

**PROGRAMA DE
SALUD PSICOLÓGICA PARA
TUTORIAS DE 3º Y 4º
DE LA E.S.O.
EN EL COLEGIO
NUESTRA
SEÑORA DEL CARMEN
DE ZARAGOZA**

**POR JESÚS M^a LÓPEZ LAJUSTICIA
PRACTICUM II PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN**

INDICE

Introducción	3
Descripción del centro	4
Historia	5
Objetivos	6
Objetivos alumnos	6
Objetivos tutores	6
Supuestos teóricos	7
Parte practica	9
Información	9
Agentes implicados	9
Actividades	10
Temporalización	40
Evaluación	41
Conclusiones y prospectiva	42
Análisis critico	43
Anexo	44
Bibliografía	45

INTRODUCCIÓN

El siguiente proyecto está pensado para trabajar en las tutorías de 3º y 4º de la E.S.O. Se trata de un proyecto para incluir dentro del plan tutorial del centro.

El planteamiento inicial es proponer una herramienta para trabajar temas relacionados con la salud, más explícitamente con la salud psicológica. Nos centraremos en trabajar temas relacionados con las habilidades sociales y temas relacionados con la afectividad y la salud de los alumnos/as del centro.

Creo que es importante dotar a los tutores de herramientas para poder llevar a cabo su labor educativa, en el área de tutoría para trabajar temas transversales que se salen de lo estrictamente académico. Pero que a su vez es importante trabajarlos.

Hay que tener en cuenta que nuestros adolescentes se enfrentan a un mundo que están conociendo, y que empiezan a sentirse plenamente integrados en el, por lo que hay que aportarles una serie de recursos, que les ayuden a afrontar mejor los retos personales que se les vayan presentando. Y pienso que no hay mejor marco que las tutorías para poder formarles en estos aspectos, que a su vez son tan necesarios para su propia vida.

DESCRIPCIÓN DEL CENTRO.

El centro que he elegido para hacer mis prácticas de psicología de la educación es el colegio Nuestra señora del Carmen de Zaragoza.

Es un centro educativo en el que se imparten las etapas de educación infantil, educación primaria, educación secundaria y bachiller. Lo forma 1078 alumnos repartidos por los diferentes ciclos. Tanto en infantil, primaria y secundaria existen tres vías mientras que en bachiller lo forma dos vías.

Dentro de las finalidades del centro en sus señas de identidad encontramos estos aspectos educativos básicos:

Nuestro Centro quiere ofrecer una educación de calidad, cuidamos de potenciar en el proceso educativo todo cuanto pueda contribuir a formar personas íntegras en todos los aspectos de la vida. De aquí que:

+ **Promovemos el descubrimiento de valores y la formación de actitudes** mediante un clima escolar que la haga posible.

+ **Adoptamos una metodología abierta y flexible** que busca dar respuesta, a las características de los alumnos y que está abierta a la experimentación pedagógica.

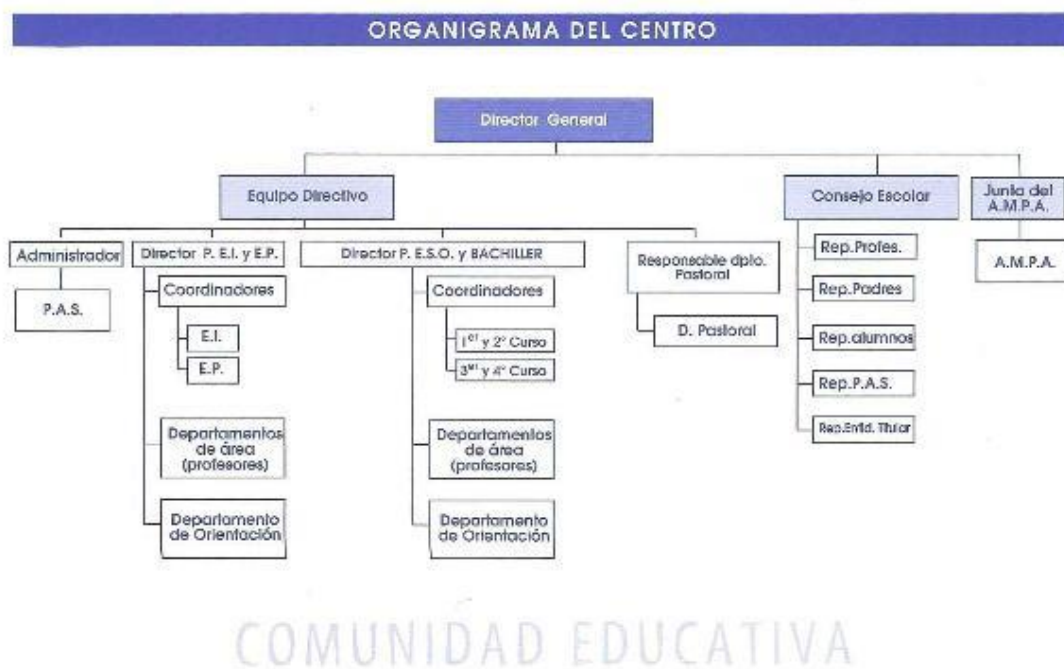
+ **Fomentamos el desarrollo intelectual** con un trabajo serio y riguroso, para que cada uno llegue al máximo de sus posibilidades.

+ **Proyectamos la educación más allá del aula y del horario lectivo**, a través de actividades que completan la formación de los alumnos.

+ **Ponemos los avances tecnológicos** al servicio de la educación y enseñamos a los alumnos a comprender y criticar las nuevas formas de expresión.

+ **Evalúamos** nuestro proceso formativo, para confrontar el nivel de calidad de la acción educativa y su adecuación a los objetivos propuestos.

La organización del centro quedaría de la siguiente forma:



HISTORIA

En 1920 se fundó la primera comunidad carmelita en Zaragoza. He aquí la reseña de la fundadora:

"En esta ciudad de Zaragoza, el día 12 de junio del año 1920 después de haber comulgado en la capilla de R.M. Angélicas y oído misa ante el bendito Pilar implorando la protección de la Dña. Virgen, se dirigieron a la casa Villa Pilar situado en el Camino de la Cadena n^a 272, propiedad de los Sres. Bia y tomado en arriendo por el Instituto durante el plazo de cinco años. Fijaron allí su residencia y dieron con ello principio a la nueva fundación zaragozana.

Dos día más tarde se unieron a esta pequeña comunidad las Hnas. Dolores Vila y Serapia Ocariz.

Fue pedida esta Fundación por el Rvdo. Pe. Navas de la Compañía de Jesús, residente en el Colegio El Salvador de esta ciudad, varón de relevantes virtudes y célebre naturalista.

El dos de octubre estábamos ya reunidas todas las hermanas que habíamos de formar parte en la comunidad zaragozana

Las Hermanas adquirieron un colegio de segunda enseñanza que dirigían unas señoritas, que por motivo de familia decidieron retirarse. En 1925 se instalaron en el P^o Mola n^o 46.

En el año 1949 se instalaron ya en los actuales terrenos. Primero se construyó el ala que da a León XIII, el resto eran huertas hasta que se construyera la fachada principal formando una T con el ala ya edificada. Posteriormente fue modificado el

proyecto inicial hasta derivar en la situación actual.

OBJETIVOS.

PARA LOS ALUMNO/AS

- ✚ Dotar a los alumno/as de una serie de herramientas y recursos, que les ayuden a prepararse para su integración en el mundo adulto.
 - Preparar al menos 10 sesiones con diferentes temáticas para las tutorías del centro.
 - Trabajar el tema de la salud psicológica desde diferentes vertientes.
- ✚ Fomentar la libre participación de los alumnos, dentro de los límites de la convivencia y el respeto, donde puedan expresarse libremente.
 - Facilitar un clima de confianza en al menos 80% de los alumnos/as
 - Potenciar que los alumnos/as tengan como referencia al educador que lleve estas sesiones, ante las dudas que les pueda ir surgiendo.
 - Fomentar la colaboración entre los propios alumnos/as en la resolución de sus propias dudas.
 -
- ✚ Buscar el que los alumnos/as se planteen cuestiones sobre los temas propuestos.
 - Potenciar el interés como mínimo de un 50% de los alumnos/as en los temas propuestos

PARA LOS TUTORES.

- ✚ Proponer un proyecto a los tutores para incluir dentro del plan tutorial.
 - Dotar a los tutores de una serie de herramientas y actividades para trabajar los temas propuestos.
 - Facilitar al centro un material para cursos futuros, disponibles para todos los tutores.
- ✚ Practicar junto con los tutores las sesiones para que las puedan seguir trabajando en un futuro.
 - Colaborar con los tutores en la programación, ejecución y evaluación de las sesiones de tutoría.

PARTE TEORICA.

Para realizar este trabajo me voy a basar en una visión constructivista de la educación, observando como la construcción de los conceptos puede facilitar el trabajo a la hora de conseguir los objetivos que me he propuesto. Y como el trabajo colaborativo es la forma que vamos a potenciar para conseguir los objetivos que nos hemos marcado.

Teniendo en cuenta lo comentado por Araceli Tezanos vemos: habla de las *nuevas direcciones en la enseñanza* señaladas por el constructivismo, fundadas en sus dos principios básicos: uno que sostiene que el que aprende conoce activamente, y el segundo, que nos dice, que llegar a conocer es un proceso de adaptación basado en la constante modificación por la experiencia del que aprende. También marca los siguientes elementos para enseñar constructivísticamente.

- Debe conocer estas estructuras, puesto que ellas son la base con la cual la nueva información será contrastada.
- El adquirir conocimiento implica comenzar por el todo para llegar a las partes, una vez que el todo inicial sea comprendido.
- La comprensión del conocimiento implica procesos de exploración y examen de todos los matices del nuevo conocimiento. Los alumnos necesitan compartir las estructuras emergentes con otros que puedan criticarlas y, en consecuencia, ayudar al que está aprendiendo a refinar sus propias estructuras.
- El uso del conocimiento a través de una auténtica resolución de problemas.
- El reflexionar sobre el conocimiento para poder descontextualizarlo y poder así comprenderlo en profundidad y aplicarlo dentro y fuera de la escuela.

En las sesiones que voy a presentar van a estar muy presentes estos elementos, ya que los temas que voy a trabajar se van a tratar desde esta perspectiva.

Por otra parte tenemos que tener en cuenta las ideas planteadas por Ausubel donde plantea que el aprendizaje del alumno depende de la estructura cognitiva previa que se relaciona con la nueva información, debe entenderse por "estructura cognitiva", al conjunto de conceptos, ideas que un individuo posee en un determinado campo del conocimiento, así como su organización.

En el proceso de orientación del aprendizaje, es de vital importancia conocer la estructura cognitiva del alumno; no sólo se trata de saber la cantidad de información que posee, sino cuales son los conceptos y proposiciones que maneja así como su grado de estabilidad.

Los principios de aprendizaje propuestos por Ausubel, ofrecen el marco para el diseño de herramientas metacognitivas que permiten conocer la organización de la estructura cognitiva del educando, lo cual permitirá una mejor orientación de la labor educativa.

Pero, para Ausubel, "el alumno debe manifestar una disposición para relacionar, lo sustancial y no arbitrariamente el nuevo material con su estructura cognoscitiva, como que el material que aprende es potencialmente significativo para él, hay que pensar que los temas que les presento tienen que ser temas que les implique a ellos directamente.

