

LA CONVIVENCIA ESCOLAR Y ESTRATEGIAS PARA MEJORARLA EN INFANTIL Y PRIMARIA

1. INTRODUCCIÓN

Entendemos la **convivencia** como la relación entre los miembros de una comunidad. Una buena convivencia exige el respeto mutuo y la aceptación de unas normas comunes; aceptación de otras opiniones y estilos de vida; resolución por medios no violentos de las tensiones y disputas. Es algo más que la mera coexistencia o tolerancia del otro.

Partimos de una concepción de **conflicto** como un proceso natural, no como hecho puntual, que se desencadena a partir de la contraposición de intereses y que es necesario para el desarrollo psico-social de las personas.

Así mismo, creemos que las actuaciones que se desarrollen para prevenir y gestionar los diferentes tipos de conflictos en la convivencia han de compartir unas bases teóricas y metodológicas. En consecuencia, es importante que toda actuación diseñada en los centros destinada a este fin se lleve a cabo con unos mismos principios básicos y que se aúnen esfuerzos para que, partiendo de la realidad de cada Centro, se pueda utilizar un **mismo lenguaje** y ofrecer a los agentes educativos implicados **pautas de actuación**.

Para empezar a trabajar la convivencia en los centros, diversos autores (Ortega, 1998; Díaz Aguado, 2004) proponen comenzar por cinco acciones básicas y de ahí ir extendiéndolas hasta donde se quiera o se pueda llegar. Las acciones básicas se resumen en: la comunicación, la cooperación, la gestión democrática de las normas, la expresión positiva de las emociones y la resolución constructiva de los conflictos.

Cuando se rompa la convivencia o se incumplan las normas y se haga necesario utilizar medidas correctoras, éstas deben tener un carácter recuperador, educador y reparador. Para su aplicación se deben tener en cuenta la situación personal, social y familiar del alumno, así como los eximentes y agravantes de cada caso y se respetarán la integridad física y la dignidad personal. En todo proceso corrector se debe tratar de promover la comunicación y el diálogo previo con las partes implicadas como parte integrante de dicho proceso.

Este artículo quiere ser un instrumento práctico y útil, por ello tras una breve introducción teórica de los distintos apartados pasamos a proponer algunos *ejercicios/estrategias concretas* que se pueden realizar en las aulas tanto *para prevenir posibles conflictos como para mejorar la convivencia*.

2. ÁMBITOS EN LOS QUE CENTRAREMOS NUESTRA ACTUACIÓN

A) EDUCACIÓN EMOCIONAL

Siguiendo las palabras de Rafael Bisquerra (2005), *el desarrollo de las competencias emocionales da lugar a la educación emocional*. Concibe la educación emocional como un proceso educativo, continuo, permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

Su propuesta estructura las competencias emocionales. Nosotros hemos seleccionado del conjunto de competencias emocionales propuestas por Bisquerra cinco aptitudes que inciden directamente en la mejora de la convivencia y que se pueden trabajar en el aula, fundamentalmente en el espacio dedicado al Plan de Acción Tutorial.

Estas cinco áreas dan cabida a todos los aspectos relacionados con las propias emociones (autoestima, programas de inteligencia emocional), así como su utilización en las relaciones interpersonales (asertividad y habilidades sociales, programas de mediación y de resolución de conflictos) y por tanto enlazan con el objetivo educativo de desarrollar al máximo todas las capacidades personales, en este caso las emocionales y las interpersonales.

A.1) Autoconcepto y Autoestima

El **autoconcepto** es la descripción que podemos hacer de nosotros mismos, la apreciación de nuestras propias características físicas, mentales y emocionales. Comprende creencias sobre sus poderes y capacidades, sus debilidades y defectos y esos rasgos de personalidad que le distinguen del resto de la humanidad y que incluye sus esperanzas, talante y acciones.

Los niños lo desarrollan basándose en cómo son vistos por los demás. Si un niño oye a menudo *eres muy desobediente*, llegará a verse como un *niño malo* y cabe la posibilidad de convertirse en *profecía autocumplida* cuando el niño comienza a comportarse de manera consecuente con su autoconcepto. Por esto es importante crear un concepto de uno mismo ajustado a la realidad, el cual ayudará a desarrollar una sana autoestima.

ACTIVIDAD EN EL AULA PARA EL DESARROLLO DE UN AUTOCONCEPTO AJUSTADO:

Se pide a los alumnos que coloquen un aspa (X) en la casilla con la puntuación (de 0-10) que piensan que más se adapta a su capacidad.

Algunas de las capacidades a puntuar serían las aptitudes físicas (estatura, fortaleza, rapidez), las aptitudes intelectuales (inteligencia general, matemáticas, lenguaje), aptitudes artísticas (dibujo, música, danza), aptitud deportiva (deportes individuales, de equipo), personalidad (alegría, control del mal genio, liderazgo, facilidad amigos), etc.

