión cuando sopesamos las distintas posibilidades que tenemos y las consecuencias que pueden derivarse. Una decisión nunca es buena en términos absolutos, sino que es buena en relación con un contexto específico y con uno mismo. Una buena decisión tiene en cuenta la complejidad del ser humano, de uno mismo con: sus prioridades, objetivos, puntos fuertes y débiles, valores, cultura y emociones; y el contexto: las personas con sus objetivos, valores, necesidades; las relaciones entre las personas y el clima emocional; el entorno: objetos, espacios, clima, etc la cultura.
- Resolución de problemas: Resolver problemas significa encontrar soluciones eficaces a una situación problemática teniendo en cuenta el contexto y las personas implicadas, incluido uno mismo. La resolución eficaz de problemas implica satisfacer tanto las necesidades racionales y prácticas como las relacionales y emocionales.
- Pensamiento creativo: la creatividad consiste en pensar en posibles alternativas, tener ideas originales para encontrar soluciones, salir de situaciones difíciles o de patrones de comportamiento que nos bloquean. En este contexto, creatividad se convierte en sinónimo de: capacidad para encontrar alternativas, curiosidad, ideas originales, variedad de intereses. Definida así, la creatividad es muy útil para resolver problemas, tomar decisiones, permite encontrar alternativas originales en situaciones difíciles y puede ser un excelente antídoto contra el estrés.
- Pensamiento crítico: El pensamiento crítico consiste en ser capaz de analizar objetivamente la información, las situaciones y las experiencias, distinguiendo la realidad de las propias impresiones y prejuicios subjetivos; significa reconocer los factores que influyen en los pensamientos y comportamientos propios y ajenos y, por ello, ayuda a

mantener la lucidez a la hora de tomar decisiones.

- Comunicación eficaz: comunicarse eficazmente significa saber expresarse en cualquier situación con cualquier interlocutor tanto de forma verbal como no verbal (expresiones faciales, voz y postura), de forma clara y coherente con el propio estado de ánimo. Comunicar eficazmente significa asegurarse de que el mensaje que yo (el emisor) deseo transmitir al otro (el receptor) llegue de forma que pueda ser comprendido, recordando que puede haber "ruido de fondo", es decir, puede haber interferencias tanto externas (ruido real, línea telefónica perturbada, etc.) como internas (emociones, pensamientos que interfieren en la expresión y comprensión del mensaje). Por lo tanto, es necesario tener muy en cuenta la señal que recibimos de la otra persona, el feedback, es decir: escuchar las palabras y observar las expresiones faciales, la voz, la postura y las palabras, para comprobar si mi mensaje ha llegado.
- Habilidades para las relaciones interpersonales: ayuda a relacionarse e interactuar con los demás de forma positiva, a ser capaz de crear y mantener relaciones amistosas que pueden tener una gran influencia en el bienestar mental y social. Esta capacidad puede expresarse en términos de relaciones con los miembros de la familia, ayudando a mantener una importante fuente de apoyo social; también puede significar ser capaz, si procede, de poner fin a las relaciones de manera constructiva.
- Autoconocimiento: La autoconciencia tiene que ver con CONOCERSE. Ser consciente significa ser capaz de identificar: los puntos fuertes, los puntos débiles, la forma de reaccionar ante las situaciones, las preferencias (por ejemplo, ¿en qué situaciones me siento cómodo y en cuáles no?), los deseos, las necesidades y las emociones. La conciencia emocional es la base de un buen autoconocimiento y consiste en ser capaz de reconocer las señales emocionales del propio cuerpo y nombrar las emociones que uno siente y que nos "informan" sobre nuestras preferencias, gustos y necesidades.
- Empatía: es la capacidad de ponerse en el lugar de los demás, es decir, de reconocer y compartir sus emociones. Utilizar la empatía significa comprender cómo se siente la otra persona no sólo con la cabeza, sino también con el corazón y la barriga. La escucha activa e interesada es la base de una buena empatía. Sentir empatía puede ayudar a mejorar las interacciones sociales, por ejemplo en situaciones de diferencias culturales o étnicas.
- Gestionar las emociones implica reconocer las emociones en nosotros mismos y en los demás; ser conscientes de cómo influyen las emociones en el comportamiento y ser capaces de responder a ellas adecuadamente. Gestionar las emociones no significa controlarlas, sino utilizarlas como herramientas para actuar, sin dejarse abrumar o llevar por las emociones, es decir, reaccionando. La gestión de las emociones nos convierte en dueños de nosotros mismos, porque nos permite mantener la lucidez y la eficacia sin perder la cabeza: significa elegir nuestro comportamiento y, por tanto, ser intencionales en nuestras elecciones evaluando sus efectos sobre nosotros mismos y sobre los demás.
- Gestión del estrés: consiste en reconocer las fuentes de estrés en la vida cotidiana, comprender cómo nos "tocan" y actuar para controlar los distintos niveles de estrés. Gestionar el estrés significa volver a un estado de bienestar psicofísico, encontrando las estrategias para cambiar el entorno o a nosotros mismos, es decir: pensamientos, emociones, reacciones habituales.