Cuando el significado potencial se convierte en contenido cognoscitivo nuevo,

diferenciado e idiosincrático dentro de un individuo en particular como resultado del aprendizaje significativo, se puede decir que ha adquirido un "significado psicológico". De esta forma el emerger del significado psicológico no solo depende de la representación que el alumno haga del material lógicamente significativo, "sino también que tal alumno posea realmente los antecedentes ideativos necesarios en su estructura cognitiva"

También para este trabajo tendré en cuenta los principios fundamentales expresados por Cesar Coll (Coll, 1990)

a) La educación escolar es uno de los instrumentos utilizan los grupos humanos para promover el desarrollo y la socialización de sus miembros mas jóvenes. Lo que la distingue de otro tipo de prácticas educativas para la convicción de que, el marco de nuestra sociedad y nuestra cultura hay determinados aspectos del desarrollo y de la socialización de los niños y jóvenes que requieren una ayuda sistemática planificada y continuada durante un periodo largo de tiempo. Para la mayor parte de los niños y jóvenes, en la sociedad actual esta ayuda no puede proporcionarse ni garantizarse mediante su participación en otro tipo de prácticas educativas, lo cual explica, al menos en parte, su institucionalización y generalización a partir de un momento histórico determinado.

b) Obviamente, además de esta función de ayuda determinados aspectos del proceso de desarrollo y de socialización de los miembros más jóvenes de la sociedad, la educación escolar, como práctica social que se puede cumplir otras muchas funciones relacionadas con la dinámica y funcionamiento de la sociedad en su conjunto, por ejemplo, la función de conservar o reproducir determinados aspectos del orden social y económico existente, la función de control ideológico, la función de formar a las personas de acuerdo con las necesidades del sistema de producción, etc. La concepción constructivista no niega ni ignora que la educación escolar cumple de hecho a menudo estas funciones, pero entiende que la única función que puede justificar plenamente su institucionalización, generalización y obligatoriedad es la de ayudar al desarrollo y socialización de los niños y jóvenes.

c) La educación escolar trata de cumplir esta función de ayuda al proceso de desarrollo y socialización de los miembros más jóvenes facilitándoles el acceso a un conjunto de saberes y formas culturales, cuyo aprendizaje y asimilación se considera esencial para que puedan convertirse en personas adultas y desarrolladas, con plenitud de derechos y deberes en la sociedad de la que forman parte.

d) El aprendizaje de los saberes y formas culturales incluidos en el curriculum escolar solo puede ser fuente de desarrollo personal de los alumnos y alumnas en la medida en que potencie simultáneamente el proceso de construcción de la identidad personal y el proceso de socialización; es decir en la medida en que les ayude a situarse individualmente de una manera activa, constructiva y crítica en y ante el contexto social y cultural del que forman parte.

e) La naturaleza constructiva del psiquismo humano es lo que explica que el aprendizaje de los saberes y formas culturales cuyo aprendizaje promueve la escuela pueda ser una fuente de desarrollo personal. En efecto, el aprendizaje de los contenidos escolares -al igual que el aprendizaje de cualquier tipo de contenido- implica siempre un proceso de construcción o reconstrucción en el que las aportaciones del alumno son fundamentales. Es precisamente, este factor de construcción o reconstrucción subyacente a todo acto de aprendizaje, y más concretamente la aportación personal que de ella se deriva, lo que permite entender por qué el aprendizaje de unos mismos saberes o formas culturales -los contenidos escolares son, en principio, los mismos para todos los alumnos y alumnas- no da lugar a una uniformidad en los significados que finalmente se construyen en la escuela. Para poder cumplir la función de ayuda al proceso de desarrollo y socialización de los alumnos y alumnas, la educación escolar debe tener la naturaleza intrínsecamente constructiva de lo psiquismo humano y apoyarse en ella.

PARTE PRÁCTICA.

INFORMACIÓN.

En este proyecto voy a presentar unas sesiones para realizar en las tutorías del centro escolar. Durante las sesiones que he preparado voy a practicar con los tutores de tercero y cuarto de la E.S.O. Consiguiendo que los tutores en cursos venideros puedan seguir utilizando este material, después de haberlo practicado conmigo.

Antes de realizar este proyecto he estado conociendo la realidad del centro, mirando que temas pueden ser más interesantes para los alumnos/as según su etapa de desarrollo, como funcionan las tutorías, cual es la dinámica interna de las mismas, para poder adaptar mejor mis sesiones a la realidad que están viviendo en el centro y que sean sesiones que se puedan llevar a cabo con los medios disponibles. También el análisis que he realizado, me ha dado la información necesaria de los temas que voy a trabajar en este proyecto, viendo las carencias y necesidades del centro educativo.

Son sesiones que van a estar centradas en los aspectos de salud psicológica. Tomado el término de salud en el sentido amplio de la palabra, y sobre todo observando aspectos que ayuden a mantener una buena salud psicológica. Trabajare temas de pensamientos, resolución de conflictos, dilemas morales, autocontrol.

AGENTES IMPLICADOS.

Este proyecto afecta a varios agentes que es tan implicado directamente en el plan de acción tutorial.

En primer lugar está el departamento de orientación, apoyando a los tutores en las sesiones de tutoría. El departamento de orientación, esta para que junto con los tutores preparen el plan de acción tutorial del centro, aportando materiales y prestando la colaboración que los tutores necesiten, para poder realizar las tutorías que se vean necesarias.

Otro de los agentes implicados son los tutores, que son los que llevan a cabo las sesiones con los alumnos/as a los que van dirigidos. Estos tiene que ser conscientes de cuales la realidad que su grupo esta viviendo, y las necesidades que sus alumnos/as, de conocer los recursos con los que se cuentan, para llevar a buen término estas sesiones, y en su defecto el buscar ayuda para trabajar los temas que se vean necesarios.

Los alumnos/as del centro a los cuales van dirigidas las sesiones. Serán alumnos de 3º y 4º de la E.S.O. con las características y necesidades que tiene estos alumnos.

ACTIVIDADES.

Después de haber realizado un análisis de las necesidades destacadas en el centro a cual va dirigido este proyecto, he planteado trabajar los siguientes temas aprovechando las tutorías del centro. Cada tema aquí planteado, puede trabajarse en diferentes sesiones, según los aspectos que queramos trabajar.

- Pensamiento causal
- Pensamiento alternativo.
- Pensamiento consecuencial
- Pensamiento perspectiva
- Pensamiento medios fin.
- Resolución de conflictos.
- Dilemas morales.
- Autocontrol
 - ✚ Agresividad.
 - ✚ Ansiedad.
 - ✚ Frustración.

Antes de empezar con las sesiones me reuniré con los tutores, para presentarles el proyecto, y concretar como lo vamos a realizar. Pienso que este es un proyecto de futuro, porque es un material que se va a quedar en el centro para que lo puedan seguir utilizando en los cursos siguientes.

SESIÓN 1

PENSAMIENTO CAUSAL

OBJETIVOS:

- ▣ Conocer el pensamiento causal y como se trabaja.
- ▣ Practicar en la búsqueda de causas y detalles, para aplicarlo en su vida diaria.

CONCEPTOS TEÓRICOS:

Los cinco pensamientos citados por Spivack y Shure, como indispensables para una buena relación interpersonal. Esos cinco pensamientos equivalen, en la práctica, a lo que Gardner llamó inteligencia interpersonal. Que son el causal, consecuencial, alternativo, medios-fin y perspectiva.

El pensamiento causal es la capacidad de determinar la raíz o causa de un problema, es la habilidad de decir «aquí lo que está pasando es...» y dar un diagnóstico acertado de la situación. Quienes no tienen este pensamiento, atribuyen todo a la casualidad o a la mala suerte, o se quedan sin palabras ante un problema interpersonal.

DESARROLLO:

Empezaremos esta sesión explicando que es lo que vamos trabajar a lo largo de estas semanas. Que trabajemos el tema de los pensamientos, la resolución de conflictos, los dilemas morales y el autocontrol en sus diferentes facetas.

A continuación hablaremos de los pensamientos, que son y para que sirven, y que hoy nos centremos en el pensamiento causal.

Les comentaremos que para poder diagnosticar una situación hace falta tener una información plena, y conocer los factores que se han dado, para que haya ocurrido dicha situación.

A continuación se lleva a cabo una metacognición en la que entre todos respetando el turno de palabra discutiremos las siguientes preguntas.

1. ¿Qué es lo que se necesita para poder definir bien un problema, o lo que le está pasando a una persona, o lo que está pasando en un grupo de personas?
2. ¿Recordáis algunas anécdotas vuestras, o de familiares o amigos, o de haberlas visto en una película, en que alguien "metiera la pata" por olvidar algún detalle?
3. Cuando no estamos seguros de lo que está pasando, o incluso de lo que nos está pasando a nosotros por dentro, ¿es bueno y útil consultar con alguien que nos pueda informar y que sea de confianza? ¿Lo hacemos?
4. ¿Es importante sólo la información verbal, lo que nos dicen o leemos, o es también importante la información no verbal, es decir, la cara y el gesto que

tienen los otros?

Se trata de que entre todos veamos la importancia del pensamiento causal, y de estar atento a todos los detalles.

Después de esto haremos otra dinámica. Se separa a la clase en grupos de 4 personas y se les propondrán diferentes temas. Tendrán que buscar la mayor cantidad de aspectos que tiene que tener en cuenta para tomar una decisión.

Los temas elegidos serán:

1. ¿Qué datos debemos tener en cuenta al elegir el regalo de cumpleaños para una persona querida?
2. ¿Qué factores hay que considerar con cuidado, antes de comprar un coche de segunda mano?
3. ¿Qué factores debería pensar un Gobierno para autorizar la fabricación de un robot que sustituya a los obreros industriales, a los mineros y a los trabajadores del campo?
4. Factores que habría que tener en cuenta al elegir la marca de calzado deportivo.
5. Considerar todos los factores necesarios para organizar el viaje de fin de curso.

Luego recogeremos todas las propuestas por cada tema, primero un tema todos los grupos, y después el otro, y así sucesivamente.

Para finalizar entre todos propondremos una frase que resuma la sesión que hemos trabajado.

SESIÓN 2

PENSAMIENTO CONSECUENCIAL.

OBJETIVOS:

- Reconocer las consecuencias de un hecho determinado.
- Aprender a aplicarlo en su propia vida.

CONCEPTOS TEÓRICOS:

El pensamiento consecuencial es la capacidad cognitiva de prever las consecuencias de un dicho o un hecho. Supone lanzar el pensamiento hacia adelante y prever lo que probablemente pasará, si hago esto, o si le digo esto a tal persona.

Son muchas las personas, en nuestra cultura audiovisual, que carecen de este pensamiento. Siempre lamentan o padecen las consecuencias que no fueron capaces de prever: en la vida de familia, en no estudiar a tiempo, en gastar más de lo que deben, en decir lo que no debieron decir, en consumir drogas...

DESARROLLO:

En un primer momento recordamos lo que trabajamos la sesión anterior sobre los pensamientos, y el pensamiento causal.

A continuación explicamos el pensamiento que vamos a trabajar hoy. Profundizaremos en el pensamiento consecuencial. Les hacemos pensar en la importancia de que antes de actuar paremos a pensar cuales son las consecuencias de este acto, para determinar si lo quiero hacer o no.

Empezamos las dinámicas con una metacognición en las que en el grupo grande plantearemos las siguientes cuestiones:

1. ¿Es fácil y frecuente hacer VID antes de decidir?, ¿lo hacemos nosotros?
2. ¿Qué debemos hacer cuando quedan muchas dudas? (La respuesta no debe ser "decidir a lo loco", ni "echarlo a cara o cruz", sino buscar más y más información, para tratar de disipar las dudas).
3. Si como pasa con frecuencia, hay varias ventajas y varios inconvenientes, ¿cómo podemos sopesarlas para llegar a una decisión? (La respuesta es: no tanto por el número, sino por la importancia de esos pros y esos contras).

En una segunda dinámica trabajaremos en tres grupos, uno que buscara ventajas de los temas propuestos, otros inconvenientes y por ultimo otro grupo dudas que puedan surgir. Tendremos un tiempo para pensarlo, y luego las expondremos. Seria conveniente acabar esta dinámica discutiendo entre todos lo que ha salido.

Temas a trabajar:

1. En el cumpleaños de un amigo hay bastante alcohol, tu ya has bebido algo, y te animan a seguir bebiendo tus amigos, pero temes que si lo haces no sabrás parar...
2. Estas comprando en las rebajas, y ves un jersey a buen precio que te encanta, pero no lo necesitas...
3. Una amiga esta pasando un mal día y te llama para quedar un rato, tu vas retrasado con los estudios, y querías aprovechar la tarde para estudiar...

Para finalizar entre todos propondremos una frase que resuma la sesión que hemos trabajado.

SESIÓN 3

PENSAMIENTO ALTERNATIVO.

OBJETIVOS:

- Aprender a buscar diferentes alternativas ante los problemas que vayan surgiendo.
- Descubrir que no solo existe una sola forma de hacer las cosas, y de actuar.