Mientras que el autoconcepto tiene una parte subjetiva y otra objetiva, en base a las percepciones externas, la **autoestima** es un sentimiento de valoración de las capacidades, aptitudes y habilidades personales positivas y el reconocimiento sereno de los defectos, de las incapacidades o de las limitaciones.

La autoestima es importante porque (Tapia, 1995):

- Está considerada como el factor central en la adecuada adaptación socioemocional.
- Está relacionada con un proceder más satisfactorio y estable.
- Parece estar asociada al éxito académico.
- Influye en una buena salud psicológica.

Para desarrollar la autoestima, los alumnos y alumnas tienen que ejercitarse en conocer sus puntos débiles y asumirlos desde el autocontrol, a la vez que reconocer sus puntos fuertes y sentir orgullo por poseerlos. Los ejercicios para la mejora de la autoestima, en su mayoría, consisten en la valoración de las capacidades, habilidades y aptitudes, así como en tratar de mejorar las limitaciones y defectos.

ACTIVIDADES EN EL AULA PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA:

Juego de las cualidades

En círculo. Una persona se coloca en el centro. Se dirige a alguien y le dice una cualidad positiva. Por ejemplo: «*Marta eres muy simpática*». La persona aludida le contesta: «*Tú también lo eres, y tan simpática como tú lo es Laura*» y nombra a otra persona del grupo. Entonces las dos personas que están a ambos lados de Laura intentan cambiar sus sitios rápidamente con las dos situadas a ambos lados de Marta. La persona del centro intenta también sentarse y la que queda sin silla comienza el proceso de nuevo.

El burro

A cada grupo de cuatro o cinco personas le corresponde una persona que hace de «*burro*»; los grupos reciben su misión de llevar al burro hacia la línea de meta definida lo más rápido posible. El burro avanza a cuatro patas; el burro ya sabe que sólo debe avanzar ante las buenas palabras, caricias o gestos amistosos.

Esto es un abrazo

Se sientan en círculo. La persona que comienza «A» dice a la de su derecha «B» «*esto es un abrazo*» y le da uno. «B» pregunta: «¿un qué?» y «A» le responde: «un abrazo» y se lo vuelve a dar. Luego «B» a «C», siguiendo la misma dinámica.

¡Te felicito!

1. Se forman dos grupos con igual número de participantes.

2. Un grupo forma un círculo, tomados de los brazos y mirando hacia fuera del círculo. El otro grupo hace lo mismo alrededor del primero, mirando hacia dentro. Los del círculo exterior se colocan delante de un compañero de la rueda interior (cara a cara).
3. Se explica a los niños que vamos a hacer un juego que consiste en darse cuenta de lo que cada uno de nosotros tiene de bueno, de positivo. Para lograrlo cada niño/a del círculo exterior mirará a los ojos al compañero/a que tiene delante, se concentra en él o ella y elige algo que le gusta de él o ella, por ejemplo: que juega bien al fútbol, o que dibuja bonito. El compañero/a agradecerá el elogio diciendo, por ejemplo: «Gracias, me gusta mucho lo que me has dicho».
4. Una vez que todas las parejas han terminado de dar y agradecer los elogios se repetirá el ejercicio anterior con su nueva pareja pero cambiando de rol.

El cubo de la autoestima

El cubo de la autoestima es un portalapiceros, cubilete, que los alumnos confeccionan. Se entrega a los alumnos una cartulina en la que se les pide que escriban con su propia letra sus aptitudes, en una cara; sus rasgos de personalidad, en otra; su cara, en otra; y el colegio al que pertenecen, en la última.

El juego de la autoestima

1. Dialogar sobre el significado de la autoestima y su relación con nuestro entorno. Destacar que todos los días nos suceden cosas que afectan a la forma de cómo nos sentimos con nosotros mismos, por ejemplo, si nos enfadamos con nuestros padres.
2. Entregar una hoja de papel a cada participante, explicándoles que ésta representa su autoestima. Indicarles que leerán una serie de sucesos que nos pueden ocurrir durante el día y que afectan nuestra autoestima
3. Explicar que cada vez que se lea una frase, arrancarán un pedazo de la hoja, y que el tamaño del pedazo que quiten significará más o menos la proporción de su autoestima que este suceso les quitaría.
4. Después de haber leído las frases que quitan la autoestima, indicarles que reconstruyan su autoestima juntando los pedazos y armando la hoja con cada una de las frases que refuerzan la autoestima.

Estoy orgulloso...