SOCIOGRAMA

Una herramienta útil y eficaz para analizar las relaciones dentro de un grupo de clase es el sociograma. Formulando a los alumnos algunas preguntas, es posible llegar a una representación gráfica que ponga de relieve la posición de cada alumno dentro del grupo. Esto permite desarrollar un mayor equilibrio interno y ayudar a algunos niños a resolver sus problemas de socialización.

Las preguntas son las siguientes:

1- Durante el recreo, ¿a quién elegirías para jugar fuera en el jardín? (elige a dos compañeros)

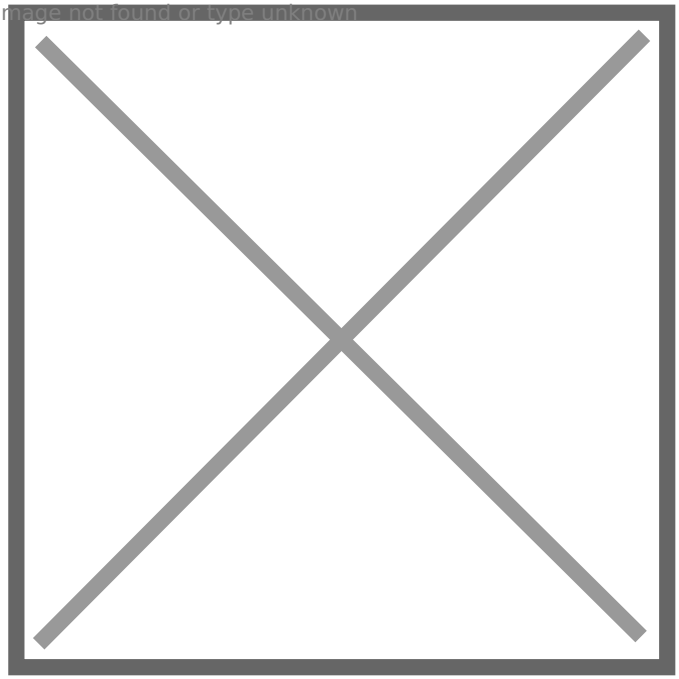
2- Durante el recreo, ¿a quién no elegirías para jugar en el patio?

3- Si el profesor te hiciera elegir, ¿a quién querrías que te acompañara para hacer un trabajo en parejas? (elige dos compañeros)

4- Si el profesor te obligara a elegir, ¿a quién no querrías que te acompañara a hacer un trabajo en parejas? (elige a dos compañeros)

Ahora crea una tabla (matriz sociométrica) y un sociograma objetivo, como en el ejemplo siguiente.

Image not found or type unknown



En general, surgen cinco posiciones diferentes:

- AISLADO: sujeto que carece de todo reconocimiento por parte de sus compañeros y, por tanto, no está en condiciones de establecer ningún tipo de vínculo dentro de la clase (no ha recibido ni elecciones ni rechazos)
- MARGINAL: cuya presencia dentro de la clase no es fundamental. Su posición no es central en la red de relaciones (han recibido un número de elecciones significativamente inferior a la la media)
- MARGINADO: no es considerado positivamente por sus compañeros (ha recibido el mayor número de rechazos de sus compañeros)
- POPULAR: es reconocido por muchos compañeros, pero no necesariamente tiene vínculos (recibió muchas elecciones aunque no fueran recíprocas)

- LÍDER: es el más reconocido por el grupo y tiene muchos vínculos con sus compañeros (ha recibido muchas elecciones, la mayoría de las cuales son correspondidas)

A partir de este desglose, puedes actuar para investigar los factores que crean aislamiento y marginación, trabajando para fomentar una mayor cohesión en el contexto del aula.