CONCEPTOS TEORICOS:

- **El pensamiento alternativo** es la habilidad cognitiva de imaginar el mayor número posible de soluciones para un problema determinado. Es la capacidad de abrir la mente, de ver una posible salida, y otra, y otra... Las personas con conductas irreflexivas o agresivas, suelen carecer de este pensamiento, sólo ven una salida: la violenta («la mato», «le rompo la cara», «ése me oye»). Como dijo Machado, son los que usan la cabeza, no para pensar, sino para embestir.

DESARROLLO:

Empezamos la sesión recordando todo lo que anteriormente hemos trabajado en las otras dos sesiones.

Seguimos con la explicación del pensamiento alternativo, incidiendo en la importancia de buscar alternativas y no centrarnos en una sola idea. También en la importancia de desarrollar la creatividad, para la búsqueda de alternativas.

Después seguimos con una dinámica:

Se leen diferentes historias, y entre todos tendrán que descubrir que es lo que está pasando. Las historias son:

1. Cielo

Un hombre se muere y llega al cielo, donde hay mucha gente. Todos se ven de la misma edad y todos desnudos. Mira a su alrededor para ver si reconoce a alguien. Ve una pareja e inmediatamente sabe que son Adán y Eva, ¿cómo?

Respuesta: Adán y Eva eran los únicos sin ombligos, al no haber nacido de su madre no tenían cordón umbilical.

2. El hombre en el bar

Un hombre entra a un bar y pide al cantinero un vaso de agua. El cantinero saca una pistola, le apunta a la cara. El hombre dice "Gracias" y se retira.

Respuesta: El hombre tenía hipo, por lo que entró a pedir el vaso de agua. El cantinero se dio cuenta y lo asustó con la pistola. Se le quitó el hipo, dio las gracias

y se fue sin la necesidad de tomar el agua

3. La fiesta mortal

Un hombre llega a una fiesta, y toma un poco del ponche. Posteriormente se va temprano. El resto de la gente que tomo del ponche muere de envenenamiento. ¿Por qué el hombre no murió?

Respuesta: El veneno estaba en el hielo y no se había derretido cuando el hombre lo probó.

Después analizaremos la dinámica, viendo como ante un problema vamos buscando diferentes alternativas para encontrar la solución.

En la siguiente dinámica se separa a la clase en cuatro grupos de unas 5 o 6 personas. Vamos a potenciar la creatividad, y a trabajar como existen diferentes alternativas ante un mismo objeto.

Se les entrega un palo de escoba y utilizándolo como objeto base tendrán que decirnos diferentes utilidades, pueden ser usos que le demos al palo de escoba, o identificarlo con otros objetos.

Para finalizar entre todos propondremos una frase que resuma la sesión que hemos trabajado.

SESIÓN 4

PENSAMIENTO MEDIOS-FIN

OBJETIVOS:

- Reconocer la importancia de que tienen los medios para llegara al fin que se quiere conseguir.
- Trabajar este pensamiento, para aplicarlo a su propia vida.

CONCEPTOS TEORICOS:

El pensamiento medios-fin es una capacidad compleja que supone saber trazarse objetivos (fin, finalidad), saber analizar los recursos con que se cuenta para llegar a ese objetivo, saber convencer a otras personas para que colaboren y saber programar y temporalizar las acciones que nos llevarán al fin. Es decir, fijarse objetivos y organizar los medios. Sobre la importancia decisiva de las metas, han escrito brillantemente Oatley, Goleman y Csikszentmihalyi.

DESARROLLO:

Empezamos la sesión recordando todo lo que en las sesiones anteriores hemos ido trabajando. Los diferentes pensamientos que hasta ahora hemos practicado. Les comentamos que hoy vamos a trabajar el pensamiento medios-fin. Esta vez en vez de explicar el pensamiento vamos hacer primero una dinámica.

Les decimos que vamos a jugar una partida al parchís, pero que es un parchís especial, por que este juego no tiene reglas, y cada uno puede hacer la partida como le guste más. Es obvio que nos podrá jugar, ya que sin unas normas no podremos funcionar en el juego.

Para un juego nuevo, o para realizar bien cualquier actividad, hacen falta algunas reglas y para inventar esas reglas necesitamos el pensamiento medios-fin. Tenemos que tener claro nuestro objetivo (ejercitar bien tal actividad o jugar con gusto a tal juego) y pensar los medios para conseguir eso, es decir, las normas o reglas que necesitamos. También para poder juzgar las reglas que han impuesto otros (el Gobierno, la Concejalía de Tráfico, la Federación de Fútbol, nuestros padres y madres), necesitamos el pensamiento medios-fin: sólo con él sabremos si esas reglas son eficaces para el fin que se pretende.

Después realizamos el siguiente juego.

Instrucciones

La norma de este juego es "gane cuanto pueda".

- Se divide la clase en cuatro grupos (mejor parejas, pero pueden ser de más) colocados de tal modo que todos pueden discutir con todos, pero separados por grupos, de tal manera que cada grupo pueda decidir su estrategia sin que lo oigan los otros grupos.
- Cada jugador recibe su hoja de material y cuenta con tres minutos para repasar el material del juego.
- Cada uno de los cuatro grupos recibe al iniciarse el juego 75 puntos (fichas) de los cuales debe depositar en la banca 50 antes de que comience el juego.
- El docente será el director del juego y se hace responsable de la banca.
- El juego consta de 10 rondas, en cada ronda cada grupo debe escoger entre dos colores "rojo" o "negro" (cada grupo tiene una tarjeta que pone "rojo", y otra que pone "negro").
- La elección hecha no puede darla a conocer cada grupo hasta que el director del juego lo diga.
- Una vez que todos los grupos han escogido su color, cada grupo gana o pierde puntos según el cuadro de ganancias o pérdidas que aparece en la hoja de instrucciones de cada jugador.
- Durante la elección del color cada grupo no puede consultar con otro grupo, salvo en las rondas especiales en las que el director del juego se lo advertirá.
- En cada ronda los grupos disponen de 1 minuto para tomar su decisión.
- Hay 3 rondas especiales: las rondas 5, 8 y 10. En ellas los grupos pueden discutir entre sí la marcha del juego durante 3 minutos, luego deben tomar su decisión como en el resto de las rondas, en 1 minuto.
- En cada ronda el director del juego recoge las decisiones de cada grupo y cada grupo anota en su hoja – marcador las ganancias o pérdidas y recibe del director del juego los puntos ganados o devuelve los perdidos a la banca.
- En la ronda 5 se triplican los puntos ganados y perdidos de todos los grupos, en la ronda 8 se multiplican por cinco y en la ronda 10 se multiplican por diez.
- Al final del juego los grupos hacen liquidación con el director del juego sobre los puntos ganados o perdidos. Si queda algún punto en la banca es para el

director del juego.

Material

El objetivo de este juego es "gane cuanto pueda".

El juego consta de 10 rondas, en cada ronda tu grupo debe elegir, según las indicaciones del director del juego, el color "rojo" o "negro". En cada elección se ganan o pierden puntos. La cuantía de las ganancias o las pérdidas no sólo depende de la elección de tu grupo, sino también de lo que hayan elegido los otros grupos, como muestra el siguiente cuadro de pérdidas y ganancias.

Posibles ganancias de cada ronda

ELECCIONES	PÉRDIDAS Y GANANCIAS
4 "Negros"	Cada pareja pierde 1 punto
3 "Negros" 1 "Rojo"	Cada pareja que escoge "Negro" gana 1 punto La pareja que escoge "Rojo" pierde 3 puntos
2 "Negros" 2 "Rojos"	Cada pareja que escoge "Negro" gana 2 puntos Cada pareja que escoge "Rojo" gana 2 puntos

1 "Negro"	La pareja que escoge "Negro" gana 2 puntos
3 "Rojos"	Cada pareja que escoge "Rojo" pierde 1 punto
4 "Rojos"	Cada pareja gana 1 punto

Anota los resultados que va obteniendo su grupo en la siguiente hoja-marcado

Hoja - marcador

Ronda	Tiempo	Consultar	Decisión	Puntos (+/-)	Sumas
1	1 min.	Con los compañeros			
2	1 min.	Con los compañeros			
3	1 min.	Con los compañeros			
4	1 min.	Con los compañeros			
5 Ronda especial	3 min. 1 min.	Con los grupos Con los compañeros		X 3	
6	1 min.	Con los compañeros			

7	1 min.	Con los compañeros			
8 Ronda especial	3 min.	Con los grupos		X 5	
	1 min.	Con los compañeros			
9	1 min.	Con los compañeros			
10 Ronda especial	3 min.	Con los grupos		X 10	
	1 min.	Con los compañeros			
			PUNTOS TOTALES		

Hacemos el análisis final, siendo conscientes de que para llegar al fin que buscamos. Lo que hay que ser conscientes que esos medios, a veces no son los más limpios, ni los más adecuados.

Terminamos la sesión proponiendo entre todos una frase que resuma la sesión que hemos trabajado.

SESIÓN 5

PENSAMIENTO DE PERSPECTIVA.

OBJETIVOS:

- Conocer que es el pensamiento en perspectiva.
- Motivar a los alumnos a ponerlo en práctica.

CONCEPTOS TEORICOS:

El pensamiento de perspectiva es la habilidad cognitiva de ponerse en el lugar de otro, en la piel del otro. Es lo contrario al egocentrismo. Es comprender por qué piensa así otra persona, por qué está alegre o triste, por qué actúa así. Nos hace comprender mejor, para perdonar, ayudar, consolar, aconsejar y también oponernos con firmeza a quienes no tienen razón. Es el pensamiento que hace posible la empatía o sintonía afectiva con otros. Es el pensamiento que hace posible el amor y, por tanto, nos hace seres humanos. Las personas agresivas, especialmente las de comportamiento más violento, suelen carecer totalmente de este pensamiento.

DESARROLLO:

Empezamos la sesión repasando todo lo que hemos trabajado en las sesiones anteriores, cuales son los pensamientos que hemos visto.

A continuación presentamos el último de los pensamientos, el pensamiento de perspectiva que es el pensamiento que nos ayuda a ponernos en el lugar del otro, sin este pensamiento el amor sería imposible, ya que si no somos capaces de ponernos en el lugar del otro, y acercarnos a lo que está sintiendo es imposible amarlo.

Para ello empezamos con una primera dinámica. En la que tendrán que hacer una metacognición.

Entre todos debatiremos las siguientes preguntas:

1. ¿Hay para ti unas cosas más importantes y otras menos importantes, o todas te dan lo mismo?
2. Si tu familia o tus amigos no tienen las mismas prioridades que tú, ¿significa que son poco inteligentes, que están equivocados, o que es posible tener prioridades distintas y ser todas razonables?
3. ¿Cómo solucionas tú el problema frecuente de que lo urgente pasa siempre por delante de lo importante?

Luego a continuación les proponemos la siguiente dinámica, se separa a la clase en tres grupos donde les decimos que tiene que presentar un mural sobre el tema del pensamiento de perspectiva.

Al primer grupo les damos todo tipo de materiales y hasta pueden usar el ordenador, para buscar imágenes e imprimirlas, pueden coger materiales si les falta algo al resto de grupos. Al segundo grupo les damos muchos menos materiales, no puede usar el ordenador, ni coger de el resto de grupos. El tercer grupo les damos una cartulina y materiales para escribir en malas condiciones. No pueden utilizar materiales de los demás ni pedirselo.

Les dejamos 10 minutos para hacer el mural.

Analizamos la dinámica para ver que ha pasado, y para observar como funciona el pensamiento de perspectiva.

Terminamos la sesión proponiendo entre todos una frase que resuma la sesión que hemos trabajado.

SESIÓN 6**LOS 5 PENSAMIENTOS.****OBJETIVOS:**

- ▣ Practicar la utilización de los cinco pensamientos en una sola situación.

CONCEPTOS TEORICOS:

El repaso de los cinco pensamientos que hemos trabajado a lo largo de las semanas anteriores.

DESARROLLO:

En un primer momento repasamos todo lo que hemos trabajado anteriormente repasamos cada uno de los cinco pensamientos y algunas de las ideas que hemos sacado entre todos a lo largo de las sesiones anteriores. Es importante saber que aspectos les han parecido más interesantes y más útiles para su propia vida.