Se disponen todos los alumnos en un círculo y sucesivamente uno tras otro van saliendo al centro del grupo y caminando despacio y erguidos con un sentimiento positivo y mientras miran a los ojos de los que permanecen sentados, repiten muchas veces: *Estoy orgulloso porque dibujo muy bien*, por ejemplo.

Este ejercicio se puede hacer varios días. Uno de ellos, hablan de sus habilidades; otro, de sus rasgos físicos; otro de sus capacidades académicas; otro de sus rasgos de personalidad.

A.2) Comunicación

Está en la base de las relaciones interpersonales. Comprender y comunicar de forma adecuada las propias emociones afectará a muchos aspectos del desarrollo y al éxito en la vida. En la raíz de los conflictos interpersonales, se hallan problemas tanto para transmitir las necesidades propias a los demás, como para comprender las necesidades y deseos de las personas con las que nos relacionamos.

Por ello se fomentará...

Al escuchar:

- Prestar atención.
- No interrumpir.
- Intentar comprender el punto de vista del otro.
- Mostrar confianza y evitar prejuicios.
- Aceptar que los diferentes puntos de vista enriquecen al grupo.
- Mostrar comprensión (lenguaje no-verbal).
- Mostrar interés (lenguaje no-verbal, preguntar).

Al hablar:

- Expresar las opiniones de forma clara y coherente.
- Apreciar la capacidad de comprensión de los demás.
- Buscar la solución de grupo.
- Mostrar respeto y cordialidad.

A.3) Asertividad y Habilidades Sociales

Un nivel satisfactorio de competencia social es condición básica para la integración en grupo, la estabilidad emocional y la obtención de una autoestima positiva y estable. Para el desarrollo de la competencia social se tienen en cuenta principalmente la asertividad y las habilidades sociales.

La **asertividad** es una habilidad social que significa expresar los propios sentimientos, deseos, derechos y opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de otras personas. La *persona asertiva* se caracteriza por ser honesta en relación a sus sentimientos, y es capaz de expresar oposición frente a algo o alguien que no está de acuerdo. Entre las ventajas de ser asertivo están: reducir la tensión que puede generar una situación problema y aprender a decir “no” con seguridad sin sentirse culpable.

En ocasiones no se es capaz de ser asertivo, y entonces se es pasivo y/o agresivo ante la forma de expresar los derechos.

ACTIVIDADES EN EL AULA PARA EL DESARROLLO DE LA ASERTIVIDAD

Primera sesión

El profesor explica los tres estilos de conducta (pasivo, agresivo y asertivo) y sus respectivas ventajas y desventajas, luego divide la clase en grupos de 3 ó 4 participantes. A cada uno de los grupos le corresponde preparar una de las situaciones que se presentan a continuación utilizando uno de los tres estilos de comportamiento.

1. Debes acercarte a las dos personas que están delante tuyo en un evento público (cine, teatro, etc.) para decirles que no puedes escuchar. Estas personas llevan un buen tiempo hablando (estilo asertivo).
2. Tu grupo de compañeros se reúne en los recreos y esta ocasión deciden ofrecerte para que fumes. Pero a ti no te interesa (estilo pasivo).
3. Uno de tus profesores acostumbra llegar tarde a clase, para reponer este tiempo toma 10 min. del recreo. Tus amigos esta incómodo con esta situación y deciden hablar con el profesor (estilo asertivo).

Tu compañero habitual invade con sus cosas tu mesa, dejándote poco espacio para trabajar (estilo agresivo).

6. Tres de estos equipos pasarán por turnos a realizar su presentación, al final de las representaciones se realizará una puesta en común en la que preguntaremos: ¿Cómo fue la representación de cada persona?, ¿Se identificó con el estilo de comportamiento representado?, ¿Cuáles son las ventajas y desventajas del estilo de conducta representado en cada situación?, etc.

Segunda sesión

Se repite el procedimiento de la primera sesión con el resto de los grupos, incluida la puesta en común. Se sugiere realizar un debate final, a modo de conclusión de la actividad que permita al alumnado reflexionar sobre el aporte de la actividad para mejorar su relación con las otras personas.

Las **Habilidades Sociales** son habilidades específicas que utilizamos en diferentes situaciones interpersonales. Las diferentes habilidades sociales específicas como tales, se aprenden y por tanto se pueden enseñar.

A través de la promoción y enseñanza de las habilidades sociales se dota a las personas de capacidad para resolver lo más adecuadamente posible las inevitables situaciones sociales en las que cotidianamente tenemos que desenvolvemos. Además, se ha comprobado que es un método eficaz para aprender a resolver los conflictos de una forma constructiva y, por tanto, reduce la conflictividad y la agresividad.