A continuación realizamos una dinámica en la que ponemos como ejemplo la actuación de los alumnos ayudantes del centro, que son 2 alumnos por clase elegidos entre ellos mismos, que después de recibir una formación específica para ellos, realizan mediaciones, para ayudar en los conflictos que puedan surgir entre los compañeros, siempre que no sean casos muy graves.

Ponemos algún ejemplo que ellos hayan trabajado, y tratamos de descubrir los diferentes pensamientos que en cada paso han ido poniendo en práctica.

Entre todos descubriremos como estos pensamientos se van entre mezclando.

En una segunda parte les proponemos que por parejas propongan un caso, donde también se utilicen los cinco pensamientos.

Por último comentaremos los casos.

SESIÓN 7

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS (I)

OBJETIVOS:

- Aprender a distinguir los factores que interactúan cuando surge un conflicto.
- Conocer algunas técnicas que nos pueden ayudar en la resolución de conflictos.

CONCEPTOS TEORICOS:

Los conflictos son parte de nuestra vida y una gran fuente de aprendizaje. Tener conflictos significa estar vivo, y lo saludable es aprender a manejarlos, principalmente porque algunos son inevitables.

Lo que si es evitable son las consecuencias negativas de los mismos, todos tenemos recursos internos e innatos que nos dotan de capacidad para abordarlos, (el ser humano sobrevive gracias a ellos) si bien es cierto que las estrategias útiles " se aprenden ".

Si miras en tu entorno quizás veas que los adultos con los que has crecido tampoco tienen estas habilidades siendo por eso probable que no hayas tenido un modelo adecuado que te sirva. Las consecuencias de esto pueden ser: que no sepas abordar las dificultades que surgen en las relaciones personales, y que debido a esto te de miedo dar tus opiniones, evites discutir..., o por otro lado no sepas dar tu opinión sin imponerla..., tengas dificultad para ceder y ponerte en el lugar del otro..

etc.

A nivel global las herramientas necesarias para afrontar las diferencias con los otros serían : *confianza en uno mismo y en los demás*, lo que se traduce en creer que se puede hacer algo y *asertividad* o lo que es lo mismo, conocimiento de las habilidades sociales eficaces y adecuadas para cubrir tus necesidades desde el respeto hacia ti mismo y hacia el otro.

Las emociones básicas que se experimentan cuando se vive un conflicto son la rabia, la tristeza y el miedo. A veces de forma independiente y otras todas a la vez. El camino de

la resolución de conflictos no es otra cosa que la expresión adecuada de estas emociones, la escucha de las de los demás y la búsqueda de alternativas válidas para los

miembros que experimentan el conflicto.

Pasos a seguir:

En primer lugar:

- Reconocer y aceptar las propias emociones
- Identificar y respetar las emociones de los demás.

Este punto nos llevaría a reflexionar sobre cual de mis necesidades no se han satisfecho en una situación determinada y me ha llevado a experimentar tristeza, miedo o rabia.

Viendo a su vez que a los demás si se enfadan o duelen también les sucede lo mismo, alguna de sus necesidades no se habrán cubierto: reconocimiento, atención, justicia...

etc El ser humano tenemos todos las mismas necesidades " no lo olvides"

Segundo paso:

Identificar los pensamientos que genero ante los problemas, aquí nos podremos decantar hacia dos vertientes:

- yo tengo la culpa
- la culpa la tiene el otro

Tercer paso:

Dejar de buscar culpables y describir:

- Expresar lo que yo he vivido
- Expresar como lo he interpretado
- Expresar como me he sentido
- Expresar que me hubiera gustado que pasara , proponiendo cambios para el futuro

Escuchar al otro:

- Lo que vivió
- Cómo lo interpretó, sus intenciones reales.
- Cómo se sintió.
- Que le hubiera gustado que sucediera , y sus propuestas para el futuro

Probablemente esto me ayude a ver aspectos que no veía desde mi posición y postura y me ayuden a cambiar la interpretación de los hechos o por lo menos a ver otras vertientes y con ello a cambiar mi emoción y mi comportamiento.

DESARROLLO:

Empezamos la sesión conociendo que son los conflictos y que elementos entran en acción para que se de un conflicto.

A continuación comenzamos con una dinámica en la que trabajamos como muchas veces para resolver un conflicto empleamos la fuerza, no nos damos cuenta que de buenas formas se gana mucho más.

SALIR DEL CÍRCULO.

Se forma un círculo en el que tod@s l@s participantes, en pie, traban fuertemente sus brazos. Previamente se ha sacado del grupo una persona, o tantas como veces

se quieran repetir la experiencia, a las que se aleja del grupo.

La consigna que se les da es que una a una serán introducidas dentro del círculo, teniendo dos minutos para "escapar sea como sea".

A las personas que conforman el círculo se les explica que tienen que evitar las fugas "por todos los medios posibles", pero que llegado el caso en que una de las personas presas pide verbalmente que se le deje abandonar el círculo, éste se abrirá y se le dejará salir.

Posteriormente se procederá a la evaluación buscando determinar cual era el conflicto, cómo se han sentido las participantes, analizando los métodos empleados por cada parte y buscando correspondencias en la sociedad y en nuestra realidad cotidiana.

Después de esto hacemos un juego de roles:

LOS FUMADORES.

Se trata de una reunión de la clase, el claustro, asociación de vecinos... Hay un orden del día un poco apretado.

La mitad que tiene los roles se sitúa en círculo en el centro. Aquellas personas que no tengan rol, decidirán por sí mismas qué papel adoptarán durante la reunión: fumadores o no fumadores. Después de 1-2 minutos de silencio para meterse cada cual en su rol comenzará la persona coordinadora con la reunión.

A partir de aquí cada persona jugará desde su rol. Las personas que observan toman nota de las posturas mantenidas, actitudes, nivel de comunicación...

Después de unos 15 minutos cambiamos los papeles y volvemos a repetir.

Quienes estaban de observadoras hacen la reunión y viceversa.

Después de una primera evaluación podemos volver a repetir el juego una vez más para poner en práctica las cosas observadas en la evaluación y las soluciones propuestas.

En la evaluación se hablará de: ¿cómo nos hemos sentido?, ¿qué posturas se han dado?, ¿cual es el conflicto?, ¿cómo han afectado en él posturas o soluciones que se han ensayado en la reunión. Tormenta de ideas sobre posibles soluciones

ROLES:

COORDINADOR/A

Eres la persona encargada de COMENZAR Y MODERAR la reunión.

A.

Tienes verdadera adicción al tabaco. Necesitas AL MENOS FUMAR UN CIGARRO CADA DIEZ MINUTOS (no lo dices de entrada, ya se darán cuenta), en caso contrario te pones muy nervios@, tanto a nivel corporal como al hablar. No quieres molestar, pero la adicción y la ansiedad son superiores a tí.

B.

Eres un/a activ@ ecologista y naturista vegan@. Tienes mucha información sobre los efectos del tabaco y de cómo l@s no fumador@s (fumador@s pasiv@s) pueden tener incluso efectos peores, al aspirar el humo del ambiente, que l@s propi@s fumador@s. NO QUIERES QUE SE FUME en una sala cerrada y en presencia de no fumador@s. Tienes mucha iniciativa, y siempre PLANTEAS ESTO AL COMIENZO DE LAS REUNIONES.

C.

No fumas, por NO TE IMPORTA que otr@s lo hagan. Te gusta aprovechar cualquier oportunidad para hacer bromas y "reírte" del personal.

D.

Llevas varios días con una bronquitis fuerte, y NO PUEDES SOPORTAR EL HUMO DEL TABACO, NI, claro está, LAS CORRIENTES DE AIRE. Has hecho un gran esfuerzo viniendo a la reunión, dada su importancia.

E.

ESTÁS FUMANDO. Eres bastante indiferente, no defiendes tu postura, pero mientras que nadie te enfrente directamente y particularmente, aunque asientas a todo lo que se diga, continuarás fumando.

F.

Eres fumador/a, pero no te importa no fumar. Lo que NO estás dispuest@ a tolerar es que SE PIERDA MUCHO TIEMPO en estas cosas. El orden del día tiene puntos de mucha importancia y hay poco tiempo.

Pedimos para la siguiente sesión que piensen un conflicto que hayan vivido para analizarlo.

SESIÓN 8

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS (II)

OBJETIVOS:

- ▣ Profundizar en el tema de la resolución de conflictos.
- ▣ Trabajar desde sus propias experiencias.

DESARROLLO:

En esta sesión trabajaremos con los conflictos que ellos mismos hayan propuesto. Para ello comenzamos repasando lo que trabajamos la sesión anterior de resolución de conflictos.

Separamos la clase en 5 grupos, y se les pide que comenten los conflictos que han recogido. Viendo cuales han sido las necesidades que estaban enfrentadas, las emociones que se han desbordado, las dificultades para solucionarlo y como han solucionado, si lo han hecho dicho conflicto.

Después de un rato, podemos pedirles que cada grupo elija un conflicto y nos lo presente, y se busquen soluciones alternativas para poder solucionarlo.

Para acabar les entregamos una hoja con alguno consejos para la comunicación en la resolución de conflictos.

A la hora de hablar para resolver el conflicto ten encuentra lo siguiente:

- Cuida la comunicación no verbal: mira a los ojos cuando hables, muéstrate próximo.
- Haz una petición no una exigencia a la hora de cubrir tus necesidades.. Piensa que tienes respeto por el otro y empuja a la cooperación.
- Haz preguntas y sugerencias, no acusaciones. con esto solo se consiguen actitudes de ataque y defensa que impiden llegar a soluciones.
- No adivines el pensamiento del otro. Pregúntale
- Habla de lo que el otro hizo, no de lo que es. El objetivo es cambiar conductas y una etiqueta nunca lleva al cambio.
- Céntrate en el tema que se esté tratando durante la discusión. No saques a relucir temas pasados.
- Plantea los problemas, no los acumules. El resentimiento te hará explotar en el momento menos oportuno.
- Escucha al otro cuando habla, no lo interrumpas.
- Acepta las responsabilidades propias. No le echés toda la culpa al otro.
- Ofrece soluciones. Trata de llegar a un acuerdo.
- Haz ver al otro que lo has entendido, repitiéndole alguna frase del discurso que refleje sus peticiones y sobre todo destaca aquello en lo que estéis de acuerdo o penséis de la misma forma. Expresa también lo que te agrada del otro.
- Evita la crítica inadecuada, comentarios negativos, el sarcasmo o la ironía, esto

solo responde al deseo de castigar al otro o de humillarle, es una venganza, no una búsqueda de soluciones.

- Pregunta al otro que puedes hacer para mejorar las cosas.
- Interésate por las actividades del otro.
- Busca un ambiente adecuado que facilite el hablar: tranquilidad, intimidad, y que sean espacio neutral.

Acabamos la sesión recapitulando todo lo que hemos trabajado en las dos sesiones de resolución de conflictos.

SESIÓN 9

DILEMAS MORALES.

OBJETIVOS:

- Aprender a trabajar el tema de los dilemas morales, cuando hay posturas enfrentadas.
- Descubrir la ambigüedad de muchas situaciones, en las que tenemos que tomar una decisión.

CONCEPTOS TEORICOS:

Según los trabajos de Kohlberg a través del conflicto cognitivo los individuos desarrollamos nuestro propio juicio moral pues ponemos en cuestión creencias, convicciones, razonamientos,... "superando" críticamente las posiciones iniciales, bien modificándolas bien argumentándolas más razonadamente.

La discusión de dilemas morales procura primero crear conflicto, producir incertidumbre o duda y luego ayudar a restablecer el equilibrio en un nivel superior de juicio moral.

Los dilemas morales son narraciones que presentan un conflicto de valor y que a través de preguntas se intenta llegar a la mejor solución para el dilema.

DESARROLLO:

Empezamos la sesión presentándoles que vamos hacer que nos vamos a dedicar a debatir algunos dilemas morales, les explicamos que son los dilemas morales y que les vamos a proponer algunos para trabajarlos.

Empezamos con este.

SALVAR A ALGUIEN EN LA PLAYA

Hace mucho viento y el mar está muy fuerte. Carlos, un socorrista de la Cruz Roja, que nada muy bien y se conoce perfectamente los peligros de esta playa, advierte a unos extranjeros jóvenes, chicos y chicas, que no entren más allá de donde el agua les llegue por la cintura y que en ningún caso se acerquen a unas rocas que quedan a la izquierda. Los extranjeros dicen que ellos nadan muy bien, pero Carlos les insiste en el peligro y llega a amenazarlos con llamar a la Guardia Civil, si no hacen caso.