Algunas de las habilidades sociales que se pueden trabajar en el aula son:

- Iniciar y continuar una conversación.
- Saludar (niños).
- Hablar en público (pequeños y grandes grupos).
- Expresión de sentimientos (amor, emociones, placer).
- Defensa de los propios derechos.
- Pedir favores.
- Aprender a decir NO. Rechazar peticiones.
- Dar y aceptar cumplidos.
- Dar y recibir quejas.
- Petición de cambio de conducta.
- Expresar las opiniones propias (incluido el desacuerdo).
- Expresión justificada de malestar, molestia, enfado.
- Disculparse o admitir ignorancia.
- Aceptar críticas (justificadas).
- Rechazo de críticas injustificadas.
- Expresión de crítica constructiva.

ACTIVIDADES EN EL AULA PARA DESARROLLAR HABILIDADES SOCIALES RELACIONADAS CON LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS: “SABER ESCUCHAR” Y “EXPRESAR LOS PROPIOS SENTIMIENTOS”

La transmisión de mensajes

Las personas participantes están sentadas formando un círculo. El animador/a del grupo dice al oído de una persona un mensaje para que se vaya transmitiendo de persona a persona. Por regla general se comprueba que al llegar el mensaje a la última persona, llega tan distorsionado que no se parece en nada al original. De este modo se pueden analizar los obstáculos o dificultades en la comunicación y aprender cuáles son los elementos necesarios para la escucha activa.

Parafrasear

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

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

El lenguaje corporal

Dispuestos en dos filas los participantes y mirándose de frente, se trata de percatarse de nuestro lenguaje corporal. Una fila va expresando varios sentimientos y emociones utilizando exclusivamente el cuerpo, y la otra intentará identificar qué sentimiento o emoción ha sido expresado. A continuación se abre un debate a partir de preguntas como éstas: ¿Cómo te sentiste?, ¿fue fácil o difícil distinguir los sentimientos?, ¿por qué?, ¿qué habilidad social es adecuada para percibir mejor los sentimientos?

El espejo

También en esta actividad deben disponerse en dos filas, de manera que la una sea el espejo de la otra. Por medio de esta actividad se trata de reconocer cómo es nuestro lenguaje corporal gracias a un «espejo». La fila que hace de espejo tiene que imitar los sentimientos y gestos que la otra realice. Después se repite esta actividad intercambiando los roles.

Identificar sentimientos

Por medio de piezas musicales o imágenes de prensa escrita, se pide a quienes participan que se concentren en identificar los sentimientos que les ha sugerido. A continuación y con la colaboración de todo el grupo se escribe un listado de los sentimientos que hemos experimentado. Luego, se deben anotar aquellos sentimientos que no ha costado expresar y los que sí les ha costado. Para terminar, se forman grupos en los que se reflexione sobre esta pregunta: ¿por qué me cuesta o no expresar estos sentimientos? y los resultados se debatan entre todo el grupo.

Cuestionario de habilidades sociales

Este cuestionario pretende conocer el nivel de competencia de los alumnos/as en habilidades sociales, también se puede utilizar el cuestionario como inicio de un programa de Habilidades Sociales.

Se entrega el cuestionario y se pide a los alumnos que en la columna de la derecha escriban el número que mejor describa su competencia según la graduación siguiente:

- No tengo esta habilidad o me cuesta ponerla en práctica = 1
- Muestro esta habilidad como las demás personas = 2
- Muestra esta habilidad más que las demás personas = 3

Algunas de las habilidades que aparecerán serán: demostrar agradecimiento “decir gracias”, pedir un favor adecuadamente, disculparse, comenzar/finalizar conversaciones, conocer a gente nueva, escuchar durante una conversación, incorporarse a una actividad ya en marcha junto a otros, dar una queja, etc.

A.4) Resolución de Conflictos

Es un tipo de habilidad social específica, y debido a su dificultad y a la especial relevancia que adquiere cuando se trata dentro de los aspectos de convivencia, figura como un apartado diferencial.

Los conflictos son elementos naturales de la dinámica de las relaciones interpersonales. La resolución de conflictos debe abordarse de manera que resulte positiva para los alumnos, es decir, de forma cooperativa, de manera que se limite su impacto negativo y a la vez potencie el aprendizaje de valores, ya que se resuelven de manera pacífica y dialogante.

ACTIVIDADES PARA EL AULA PARA DESARROLLAR ALGUNAS HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN

Dialogaremos con ellos explicándoles que podemos tener multitud de problemas por multitud de causas y a consecuencia de muchos y muy variados comportamientos nuestros o de otros. Puede ocurrir que elijamos comportarnos de forma agresiva, es decir, *peleándonos*. Al pelearnos estamos dañando al otro y a nosotros mismos. Además, estamos reconociendo que somos incapaces de autocontrolarnos y de resolver cualquier problema por medios pacíficos. Es más probable que con nuestra conducta agresiva indispongamos de tal manera al otro, que ya no sea de ninguna manera posible conseguir lo que queremos.