1. ¿Hay un problema en esta situación? ¿Quién o quiénes lo tienen? ¿Cuál es exactamente el problema de cada uno?
2. ¿Qué posibilidades alternativas tienen los extranjeros? Enumera todas las que se

te ocurran, cuantas más, mejor.

3. ¿Qué consecuencias te parece que tendría cada una de esas alternativas? Los jóvenes extranjeros no hacen caso de las advertencias de Carlos y empiezan a nadar y a jugar, en medio de unas olas muy fuertes. Carlos los mira con preocupación, pero al mismo tiempo está indignado con ellos, al verlos tan caprichosos y tan irresponsables.

De pronto, uno de ellos es arrastrado por las olas hacia adentro. Intenta desesperadamente volver hacia donde están sus amigos, pero se le van acabando las fuerzas y no lo consigue. Entonces levanta un brazo pidiendo socorro, pero sus compañeros, también muy cansados, no se atreven a internarse en el mar, para salvarlo. Carlos ve toda la escena y comprende que, si no lo intenta él, es casi seguro que el chico se ahogue. Su instinto y su profesionalidad de socorrista le impulsan a lanzarse al agua, pero, por otra parte, las olas son tan peligrosas, que teme por su propia vida si lo intenta. Además, sigue muy indignado con todo el grupo de extranjeros y una voz interior le dice que él ya ha hecho todo lo que podía, pues les advirtió del peligro e incluso los amenazó.

1. ¿Hay un problema en esta situación? ¿Quién o quiénes lo tienen? ¿Cuál es exactamente el problema de cada uno?

2. Una vez que la situación ha llegado a este extremo de gravedad, ¿qué posibilidades alternativas tiene Carlos? Enumera todas las que se te ocurran, cuantas más, mejor.

3. ¿Qué consecuencias te parece que tendría cada una de esas alternativas? Paramos un rato para comentar estas preguntas.

DISCUSIÓN MORAL

Una vez leída la historia y ejercitados, sobre ella, los pensamientos causal, alternativo, y consecuencial, nos centramos ahora en la discusión del problema *moral* planteado en esta historia. Ese problema moral es:

Si tú fueras Carlos y hubieras advertido muy seriamente a los extranjeros de que no se bañaran en aquel mar tan peligroso, ¿te lanzarías al agua para salvar al que se estaba ahogando, sí o no?

Planteado así el dilema moral, conviene recordar al grupo que se trata de dar un juicio moral práctico, lo que tú harías en esa situación. Así preparados, se les pide que digan, a mano alzada, quiénes se lanzarían al agua y quiénes no. Si hay división de opiniones, se forman los grupos. Pero si hubiera unanimidad, se pueden hacer estas modificaciones al dilema:

* Si todos dicen que no se arriesgarían, puedes decirles que tú sabes nadar muy bien y el riesgo de intentar salvarlo no sería tan grande. Si insisten en que no, puedes añadir que tal vez el extranjero no te entendió bien y pensó que precisamente aquel extremo de la playa era el más seguro.

* Si todos dicen que sí se arriesgarían, puedes decirles que las corrientes forman remolinos en las rocas y que meterse allí, aun sabiendo nadar bien, es peligrosísimo.

Una vez conseguido que haya disenso de al menos 5 o 6, se tiene la *discusión del dilema*.

VALORES EN JUEGO

Terminada la discusión del dilema, se debate sobre los valores implicados en este dilema. Son los siguientes:

- * El valor de la vida propia y de la vida de otros.
- * La solidaridad y la compasión.
- * El deseo de ser un héroe, de ser querido y admirado.
- * La responsabilidad hacia la propia familia.

Continuamos con la historia

Por fin, la decisión de Carlos fue lanzarse al agua, olvidando su indignación y su miedo.

Al llegar al lugar donde estaba el grupo, les grita que salgan a la orilla, que él se

encargará del que está en peligro. Ahora sí le obedecen.

Carlos consigue llegar hasta el que se estaba ahogando. Éste se agarra desesperadamente a Carlos, sujetándole por el cuello; pero Carlos, con gran profesionalidad y experiencia, consigue desprenderse y empieza a "remolcar" al chico extranjero, después de haberlo asegurado sobre sí mismo, en la postura de salvamento. Después de una terrible y muy larga lucha con las olas, consigue sacarlo a la playa y tenderlo en la arena. Entonces empieza a practicarle la respiración boca a boca y a reanimarlo, mientras los demás miran, muy asustados. La reanimación tiene éxito, los chicos y chicas extranjeros dan las gracias a Carlos e insisten en que cene con ellos esa noche.

Terminada la historia, cada grupo de cinco alumnos elige un personaje de la misma y preparan cómo exponerla desde el punto de vista de ese personaje. Eligen un portavoz que contará la historia a toda la clase, pero con esta particularidad:

- * El primero la contará como si él fuera el que estuvo en peligro.
- * La segunda la contará como si ella fuera una de las chicas del grupo.
- * El tercero la contará como si él fuera Carlos.

Les pedimos que para la siguiente sesión traten de analizar el siguiente caso.

Luis cuando tenía 18 años estaba metido en la droga y en compañía de otros dos jóvenes de su edad asaltaron la vivienda de una mujer viuda, madre de dos niños pequeños y le robaron 100.000 pesetas, que la mujer tenía para pagar el colegio de uno de sus hijos, además de algunos objetos de valor y recuerdos familiares, valorados en 300.000 pts.

La sentencia de la Audiencia de Granada lo condenó en 1985 a más de dos años de prisión. La sentencia fue recurrida y el supremo ratificó la condena 7 años después. Luis en este tiempo se ha casado, tiene un hijo y trabaja en Jaén como peón en una empresa de construcción. Ahora tiene que cumplir el año de cárcel que le queda. Su abogado ha pedido el indulto para Luis, alegando que ya está reinsertado en la sociedad.

*Preguntas: ¿Se le debe indultar?
¿Cuáles son las razones para indultarlo?
¿Qué razones encuentras para no indultarlo?*

SESIÓN 10

DILEMAS MORALES (II).

OBJETIVOS:

- ▣ Trabajar los dilemas morales, desde la perspectiva de los estadios del desarrollo moral.

CONCEPTOS TEORICOS:

2. LOS SEIS ESTADIOS DEL DESARROLLO MORAL, SEGÚN KOHLBERG

Todas las personas empezamos en el primero, el de la heteronomía, pero no todos llegan al sexto, se van quedando en los estadios inferiores y sólo llegan a los superiores aquellas personas que son más sanas moralmente y más positivas y maduras para la sociedad en la que viven. Hay que insistir en que el juicio moral es siempre un juicio práctico: cada estadio se caracteriza no sólo por pensar así, sino sobre todo por tratar de vivir así. A veces habrá fallos, pero normalmente uno "se

mueve", actúa, dentro de ese estadio.

Los seis estadios no son rígidos: las fronteras entre uno y otro son flexibles y además hay fluctuaciones y retrocesos a lo largo de la vida de cada persona. Pero los definiremos lo más nítidamente posible, para su mejor comprensión. Buscando también esa mayor claridad, hemos cambiado el nombre dado por Kohlberg a algunos estadios. En esos casos, el nombre dado por Kohlberg va entre paréntesis. Los seis estadios son:

Primer estadio: HETERONOMÍA

Es el estadio propio de la infancia, cuando el bien y el mal lo determinan agentes externos. El niño o la niña no sabe por sí solo lo que debe hacer, pero va descubriendo que ha hecho algo bueno, cuando lo besan o premian y no se atreve a hacer lo que le han dicho que está mal, porque las personas mayores se ponen serias o le pegan. Su único freno es el temor al castigo: si sabe que no hay castigo, lo intenta todo. Es el estadio normal de los niños, pero hay adultos que se quedan toda su vida en este estadio: es el caso de los delincuentes, que sólo se frenan ante el temor. Es un estadio pre-moral. Los mayores de seis años que todavía están en este estadio, son los que crean más problemas en sus casas y en los centros educativos.

Son verdaderos delincuentes o predelincuentes, que, al no entender más que por castigos y violencia, se hacen ingobernables en los centros escolares, donde la capacidad de sancionarlos es muy limitada. Y lo peor es que se convierten en héroes y en líderes para los otros, que admiran su descaro en hacer frente a los profesores.

La solución para estos niños, adolescentes o jóvenes que están en el primer estadio es exigirles, de momento, una disciplina clara, pero luego trabajar intensamente con ellos para que pasen al segundo estadio, donde dejan de ser delincuentes.

Segundo estadio: EGOÍSMO MUTUO (Individualismo)

Es también una etapa propia de la infancia y comienza hacia los cinco años, a partir del momento en que el niño descubre las reglas del juego. Hay que cumplir las reglas del juego, no por miedo al castigo (sería el estadio 1), ni por respeto a los demás, que vendrá en estadios posteriores, sino por egoísmo: porque comprende que si no las cumple no lo dejan jugar, o que también los demás harían trampa y sería un caos. Al descubrir las reglas del juego, el niño o la niña descubre también la primera regla moral descubierta por la Humanidad: la ley del Talión, «ojo por ojo...». Se hace a los demás lo que nos hacen; se les deja en paz para que nos dejen en paz; no me acuso de otro, para que él no me acuse a mí, etc.

Es el estadio de la niñez, pero muchas personas adultas se quedan en él para siempre: te respeto si me respetas, puede hacer lo que quieras con tal de que no me molestes, no robo si tú no robas, no miento si no me mientes, llego puntual al trabajo si los otros no llegan tarde. Talión, egoísmo mutuo. Pero es un paso grande respecto al primer estadio, pues si todas las personas llegaran a este segundo, desaparecería la delincuencia, ya que nadie haría al otro lo que el otro no le ha hecho. Normalmente dura hasta la pubertad o adolescencia.

Tercer estadio: EXPECTATIVAS INTERPERSONALES

Aparece aquí un factor afectivo que humaniza las relaciones con los demás. Ya no somos movidos por el miedo (estadio 1), ni por reglas mutuas inflexibles (estadio 2), sino por el deseo de agradar y de ser aceptados. Se hace lo que se espera de nosotros, se actúa de modo que nos consideren «buenos, buena persona, buen chico, etc.». Se guarda lealtad a los compañeros por afecto y, sobre todo, por el deseo de sentirnos queridos. Ya no basta ser aceptados incondicionalmente, como suele ser el caso de la familia (ino siempre!), sino que uno desea ser aceptado por los grupos extrafamiliares: amigos, compañeros de colegio. Para pertenecer a esos grupos, se hace lo que ellos pidan: en modo de hablar, de vestir, en conductas. Pero supone que el 2º estadio está ya bien asimilado: por tanto, nunca debería cometer una injusticia contra otro, aunque su grupo la espere o se la exija. Si el grupo extrafamiliar es sano (y la familia también lo es), esa época difícil de la adolescencia se pasa sin mayores sobresaltos.

Dura hasta la adultez moral, es decir hasta los veinte años, más o menos. La peor tormenta que se vive en este estadio es el conflicto de expectativas, cuando, por ejemplo, los padres esperan de un adolescente una cosa y los amigos la contraria. También son muchos los adultos que se quedan para siempre en este estadio. Son gente agradable, que se hace querer, pero que se deja llevar demasiado por los demás: en las modas, en el consumismo, en los valores que imponen los medios de comunicación, etc. Es todavía un estadio heterónimo.

Cuarto estadio: RESPONSABILIDAD Y COMPROMISO (Sistema social y conciencia)

Aquí comienza la autonomía, aquí comienza la edad adulta en lo moral hacia los 18 o 20 años (aunque hay jóvenes de 15 ó 16 años que ya están en este estadio). Actuar *bien* es hacer aquello a lo que libremente te has comprometido (por un sueldo, al dar su palabra, por responsabilidad ante la propia familia, ante los compañeros, ante la sociedad). Cumple su obligación, no por miedo, ni por egoísmo, ni por quedar bien, sino por responsabilidad. Molesta mucho que otras personas sean irresponsables, pero no se hace como ellas (sería caer en el estadio 2). Se hace aquello a lo que uno se ha comprometido pero no más (hacer más es ya propio de los dos estadios siguientes), y se limita uno a su grupo, a su familia, a sus amistades; lo que está fuera de eso «no es mi problema», no es mi responsabilidad.