Como alternativa a la agresión física de las peleas, podemos intentar anticipar cuándo van a ocurrir esos problemas, y entonces poner todos los medios a nuestro alcance para que no lleguen a darse.

Nos apoyamos en imágenes que se secuencian en estos pasos:

1. Detente a pensar por qué quieres pelearte.
2. Piensa en las consecuencias posteriores, lo que probablemente sucederá después de la pelea.
2. Piensa en otras formas de conseguir lo que quieres (negociar, defender tus derechos, pedir ayuda o tranquilizar a la otra persona).
3. Elige la mejor forma de resolver la situación y ponla en práctica.

EMPLEAR EL AUTOCONTROL

Para presentar esta habilidad se puede insistir en las ventajas que tiene para cualquier persona poder autocontrolar sus emociones y sus comportamientos, y de esta forma no tener que arrepentirse de haber realizado alguna agresión o conducta brusca “en caliente”. Es conveniente insistir también que autocontrolarse no significa “tragarse” todo lo que nos hagan o digan, sino tan sólo responder de forma no agresiva a estímulos externos que percibimos aversivos: es algo así como “enfriarnos” para actuar de forma más civilizada, con lo que incrementamos las probabilidades de que se nos escuche y se tenga en cuenta nuestra opinión. Aunque llevemos razón, si

lo manifestamos agresivamente, se nos juzgará negativamente no sólo la forma de expresarnos sino también el contenido.

Nos apoyamos en imágenes que se secuencian en estos pasos:

1. Identifica si la situación es o no de “riesgo” para ti (ten en cuenta lo que te pasó en otras ocasiones, cómo reaccionaste...)
2. Concéntrate en tus reacciones internas (¿estás enfadado? ¿acalorado? ¿en tensión?) para saber si puedes perder el control.
3. Escoge la mejor forma de controlarte y ponla en práctica.
4. Piensa en la forma de poder recuperar el control de ti mismo: para ello puedes contar hasta 10 en voz baja antes de decir o hacer algo, hacer otra cosa, tranquilizarte...

RESPONDER A LAS BROMAS

Dialogaremos sobre que en numerosas ocasiones somos objeto de bromas por parte de nuestros amigos, educadores, familiares... y no siempre reaccionamos adecuadamente ante ellas. Normalmente cuando nuestras reacciones no son adecuadas, toman la forma bien de retraimiento, bien de respuestas agresivas. En uno u otro caso, hemos interpretado que la intención de quien nos hace la broma no es tanto alegrarnos o divertirnos, como molestarnos o herirnos.

Como toda interpretación, puede o no ser correcta; en cualquier caso merece la pena que aprendamos a reaccionar lo más asertivamente ante este tipo de situaciones, puesto que la inhibición o la agresividad nunca son buenas respuestas para transmitir lo que sentimos o pensamos. Frente al humor, humor, o en último caso, ignorar con simpatía.

Nos apoyamos en imágenes que se secuencian en estos pasos:

1. Decide si te están tomando el pelo (¿te hacen bromas, murmuran, su intención es fastidiarte, pretenden reírse de ti...?)
2. Piensa en la forma de solucionarlo (acéptalo con simpatía, es decir, humor frente a humor; haz chistes; ignóralo)
4. Elige la mejor forma y ponla en práctica, evitando las alternativas que impliquen agresividad, responder con comentarios maliciosos o con retraimiento.

CONVENCER A LOS DEMÁS

En esta habilidad se habla sobre la forma de pedir a alguien que deje de hacer o que cambie lo que está haciendo. Algunas veces la gente hace cosas que nos molestan o irritan y puede que no sepan que nos estén molestando.

El riesgo es que si no lo hacéis correctamente, la persona se enfadará con vosotros. Al mismo tiempo, si no decís nada podéis acabar enfadándoos. Por lo tanto es importante decir algo, y decirlo de forma amable, respetuosa.

Nos apoyamos en imágenes que se secuencian en estos pasos:

1. Decide si quieres convencer a alguien sobre hacer algo, ir a algún sitio, interpretar hechos o evaluar opiniones. Ello implica que te asegures de que lo que piensas es la mejor manera de hacer las cosas, si no es así te dejarás convencer por la otra persona.
2. Comunica a la otra persona tu opinión: debes centrarte en el contenido de tus opiniones y en lo que sientes sobre tu punto de vista.
3. Pregunta a la otra persona lo que opina. Es necesario el empleo de la habilidad “saber escuchar”.
4. Explica por qué crees que tu opinión es la correcta.
5. Pide a la otra persona que piense sobre lo que has dicho antes de que se decida.

NEGOCIAR

Esta habilidad se necesita en situaciones en las que una persona y su interlocutor no tienen la misma opinión sobre un asunto y han de llegar a un compromiso. Para presentar esta habilidad, que quizás parezca un poco “abstracta” y difícil de comprender por los niños, hay que procurar ejemplificarla y discutirla con ellos con una amplia variedad de ejemplos cotidianos.

Hay que subrayar que llegar a un compromiso supone llegar al mejor acuerdo entre ambas partes, por lo que los dos han de ceder en algo.

Nos apoyamos en imágenes que se secuencian en estos pasos:

1. Cuando estás hablando con alguien sobre algún tema, decide si tú y la otra persona tenéis diferencia de opiniones (normalmente cuando esto ocurre, uno se acalora, se pone nervioso...). Compara lo que te está diciendo con lo que tú piensas.
2. Dile a la otra persona lo que piensas sobre el problema en cuestión, intentando no ponerte nervioso/a.
3. Pregunta a la otra persona lo que piensa.
4. Escucha su respuesta.
3. Piensa por qué la otra persona se siente de ese modo. Intenta ponerte en su lugar.
4. Sugiere un compromiso, teniendo en cuenta tu propia opinión y la de la otra persona.

COMPARTIR ALGO

Cuando compartimos, disfrutamos, nos llevamos bien con los demás y también, algo muy importante, los conocemos mejor y ellos a nosotros; de esta forma podemos compartir no sólo objetos sino ideas, formas de pensar o de hacer las cosas.....

Compartir hace que los demás se sientan bien, contentos, alegres, felices, y de esta forma conseguimos que se lo pasen bien con nosotros y que quieran ser nuestros amigos.

Algunas veces te piden cosas que tú no puedes compartir, en esas ocasiones, es importante que sepas que tienes todo el derecho a decir NO si consideras que la petición es exagerada.

Nos apoyamos en imágenes que se secuencian en estos pasos:

1. Decide si te gustaría compartir lo que te han pedido.
2. Decide si te gustaría ofrecer algo de lo que tienes a alguien.
3. Piensa cómo se sentiría el otro si compartieses algo con él. Normalmente estos sentimientos serán positivos: complacido, alegre, contento, feliz...
3. Ofrece lo que has decidido compartir, de modo directo y amable, sé natural, para que no queden dudas sobre tu sinceridad (tu ofrecimiento es verdadero). Está preparado para aceptar que el otro rechace el ofrecimiento si así lo desea.
5. Observa cómo se ha sentido el otro gracias a lo que has compartido con él/ella.
6. Di NO si piensas que lo que te han pedido es exagerado o que en ningún momento puedes compartirlo.

AYUDAR A LOS DEMÁS

Les haremos reflexionar sobre distintas experiencias para que comprendan que cuando ayudamos a los demás nos sentimos a gusto con nosotros mismos y hacemos que los demás se sientan bien con nosotros. Igual que a nosotros nos gusta que nos ayuden a los demás también. Además, esto hace que consigamos hacer cosas que a nosotros solos nos costaría mucho esfuerzo.

Se puede ayudar cuando nos lo piden o cuando nos demos cuenta de que alguien necesita ayuda y sin que nos diga nada.

Nos apoyamos en imágenes que se secuencian en estos pasos:

1. Habría que distinguir dos posibilidades:
 - Si nos piden ayuda: escucha atentamente qué te pide la otra persona y/o identifica si realmente lo que te está diciendo te lo dice porque quiere que le ayudes.
 - Si no nos piden ayuda: decide si la otra persona necesita y quiere que le ayudes.
2. Piensa en la forma mediante la cual le puedes ayudar (cómo puedes hacer lo que te pide o lo que tú crees que necesita, si tienes que pedir a otro que lo haga...)

4. Pregunta a la otra persona si necesita y quiere que le ayudes, haciendo un ofrecimiento sincero y permitiendo que la otra persona pueda decir que no.

B) COHESIÓN DE GRUPO Y DISCIPLINA ESCOLAR

El **grupo** satisface la necesidad básica de pertenencia. El grupo de iguales proporciona al alumno un modelo social con el que identificarse, un lenguaje y una cultura común. La experiencia de pertenecer a una clase bien cohesionada va a favorecer, en cada alumno particular, la construcción de una identidad positiva y la satisfacción de la necesidad de aceptación. El grupo no es la suma de los intereses personales de los alumnos, sino que tiende a crear normas para modelar y unificar las creencias y conductas de sus miembros.

Subrayamos la necesidad de educar en modelos alternativos a la violencia, en modelos democráticos. Para ello, proponemos reformular el sistema disciplinario del centro escolar adaptándolo a los principios y procesos de la disciplina positiva o democrática.