Quinto estadio: TODOS TIENEN DERECHO (Contrato social)

Es el estadio de la apertura al mundo: no sólo mi familia, mis amistades, mi ciudad, mi país, sino que todos los seres humanos del planeta tienen derecho. ¿A qué? Ante todo, a la *vida* y a la *libertad*. A una vida humana, aunque sea modesta y sencilla (alimentación, vivienda, educación, sanidad) y a ser libres. En el 4.º estadio se cumplen las leyes escrupulosamente; pero en este 5.º, si alguna ley va contra la vida o contra la libertad, uno se enfrenta con esa ley. Los que por ejemplo defienden sinceramente (no por aparentar, ni por medrar en política) el 0,7% para los países pobres o intentan defender la vida y la libertad de otras maneras, están en este estadio.

Sexto estadio: TODOS SOMOS IGUALES (Principios éticos universales)

En esa frase, o en la equivalente de «todos somos hermanos», se puede concretar el razonamiento moral propio del 6.º estadio. Quien llega a este estadio, comprende que no sólo tienen todos derecho a la vida y a la libertad, sino que también hay que creer en la *igualdad* y en la *dignidad* de todas las personas. La regla básica ya no es el Talión, como en el 2.º estadio, sino la Regla de Oro: «hacer al otro lo que quiero para mí». En este estadio, uno se enfrenta a las leyes que atentan contra la igualdad entre todos o contra la dignidad de alguien. Es el estadio supremo, el de Gandhi, Martin Luther King, Óscar Romero y de muchas otras personas que están entre nosotros y viven esa igualdad y ese respeto auténtico, lleno de amor, a los demás seres humanos. Eso no se vive neuróticamente (por ejemplo, angustiándose cada vez que come, al pensar que hay muchos que no comen); se vive con paz, pero con amor y preocupación.

De estos seis estadios, los dos primeros se consideran preconventionales o egocéntricos; el 3.º y 4.º son convencionales, ya que en ellos es esencial el deseo de ser aceptados por los demás y el compromiso responsable; los dos últimos son postconvencionales, pues no están regidos por leyes ni acuerdos, sino por los grandes principios morales.

Por último, hay que recordar de nuevo que el «razonamiento moral» no es un pensamiento abstracto, sino un juicio práctico, algo que nos lleva a la acción. Por ejemplo, no basta decir «me parece bien que los pobres coman», sino que hay que luchar por el 0'7%. Se trata de «pensar así», para intentar «actuar así»; lo otro sería engañarse.

No se puede señalar qué edades cronológicas corresponden, o deben corresponder, a cada uno de estos estadios. Pero, a modo indicativo, se puede decir, como hemos apuntado, que el primer estadio es propio de los niños pequeños hasta los 5 ó 6 años; el segundo estadio es propio de los primeros años escolares, desde los

6 a los 10 u 11 años; el tercer estadio es propio de la adolescencia y juventud, desde los 11 ó 12 años hasta casi los 20; los demás estadios no se suelen alcanzar antes de los 16 años en casos precoces, y es frecuente llegar a ellos entre los 20 y los 30 (o nunca). Por tanto, el alumnado de Secundaria suele estar en el segundo o tercero y, al final, entrando en el cuarto. Labor de los educadores será que nadie se estanque en el primero, que es el de la heteronomía total y el de la delincuencia futura.

DESARROLLO:

En un primer momento recordamos lo que trabajamos la sesión anterior. A continuación en pequeños grupos, analizamos el caso que dejamos pendiente la sesión anterior, y presentamos al grupo grande las conclusiones a las que hemos llegado.

Después de esto comentamos los estadios de Kolberg.

A continuación cogemos la historia de Carlos y la comentamos según los estadios que hemos visto, viendo cuales fueron sus respuestas ante el caso que les habíamos planteado

* Si la única razón para lanzarse al agua, en vez de quedarse tranquilamente en la playa, fuera el temor de que uno de los extranjeros, muy fuerte, me pueda agredir si no lo intento, sería el

Estadio 1.

* Si los alumnos insisten en el argumento de "yo se lo dije, ahora que se ahogue", o recuerdan que yo no tengo nada que ver con ese extranjero o extranjera y que no le debo nada, estamos en el Estadio 2.

* Si el argumento principal para lanzarme al agua fuera el de quedar como un héroe, o el miedo a no lanzarme fuera qué van a pensar mis amigos, que saben que soy un gran nadador, estamos en el Estadio 3.

* Si hablan de responsabilidad acerca de la vida del otro, ya que yo sé nadar muy bien, o de responsabilidad de cuidar mi vida y no exponerme a un peligro que creo que no voy a poder superar, entonces estamos en el Estadio 4.

* Si hablamos del valor de la vida (del extranjero y mía) y de hacer lo que me gustaría que hicieran por mí, como si aquel extranjero fuera mi hermano, entonces estaríamos en el Estadio 5 o 6.

Por último recogemos todo lo que hemos trabajado en una frase de recordatorio.

SESIÓN 11

AUTOCONTROL (VIOLENCIA)

OBJETIVOS:

- ▣ Aprender a reconocer la ira, en las reacciones propias de cada uno.
- ▣ Conocer mecanismos para el manejo de los comportamientos violentos.

CONCEPTOS TEORICOS:

Para tener verdadera habilidad social, es indispensable el control emocional. Mischel, de la Universidad de Columbia ha demostrado que quienes son capaces de controlar sus emociones y diferir la gratificación, son personas con más capacidad

de empatía, más queridas y populares y con más éxito en los estudios y en el trabajo (citado por Goleman, 1996). Para ser personas asertivas hay que controlar la ira, que lleva a responder mal a quien me habló mal, y la pereza, que me lleva a negar un favor que podríamos hacer fácilmente. Ser asertivo es el ideal, pero no es fácil.

Para controlar las emociones, hay que conocerlas, en nosotros mismos y en otras personas, hay que saber identificar esas emociones, cuando las sentimos y cuando otras personas las expresan. Un juego sencillo para aprender ese «reconocimiento» de emociones es presentar a la clase fotos de revistas, con diferentes emociones, o trozos de películas tomados en vídeo, y pedirles que pongan nombre a esas emociones. A continuación, se pueden repartir unas fichas donde está escrito el nombre de una emoción (miedo, alegría, tristeza, asco, sorpresa...): esa ficha no la ve el resto de la clase, sino quien la recibe; se le pide que intente manifestar esa emoción con gestos, y el resto de la clase debe identificarla.

El no controlar nuestras emociones, y a veces ni conocerlas, se puede llamar «analfabetismo emocional». Ese analfabetismo es compatible con tener muchos conocimientos en otros campos de la cultura. Así, personas con carreras universitarias e incluso con responsabilidades docentes, son a veces incapaces de dominar su ira o de sobreponerse a sus tristezas.

De hecho, el no saber, o no querer, controlar las emociones, está detrás de muchos problemas actuales. Entre los adultos, las emociones incontroladas llevan a separaciones matrimoniales, a decisiones equivocadas, a enemistades que hacen sufrir a familias enteras, a gastos inútiles, a tratamientos médicos que podrían haberse evitado, a embarazos no deseados, a relaciones interpersonales tensas o agresivas. Eso sin hablar de delitos como la violación, el asesinato o la droga. Entre los jóvenes, el descontrol emocional produce agresividad gratuita y difusa, embarazos no deseados, depresiones que pueden llegar a ser graves, anorexia o bulimia, fracaso escolar, drogadicción.

DESARROLLO:

Para empezar explicamos lo que es el control emocional en sus diferentes vertientes, y las ventajas que tiene el llevarlo a cabo.

La primera dinámica que vamos a realizar es pasarles un cuestionario sobre su control emocional, y si son capaces de reconocer la ira.

- Tenemos la sensación casi permanentemente de tener la razón y nos sentimos muy molestos e irritados con todos aquellos que no lo ven así.
- Nos enfadamos con cada inconveniente, con todo lo que nos molesta o se interpone en el camino de lo que queremos hacer.
- Nos lleva a comportarnos con agresividad o violencia, como gritar, despotricar, dar golpes o empujones o desear venganza.
- Nos consume mucho tiempo después de que el evento haya pasado; si insistimos en las cosas que nos molestan entonces tenemos un problema porque la ira normal sólo una respuesta emocional temporal a un constante estímulo desestabilizador.
- Cosas que no solían molestarnos se vuelven de repente problemas importantes, dignas de una discusión; esto no se aplica a los momentos en los que hemos frenado la ira normal, sino sólo a los momentos en los que no hay realmente motivo para la ira, por ejemplo, cuando alguien obtiene

mejor nota que nosotros o cuando una persona tarda demasiado en el baño.

- Nos damos cuenta de que estamos haciendo cosas autodestructivas para hacer frente a nuestros sentimientos de enfado, como conducir de forma temeraria, realizar actividades de ocio peligrosas, pelearse, tomar drogas y alcohol o realizar prácticas sexuales de riesgo.

Después de analizar este cuestionario viendo como esta el nivel de control de la ira en la clase, pasaríamos a la siguiente actividad. En la que por parejas tendrían hablar de herramientas usan ellos o conocen, cuando quieren controlar la violencia que le genera una situación.

A continuación les damos la siguiente lista, y vemos que aspectos están reflejados en su control de violencia y cual no.

Hacer un esfuerzo para calmarse al principio del proceso, no cuando éste llega a su punto máximo.

* Buscar ambientes, para calmarse, donde no haya nuevos estímulos para la ira: el campo, la playa, un parque (no seguir en casa o en un partido de fútbol, si allí es donde nos entró la ira).

* Hacer ejercicio físico relajante, no violento: nadar, pasear, jugar al golf, ensayar tiros a la canasta.

* También es bueno el remedio popular de contar hasta diez (¡o hasta veinte!) antes de responder, si estamos enfadados.

* En cambio no es buena técnica golpear una almohada o "soltar cuatro frescas" a quien nos molesta: eso aumenta la ira y la agresividad.

Por ultimo les entregamos una hoja con algunos consejos par el control de la violencia.

- ✚ Aprender a reconociendo la diferencia entre una molestia o inconveniente y un buen motivo para ponerse furioso, como alguien que nos esté haciendo daño, esté hiriendo a alguien a quien queremos o dañando algo de nuestra propiedad; todas estas son buenas razones para enfadarse. En cambio, que alguien "nos falte al respeto", se interponga en nuestro camino, nos retrase, tenga más suerte que nosotros o haga algo mejor, no son causas razonables de ira.
- ✚ Aprender a respirar profundamente, alejarse de la situación y preguntarse: "*¿Cuál es el verdadero motivo de mi gran enfado?*". A veces la gente desvía la ira causada por un problema importante hacia las molestias e inconvenientes de la vida cotidiana. Si esto es el caso, pues una vez identificado el problema, es muy importante encontrar una resolución para que pueda eliminarlo y vivir más feliz.
- ✚ Aprender a conocer nuestros factores desencadenantes: si hay ciertas cosas que sabemos que nos molestan o que no podemos aceptar, es importante identificarlas, tomar medidas para evitarlas y entrenar una reacción adecuada en nuestra mente mientras estamos tranquilos para lograr reaccionar de esa manera cuando el problema surja en la vida real.
- ✚ Planificar bien el tiempo: uno de los factores de estrés más comunes es la mala gestión del tiempo; cuando tenemos prisa y algo nos retrasa aún más es muy probable que reaccionemos con ira; la forma más sencilla de evitarlo es poner en práctica una gestión de tiempo eficaz. Es muy útil hacer una lista de tareas pendientes, en un ranking de importancia (lo mas urgente

primero) y empezar a realizarlas. Cada vez que se termine una tarea o gestión, la tachamos de la lista. Será motivo de gran satisfacción ver como se reduce la lista y nos sentiremos más tranquilos como consecuencia.

- ✚ Hacer ejercicio con regularidad. El ejercicio físico es una gran aliada durante la adolescencia, pues es una excelente manera de eliminar el estrés y la tensión del cuerpo y la mente. Las personas que hacen ejercicio regularmente tienen menos probabilidades de reaccionar de forma exagerada ante molestias e inconvenientes.
- ✚ Aprender a comunicarse mejor. Reaccionar con ira a menudo hace que el centro de razonamiento del cerebro se apague durante un tiempo y el modo de volver a activarlo es hablando en lugar de actuar bajo el dominio de la ira; puede parecer una locura, pero tomarse unos minutos para reorganizar los pensamientos y pronunciarlos en voz alta puede hacer maravillas para calmar una situación de enfado.