Para trabajar estos aspectos proponemos cuatro áreas principales:

- **Gestión democrática de las normas.**
- La gestión de la tarea y participación del alumnado en la elección de los **métodos de trabajo** en el aula.
- El **test sociométrico** nos permite descubrir las interacciones entre los alumnos.
- El **trabajo en grupo** en sus diversas variantes metodológicas.

B.1) Gestión democrática de las normas

Una de las dimensiones que definen el funcionamiento de los grupos es la existencia de normas que regulan sus relaciones. Por ello, uno de los aspectos relacionados con la respuesta a los conflictos escolares es la elaboración y gestión de las normas de comportamiento en el aula.

La gestión democrática de normas hace referencia a la participación en la definición de las normas que se consideran necesarias, de manera que la disposición y motivación para cumplirlas sea mayor; no obstante, consideramos que existen normas de convivencia que velan por el respeto a los derechos y libertades fundamentales de todas las personas, de obligado cumplimiento por toda la comunidad educativa.

Instrumentos de participación:

- Sesiones de tutoría.
- Reuniones con el delegado.

Normas de convivencia:

- En las relaciones entre el alumnado.
- En la relación profesor- alumno.

Pasos para la elaboración de normas:

- Listado de conductas o conflictos que se desean evitar.
- Formulación de normas que evitarían dichas conductas.
- Reflexión y discusión.
- Aprobación definitiva de normas reguladoras del comportamiento.

B.2) Gestión de la tarea

Otra de las fórmulas que mejora la motivación hacia las tareas de aprendizaje, e indirectamente favorece la convivencia en el aula, es dar participación al alumnado en la elección de las tareas que se realicen, así como de la metodología que se va a utilizar.

Con eso damos respuesta a la adaptación a sus necesidades, ritmos e intereses de aprendizaje. Algunas de las propuestas de trabajo que habitualmente votan los alumnos como sus preferidas son: salidas culturales, debates, trabajo con ordenadores y trabajos en grupo.

B.3) Trabajo en grupo

Es una de las formas de trabajo que mejor aceptan los alumnos y que ayuda al profesorado a motivarlos para realizar diferentes tareas, mejora el clima del aula y, por tanto, la convivencia.

Para ello se pueden utilizar diversas agrupaciones: por parejas (por ejemplo, para trabajos monográficos), pequeños grupos (para profundizar en temas y exponer posteriormente a toda la clase, coreografías, representaciones), grandes grupos (debates, concursos).

B.4) Test sociométrico

Es una técnica que se usa para conocer, en un momento dado, cuál es la estructura grupal, líderes, alumnos rechazados y la cohesión de un grupo. Sirve para observar y contextualizar las relaciones entre los miembros de un grupo-aula y permite analizar las dinámicas de aceptación y rechazo existentes entre los alumnos.

Las relaciones interpersonales se representan a través de un sociograma que representa una figura o mapa que revela la estructura subyacente de un grupo social y la posición que cada miembro tiene dentro del (Shertzer y Linden, 1979: 430).

C) EDUCACIÓN EN VALORES

La educación en valores está considerada como uno de los ejes principales que hay que tener en cuenta para mejorar la convivencia. Tiene la ventaja de que se puede trabajar a diferentes niveles, tanto los que aparecen en el currículo oficial como a través del currículo oculto.

Por un lado se trabajan los grandes valores universales: la paz, la solidaridad, la responsabilidad, la cooperación, el respeto, con actividades y dinámicas específicas creadas para ello. A su vez se deben trabajar valores más cercanos y más manejables utilizando temas más próximos y que apoyan el trabajo de los grandes valores como, por ejemplo, los siguientes:

- **El diálogo.** Saber escuchar y saber expresar con claridad los propios pensamientos. Se puede utilizar la técnica de repetir o resumir las ideas que ha expresado otro compañero.
- **Sentido crítico.** Aprender a defenderse de la propaganda comercial, de la presión del grupo. Diferenciar lo que realmente necesitamos de lo que queremos.
- **Saber negociar.** La negociación supone buscar alternativas y elegir la mejor, la que sea más justa para todas las partes. Se puede desarrollar llegando a acuerdos tanto en las tareas domésticas (hora de llegar a casa, colaborar en casa) como en las tareas escolares (reparto de trabajo con los compañeros de clase, participando en las asambleas de clase).
- **La empatía.** Reconocer al otro. Por medio de ejemplos y reflexiones individuales aprendiendo a respetar a los demás.
- **La solidaridad.** Disfrutar al compartir las cosas materiales.