SESIÓN 12

AUTOCONTROL (ANSIEDAD)

OBJETIVOS:

- ▣ Aprender a controlar la ansiedad ante una situación determinada.
- ▣ Conocer técnicas de relajación

CONCEPTOS TEORICOS:

La relajación es una técnica muy sencilla de aplicar que puede serte de enorme ayuda para eliminar estados de tensión, nerviosismo, ansiedad...que se te pueden presentar en numerosas situaciones de tu vida, ya que, si no controlas y reduces estas situaciones negativas, éstas pueden conducirte al fracaso de esa situación determinada (por ejemplo, los nervios característicos previos a las situaciones de examen).

Si aprendes a relajarte cuando adviertas que te encuentras en uno de estos estados negativos de nervios o tensión y que tú mismo sabes perfectamente que pueden hacerte fracasar en lo que estás haciendo, conseguirás evitar o al menos reducir enormemente estos estados perjudiciales para ti.

Piensa por un instante en el día de antes a un examen de clase, o mejor, en los cinco o diez minutos anteriores al examen de matemáticas....

¿Por qué te pones nervioso? No, no hace falta que contestes. Las situaciones de nervios, tensión, ansiedad. Son normales, por ejemplo, en las situaciones de examen. Casi todo el mundo nos ponemos nerviosos. Pero, también es cierto que, utilizando las técnicas y recursos apropiados y adecuados a cada momento y a cada persona, puedes hacer reducir enormemente la influencia de todos ellos.

Sólo cinco o diez minutos antes de una situación que te produzca tensión o nervios, prueba a utilizar y a autoaplicarte una técnica de autorrelajación y pronto verás como los efectos de esos nervios y tensiones se eliminan en su gran mayoría y, como consecuencia, tus resultados en la tarea que estés haciendo mejorarán de manera evidente.

DESARROLLO:

En un primer momento recordamos que es la ansiedad y que la mejor manera para controlarla es mediante técnicas de relajación.

Primero les pasaremos una lista con síntomas emocionales y físicos que denotan un estado de ansiedad. Es bueno reconocerlos, para poder actuar sobre ellos, por lo que primero vamos a pasar la lista, y les invitamos a que reflexionen un rato viendo en que síntomas se ven reflejados cuando están en un estado de ansiedad.

1. Los síntomas emocionales del trastorno de ansiedad

- Preocupación,
- temor,
- inseguridad,
- dificultad para decidir,
- miedo,
- pensamientos negativos sobre uno mismo
- pensamientos negativos sobre nuestra actuación ante los otros,
- temor a que se den cuenta de nuestras dificultades,
- temor a la pérdida del control,
- dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse, etc.
- ir de un lado para otro sin una finalidad concreta,
- llorar,
- quedarse paralizado, etc.

2. Los síntomas físicos del trastorno de ansiedad

- Sudoración,
- tensión muscular,
- palpitaciones,
- taquicardia,
- temblor,
- evitación de situaciones temidas,
- fumar, comer o beber en exceso,
- molestias en el estómago,
- otras molestias gástricas,
- dificultades respiratorias,
- sequedad de boca,
- dificultades para tragar,
- dolores de cabeza,
- mareo,
- náuseas,
- molestias en el estómago,
- tiritar, etc.
- intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, etc.),
- tartamudear,

A continuación vamos a practicar una relajación, al final les entregaremos a cada uno un guion de dicha relajación, para que ellos mismos puedan aprenderla y practicarla en los momentos que necesiten

- Ponte en una postura cómoda y cierra los ojos. Respira con tranquilidad

tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca, lentamente.

- Cierra la mano derecha haciendo un puño. Aprieta fuerte. Nota la sensación de tensión en el antebrazo y en la mano. Ahora deja la mano y el antebrazo relajados, flojos, totalmente relajados.

- Haz ahora un puño con la mano izquierda y aprieta fuerte los dedos.

Nota la tensión. Ahora afloja la mano, relájate. Abre poco a poco la mano y concéntrate en la sensación de relajación.

- Ahora cierra las dos manos haciendo un puño con ellas. Aprieta los dedos con fuerza. Nota la tensión. Ahora afloja las manos, relájate. Nota la sensación de relajación. La sensación ahora es agradable.

Estás muy tranquilo y relajado, muy tranquilo y relajado

- Concéntrate ahora en tu frente. Levanta las cejas con fuerza hacia arriba de modo que se te formen arrugas horizontales en la frente. Mantenlas así. Nota la tensión en tu frente. Ahora relaja la frente, déjala lisa. Sientes la relajación en la frente y en toda tu cabeza.

- Ahora aprieta los ojos cerrados con fuerza. Siente la tensión en la zona de los ojos. Aflójalos y relájate. Mantén los ojos cerrados con suavidad y sin fuerza y nota la sensación de relajación.

- Aprieta las muelas unas contra otras. Nota la tensión en las mandíbulas. Aflójalas y relájate. Deja los labios y la musculatura de la cara completamente relajados.

- Aprieta la cabeza hacia atrás todo lo que puedas, de manera que sientas tensión en la nuca. Relájate. Pon la cabeza en una posición agradable y deja caer la cabeza hacia delante apretando la barbilla contra el pecho. Nota la tensión del cuello y de la nuca. Ahora levanta la cabeza y nota cómo va llegando lentamente la relajación. Balancea la cabeza de atrás hacia delante y de izquierda a derecha de modo que la tensión en el cuello y en la nuca desaparezca.

- Levanta los hombros hasta casi la altura de tus orejas. Date cuenta de la tensión que notas. Deja caer los hombros. Siente una agradable sensación de relajación. Nota cómo tus músculos están cada vez más relajados. Intenta relajarlos todavía más. Nota cómo la relajación llega a los músculos de la espalda. Relaja totalmente la nuca, el cuello, las mandíbulas, toda la cara. Deja que la relajación llegue a los brazos y a las manos hasta la misma punta de los dedos.

- Concéntrate ahora en la respiración. Fíjate cómo el aire entra y sale de tus pulmones. Después de aspirar mantén el aire por unos momentos. Luego expulsa el aire. Nota cómo al expulsar el aire el pecho se relaja agradablemente. Respira lentamente durante un rato. Nota las sensaciones agradables y relájate. Estás muy tranquilo y relajado.

- Pon ahora atención en el estómago. Mételo para adentro del todo. Nota la tensión. Ahora relájalo. Respira libre y tranquilamente. Nota la sensación de relajación que se extiende por toda la musculatura del vientre.

Concéntrate en la respiración. Respira tranquila y lentamente. Piensa: el aire entra y sale con facilidad de mi pecho y me encuentro bien. Estoy tranquilo y relajado.

- Ahora presiona fuertemente los talones contra el suelo. Las puntas de los dedos las vuelves hacia arriba. Tensa las pantorrillas, los muslos y la musculatura de las nalgas. Mantén un momento la tensión. Ahora relájate. Deja los músculos cada vez más flojos y relajados. Las piernas cada vez están más relajadas y pesadas. Deja que la relajación suba entera desde los pies, a través de las piernas a las espaldas, al pecho, al estómago, nuevamente a las espaldas, a los brazos, a las manos, a la punta de los dedos, al cuello y a la cara.

- Deja todo tu cuerpo flojo y relajado del todo. La frente lisa, los párpados pesados, las mandíbulas relajadas. Nota cómo descansas con todo tu peso sobre la silla. Respira profundamente.

No pienses en nada, sólo en la agradable sensación de estar relajado. Te sientes tranquilo, agradable, relajado, muy tranquilo, agradable, relajado.

- Ahora cuenta hacia atrás: Cinco, cuatro, tres, dos, uno. Te dices a ti mismo: me siento perfectamente, como nuevo y muy tranquilo.

Ahora abre poco a poco los ojos y ponte cómodo...

SESIÓN 13

AUTOCONTROL (FRUSTRACIÓN)

OBJETIVOS:

- Conocer como funciona la frustración para poder afrontarla.
- Dar unas claves para trabajar la frustración

CONCEPTOS TEORICOS:

Es normal encontrarnos con situaciones que nos frustren diariamente lo importante es cómo se maneja esa frustración. Si cuando las cosas no salen como quisieras sientes que es el fin del mundo, o si tus hijos tienen dificultad para manejar la frustración en tú casa o en la escuela, esto te ayudará no sólo a entender por qué sucede, además te dará recomendaciones prácticas para manejarla.

La frustración se define como cualquier obstáculo que interviene entre una persona y su meta. La forma en la que la persona percibe esta frustración es lo que va a determinar cómo se siente cuando se encuentra bloqueada al querer alcanzar esa meta.

La mayoría de los seres humanos experimentan cierta frustración cada día, ya que es natural que algunos obstáculos interfieran en nuestros planes y objetivos. Sin embargo, no es la presencia de la frustración lo que nos hace sentirnos mal, sino nuestra actitud hacia ella.

Los individuos que experimentan baja tolerancia a la frustración consideran cualquier obstáculo en su camino como algo "terrible" y están tan preocupados, demandando que las cosas salgan de la forma en la que ellos quieren. Se hacen sentir mal a ellos mismos al punto de sentirse incapaces de manejar la situación. Aquellas personas que no han aprendido a manejar y controlar su baja tolerancia a la frustración a menudo se encuentran enojados, deprimidos o cediendo a las demandas de la demás gente.

Mucha gente piensa que se nace con la tolerancia a la frustración y que nada puede hacerse para obtenerla. Este es un concepto mal entendido, ya que la habilidad para la tolerancia a la frustración puede ser desarrollada aumentando la exposición a situaciones frustrantes y entendiendo que uno puede soportarla y que no es "terrible" experimentar molestia. Por ejemplo, cuando los bebés no son alimentados inmediatamente cuando lloran o cambiamos al momento que orinan, entonces aprenden que la gratificación no es siempre inmediata y como consecuencia a tolerar mayores retrasos entre deseo y gratificación del deseo.

A medida que los niños van creciendo tienen mayores oportunidades de desarrollar tolerancia a la frustración. Cada vez que encuentran un obstáculo hacia una meta se les impulsa a manejar la situación por ellos mismos — están trabajando hacia crear tolerancia a la frustración. Además, se les ayuda a capacitarse para postergar

la gratificación inmediata para obtener una meta a largo plazo.

DESARROLLO:

Empezamos la sesión presentándoles el tema de hoy que es el autcontrol ante la frustración.

Pedimos a los participantes que formen tríos y les señalamos que si alguien se siente excesivamente incómodo durante la actividad de sus compañeros, puede hacer un alto y esperar a que los otros terminen.

a cada trío seleccionan al miembro que participará como miembro A, B o C.

Se separan temporalmente a los participantes según el papel A, B o C que les haya tocado. Les damos la Hoja de Instrucciones adecuada y hay una breve sesión de preguntas y respuestas acerca de las indicaciones. Cuando hablamos con los participantes A, les sugerimos una lista de temas probables para la discusión entre los tríos. Se les distribuyen las hojas de papel y los lápices a los participantes C para que sean ellos los que anoten. Los equipos reciben instrucciones en cuanto a que no deben mostrar sus indicaciones a los otros miembros de la triada.

Los participantes regresan para formar sus tríos originales y empezar el proceso según instrucciones. El proceso tiene una duración mínima de dos minutos y máxima de diez.

En el tiempo asignado, los miembros A, B y C sabedores ya de sus funciones regresan para reunirse con sus tríos. El instructor pide que todos los miembros de cada equipo compartan sus percepciones, sentimientos, pensamientos y observaciones acerca del proceso. Cada grupo recibe lápices y papel para hacer una lista de sentimientos mostrados por cada uno de sus miembros. (Este punto se lleva aproximadamente en diez minutos)

se vuelve a formar sólo un grupo.

Se pide a los participantes A que hagan una lista de las conductas que observaron durante la actividad de su equipo. (Todos los participantes A pueden ayudar en la formación de la lista). Luego los miembros B hacen una lista de sus sentimientos y percepciones relacionadas con el proceso del equipo. Luego los participantes C ofrecen sus observaciones de los comportamientos no verbales. Se pide que los miembros A y B hagan una evaluación de los efectos de sus anotaciones.

Exploramos los sentimientos que los participantes B experimentaron y discute otras situaciones en las que ellos hayan sentido lo mismo.

Debatimos sobre algunas de las causas que obstaculizaron la comunicación, la forma en que la frustración afecta las percepciones, cómo reacciona la gente cuando se siente frustrada, como maneja su propia frustración y la forma en que uno puede causar frustraciones.

HOJA DE INSTRUCCIONES DE FRUSTRACIÓN

Participante A.

MISIÓN

- A. Su función en el trío es relacionar su punto de vista sobre uno de los temas sugeridos por el Instructor. Debe hablar continuamente en un tono de voz normal, durante dos a diez minutos. Usted NO contestará preguntas. Cuando otro miembro de la triada le haga preguntas usted deberá ignorarlas por completo o hacer un gesto de negación con la cabeza. Recuerde que usted va a hablar en forma continua durante el periodo de tiempo asignado.
- B. La función del participante B es romper la secuencia de sus pensamientos e interrumpirlo para que el participante A deje de hablar.
 - C. La función del participante C es la de calificarlo con base en el siguiente criterio:
 - 3. ¿Habló todo el tiempo?
 - 4. ¿Habló claramente?
 - 5. ¿Fue capaz, el participante B de interrumpir al participante A? ¿El participante A contestó las preguntas?

NOTA:

Recuerde que como participante A, está siendo calificado.

HOJA DE INSTRUCCIONES DE FRUSTRACIÓN**Participante B.****MISIÓN**

- C. Mientras el participante A habla sobre uno de los temas, su función será hacerle preguntas a él. Puede realizar preguntas aclaratorias o preguntas de asuntos lógicos. Usted DEBE detener al participante A y hacer que le aclare su posición, porque usted puede ser seleccionado para aclarar su punto de vista al grupo.
 - B. La función del participante A es la de explicar su punto de vista. Medite la contestación a sus preguntas, él lo va aclarar perfectamente.
 - C. La función del participante C es observarlo a usted. Él anotará la frecuencia y la calidad de sus preguntas así como las explicaciones que reciba del participante A. Sí la explicación no es clara, usted no recibirá crédito alguno por la pregunta.

NOTA:

Recuerde que usted, como Participante B, está siendo calificado.

HOJA DE INSTRUCCIONES DE FRUSTRACIÓN**Participante C.****MISIÓN**

Usted es un observador. Asegúrese de que los Participantes A y B se sitúen frente a frente en un espacio no mayor de dos metros. Usted se colocará a una distancia similar de cada uno, y lo suficientemente lejos como para que no vean lo que esta escribiendo.

Durante la interacción del trío, anote los comportamientos o conductas no verbales que muestren ambos Participantes. Por ejemplo, cuando uno sonría o haga una señal de negación con la cabeza, haga anotaciones al respecto. No se preocupe por el contenido de la discusión. Tome tantas notas como le sea posible. Estas serán necesarias en la discusión posterior.

Después de esta dinámica les presentamos el siguiente video, como despedida de la sesión.

<http://www.youtube.com/watch?v=Fshit6CPoos>

LA TEMPORALIZACIÓN

1º presentación a el equipo de tutores y dirección del proyecto que hemos preparado. En esta reunión planearemos cuando vamos hacer las sesiones y como las vamos a realizar.

2º ejecución del proyecto a lo largo de las semanas aprovechando las horas de tutoría practicando las sesiones junto con los tutores de las clases.

3º realizaremos una evaluación con los alumno/as con los que hemos realizado las sesiones.

4º realizaremos otra evaluación con los tutores, donde analizaremos los resultados que hemos obtenido de la evaluación de los jóvenes y de las impresiones que hemos ido recibiendo a lo largo de las sesiones.

SEMANA	ACTIVIDAD.
1ª semana	Presentación y organización con los tutores
2ª semana	Pensamiento causal
3ª semana	Pensamiento consecuencial
4ª semana	Pensamiento alternativo
5ª semana	Pensamiento medios-fin
6ª semana	Pensamiento de perspectiva
7ª semana	Los cinco pensamientos
8ª semana	Resolución de conflictos (I)
9ª semana	Resolución de conflictos (II)
10ª semana	Dilemas morales (I)
11ª semana	Dilemas morales (II)
12ª semana	Autocontrol violencia
13ª semana	Autocontrol ansiedad
14ª semana	Autocontrol frustración
15ª Semana	Evaluación.

EVALUACIÓN

La evaluación la realizaremos en varias partes.

Por un lado comentaremos con los alumnos/as como ha ido la sesión, para que la valoren. Por otro lado aprovecharemos para comentar con el tutor/a como ha funcionado la sesión, como lo ha visto, que habría que mejora y que potenciar.

Cuando se termine las sesiones haremos una evaluación general con todos los alumnos/as. Empezaremos repasando todo lo que hemos trabajado lo largo de estas sesiones, podemos fabricar unos carteles, con los conceptos más importantes de cada sesión. Después les pediremos que nos comenten que temas les han gustado más, que menos, que temas creen que han faltado, como mejorarían las sesiones, que les ha faltado, que les ha sobrado. Como valoran los materiales y dinámicas preparados, el educador que los ha llevado. Que les hubiera gustado profundizar. Y todas las propuestas de mejora que se les ocurran. Para ello utilizaremos la siguiente dinámica, les pediremos que escriban una carta a un amigo/a en la que le cuenten las sesiones que han hecho, y le digan todo lo que deseen, argumentándolo, sobre dichas sesiones.

Por ultimo prepararíamos una reunión con los tutores, donde analizaríamos todo el proyecto, y que es lo que cambiarían y potenciarían. Todo esto también a la luz de las cartas obtenidas en la evaluación de los alumnos/as. En esta evaluación tendría que participar el equipo de orientación del centro para valorar también el proyecto.

CONCLUSIÓN Y PROSPECTIVA.

En conclusión podemos sacar que este es un proyecto rico y variado, que aborda diferentes temas y aspectos que son necesarios trabajar en las edades de 3^o y 4^o de la E.S.O. Creo que este proyecto es un necesario en todos los centros escolares ya que está trabajando temas que por sus características son muy importantes para sus alumnos/as y necesario trabajar con los materiales más adecuados y adaptados a las necesidades ya características de los alumnos/as a los que va dirigido.

Es un proyecto que considera muy importante tener en cuenta a todos los agentes implicados en el (tutores/as, alumnos/as padres y madres, equipo de orientación, etc) ya que entre todos podemos conseguir hacer un proyecto más completo y rico. Aportando diferentes puntos de vista y las experiencias de cada uno.

Este proyecto está pensado como un proyecto para seguir trabajando en el futuro, ya que la idea es que el material se quede a disposición de los tutores, para que en los cursos siguientes tengan un plan para desarrollar los temas que hemos ido trabajando en este proyecto. Que dispongan de una serie de sesiones ya elaboradas, incluyendo las mejoras que veamos importantes, en las cuales puedan apoyarse para sus tutorías. Es importante que se pueda contar con un material, ya que muchas veces los tutores van muy ajustados de tiempo y hay muchos temas que se pueden tratar, por lo que si se les ofrece el material ya elaborado podrán aplicarlo más fácilmente, favoreciendo su trabajo.

La idea es que sea un proyecto vivo, en el que fueran introduciendo todas las mejoras necesarias que fueran viendo necesarias, y ampliándolo según las necesidades que surgieran cuando se fuera aplicando. A través de las evaluaciones y de la experiencia diaria se podrá ver que está funcionando mejor y que es lo que necesita cambiar.

Es importante destacar que el proyecto tiene que evolucionar según las necesidades que surjan en los diferentes cursos. Hay que tener en cuenta que los cursos son diferentes por lo que es necesario ir mejorando y modificando. No todos tienen las mismas necesidades. Aparte que hay que estar atentos a las novedades que van surgiendo, ya que siempre se pueden actualizar las dinámicas según vayan surgiendo

Este proyecto trata sobre varios temas, en los cuales si se viera necesario se podría incidir más profundamente según las necesidades que se observaran en cada curso, porque cada grupo que forman los diferentes cursos son diferentes y con características distintas. Con estas sesiones nos podrían ayudar a detectar algún problema que fuera necesario tratar profundamente e incluso si se necesitara algún otro tipo de intervención.

Hay que tener en cuenta que para poder llevar a cabo este proyecto hay que tener en cuenta las características del centro, ya que no trataremos las sesiones igual en todos los centros, por lo que habrá que estar atentos a las características de los centros y las realidades en las que viven, para adaptarse a ellos.

VALORACIÓN CRÍTICA.

Creo que este proyecto es un trabajo muy interesante para todos los centros escolares con alumnos comprendidos entre las edades a las que el proyecto va dirigido. Trata de abarcar diferentes temas, aunque si profundizar en cada uno de ellos nos puede dar pistas de lo que los alumnos/as a los que va dirigido podrían necesitar, favoreciendo el dialogo entre los centros educativos y los propios alumnos/as.

Creo que es interesante que es un proyecto muy dinámico donde se cuenta con la participación de varios agentes, para su elaboración, y perfeccionamiento, donde se puede implicara todos para trabajar los temas de salud que se están tratando.

Es importante destacar como se ha trabajado desde una pedagogía lúdica y participativa donde los alumnos/as se puedan sentir cómodos y con ganas de participar.

Hay que procurar que no se queden con muchos conceptos complicados, si no con unas pocas ideas, pero muy claras.

ANEXO.

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL ACTUAL.

Cuando planteé mis prácticas uno de los motivos por los que elegimos, junto con mi tutora, el trabajar un programa de salud para incluir dentro del plan de acción tutorial, fue por que no existía como tal un plan organizado, en cada caso los tutores preparaban sus sesiones y se organizaban las tutorías, en función de las necesidades que se planteasen.

Existe una fuerte colaboración por parte del equipo de orientación, aportándoles materiales y ayudándoles a preparar las sesiones en las que solicitaran su colaboración.

Actualmente el equipo de orientación se encuentra inmerso en un proceso de elaboración del plan de acción tutorial, para toda la secundaria, en el cual se incluirían las aportaciones que he realizado, tanto en mi practicum I como en mi practicum II.

Dentro de los temas que se trabajaban en las tutorías de secundaria estarían:

Acogida.

Elección del delegado.

Orientación académico profesional.

Campañas (día de la paz, el domund,...)

Técnicas de estudio.

Adolescencia cambios físicos y psicológicos.

Tiempos religiosos: adviento, navidad, cuaresma, semana santa.

Educación en valores.

Y temas que en un momento dado, se vieran necesarios tratar, por la dinámica de la clase.

Dentro de este temario tenía especial relevancia en los cursos de 3º y 4º de E.S.O. el tema de la orientación académico profesional, las diferentes alternativas que tenían de seguir estudiando, el buscar su perfil profesional, dependiendo de sus características

BIBLIOGRAFIA:

- <http://www.santiagoapostol.net/filosofia/dilemas.htm#1>
- http://wzar.unizar.es/servicios/asesorias/archivos_pdf/resolucionconflictos.pdf
- <http://www.educarm.es/templates/portal/ficheros/websDinamicas/27/recursos para un taller de resolucin de conflictos.pdf>
- <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/portal/com/bin/convivencia/contenidos/Materiales/BibliografiayMaterialesdeInteres/HabilidadesSociales/SerPersonayRelacionarse/1195209287195 ser persona y relacionarse primer ciclo eso.pdf>
- <http://www.euroresidentes.com/controlar-ira/controlar-ira-adolescentes.html>
- <http://heliosorienta.wordpress.com/2009/02/26/tecnicas-de-relajacion-en-ninos-y-adolescentes/>
- <http://guiajuvenil.com/cambios-emocionales/la-ansiedad-en-adolescentes.html>
- <http://www.youtube.com/watch?v=Fshit6CPoos>
- Plan de acción tutorial del centro Ntra. Sra. Del Carmen.
- Memoria del departamento de orientación del cursos 2011/12 del centro Ntra. Sra. Del Carmen
- **Aguado, C.** (1997). "La tutoría en Secundaria". *Organización y Gestión Educativa*. Madrid: Escuela Española, S.A.