Recogemos algunas sugerencias para trabajar los valores en el aula:

*Repartir entre los alumnos fichas con frases inacabadas del tipo:

- Si en una tienda, al darme los cambios, hay dinero de menos, ¿qué hago?; ¿y si hay de más?
- Si mi amiga roba una camiseta en una tienda...
- Si un compañero se deja en el vestuario el MP3...

*Otra experiencia puede ser trabajar con noticias de prensa para que los alumnos debatan si están o no de acuerdo, si es incompleta o está fuera de contexto.

*Dar a conocer la Declaración de los Derechos Humanos y realizar debates sobre diferentes derechos y su cumplimiento.

Los valores se pueden trabajar desde:

- Los fines de la educación.
- Los objetivos generales de etapa.
- Los objetivos de las áreas.
- Los contenidos de las áreas referidos a actitudes, normas y valores.
- Los temas transversales.
- El plan de acción tutorial: como lugar de apoyo a los temas transversales, pueden trabajarse en la hora de tutoría diversos aspectos relacionados con los valores; por ejemplo, la paz, la tolerancia, el racismo, etc.

D) TRANSVERSALIDAD

Los temas transversales se abordan desde todas las áreas del currículo, tanto verticalmente, es decir a lo largo de todas las etapas, como horizontalmente, es decir, a lo largo de todas las áreas de un mismo curso. Hablar de enseñanza transversal, en consecuencia, no es introducir contenidos nuevos que no estén reflejados en el currículo de las áreas, sino organizar algunos de esos contenidos alrededor de un determinado eje educativo a través de las orientaciones incluidas en los Proyectos Curriculares de Etapa.

Los temas transversales tienen una gran importancia en la educación para la convivencia y pueden trabajarse de distintas maneras:

- Incorporando contenidos conceptuales y procedimentales específicos de estos temas a las áreas ordinarias de cada etapa, especialmente a las más cercanas.
- Incorporando los contenidos actitudinales y de valores propios de estos ámbitos a las áreas con las que tienen mayor relación, sin olvidar su presencia en las demás.
- En ocasiones se pueden completar estas actuaciones con programas específicos, bien dentro del Plan de Acción Tutorial, bien mediante conferencias, etc., que se han considerado útiles debido al contexto y situación concreta del centro.

En cualquier nivel en los que se trabajen los temas transversales, será cada profesor el que deberá asumir y extender estos contenidos para, de esta manera, ayudar a prevenir el acoso entre iguales, los conflictos de relación profesor-alumno, la violencia de género o los conflictos multiculturales.

3. BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, A., López Mejías, J., Segura I. y Rodríguez E. (2003). Programa de educación para la convivencia. Cuadernos y guías para el educador: habilidades sociales y habilidades alternativas a la agresión. Granada: Universidad de Granada.
- Alonso, J (1995). Orientación educativa: teoría, evaluación e intervención. Madrid: Síntesis.
- Álvarez, M. (Coord.) y otros (2001): Diseño y evaluación de programas de educación emocional. Barcelona: Ciss-Praxis.
- Binaburo Iturbide J. A. y Muñoz Maya B. (2007). Educar desde el conflicto. Guía para la mediación escolar. CEAC.
- Departamento de Educación, Cultura y Deporte. A.D.C.A.R.A. GORFISA (2006). Guía "cuento contigo" para la convivencia en los centros educativos. Módulo I: Convivencia entre iguales. Zaragoza: Autor.
- Díaz Aguado, María José (2003). Convivencia escolar y prevención de la violencia. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. CNICE.
- Dulcic S., M. y Fajardo P. (2008). Educación para la paz. Unidad didáctica: Habilidades de comunicación. Serie resolución de conflictos. Madrid: Centro de Investigaciones para la Paz. Fundación Hogar del Empleado.
- Fernández García, I. (1998). Prevención de la violencia escolar y resolución de conflictos. El clima escolar como factor de calidad. Madrid: Editorial Narcea.
- Junta de Andalucía (2007). Decreto 19/2007, de 23 de enero, por el que se adoptan medidas para la promoción de la Cultura de Paz y la Mejora de la Convivencia en los Centros Educativos sostenidos con fondos públicos. Sevilla: Autor.
- Ortega Ruiz, R. y colaboradores (2003). La convivencia escolar: Qué es y cómo abordarla. Programa educativo de prevención del maltrato entre compañeros y compañeras. Sevilla: Consejería de Educación y Ciencia. Junta de Andalucía.
- Sánchez Pérez P. y Luengo Horcajo F. Proyecto Atlántida, extraído el 12 de noviembre desde <http://www.proyecto-atlantida.org>
- Uruñuela Nájera, Pedro M^a (2007). La convivencia en los centros escolares. Cuadernos de Pedagogía, 305.
- Varios autores (1999). Educar para la convivencia. Sevilla: Junta de Andalucía. Consejería de Educación y Ciencia.

