Educación para la paz

Unidad didáctica

Habilidades de comunicación

Mónica S. Dulcic
Paulina Fajardo

Foto: Belén Dronda

Serie Resolución de conflictos

fuhem cip Centro de Investigación para la Paz

coordinación
Manuela Mesa

autoras
Mónica S. Dulcic
Paulina Fajardo

edita
Centro de Investigación para la Paz
Fundación Hogar del Empleado

C/ Duque de Sesto 40. 28009 Madrid
Tel.: 91 576 32 99 - Fax: 91 577 47 26
www.cip.fuhem.es - cip@fuhem.es

Derechos de reproducción prohibidos. Las solicitudes deben ser dirigidas al CIP.

Autoras: Mónica S. Dulcic es educadora, especializada en educación en valores, en los ámbitos de formación y elaboración de materiales didácticos. **Paulina Fajardo Parra** es psicóloga, especializada en diseño y aplicación de programas educativos y formación al profesorado.

Sumario

Presentación 5

Educación para la paz y el conflicto 7

Actividades 8

Conflicto 9

Escucha activa 10

- Conductas no verbales 10
- Aclarar significado 12

Expresión de sentimientos 14

- Mensajes en primera persona 14
- Identificar y nombrar los sentimientos 15
- Autocontrol 17

Asertividad 19

- Defender los propios derechos 19
- Formular una queja 21
- Responder a una acusación 23

Actividad final 25

Bibliografía básica 27

Presentación

Esta unidad didáctica ofrece una propuesta de educación para la paz en el ámbito escolar. Se centra en las habilidades de comunicación como parte del proceso de resolución o regulación de conflictos. Está dirigida a **profesores, tutores y orientadores de ESO**.

Existen conductas que favorecen la resolución de conflictos de forma pacífica: saber escuchar, saber defender la posición de cada uno respetando los sentimientos de la otra persona, saber pedir perdón cuando se comete una falta. Por otro lado, algunas conductas "entorpecen" la resolución de conflictos, como los insultos, las amenazas y las generalizaciones. Las agresiones verbales precisamente forman parte del tipo de maltrato que aparece con mayor frecuencia en los jóvenes en los centros educativos[1]. El aprendizaje de las habilidades sociales y de comunicación son básicos para resolver o regular conflictos de forma pacífica.

Los **objetivos** de esta publicación son**:**

- Ofrecer un instrumento práctico de uso en el aula para la resolución de los conflictos cotidianos.
- Brindar herramientas de observación y análisis de situaciones-problema con el fin de prevenir comportamientos de violencia más graves.
- Promover en el alumnado el desarrollo de las habilidades de comunicación necesarias para una resolución de conflictos no violenta: escucha activa, expresión de sentimientos y asertividad.

Se propone una metodología activa, participativa, que suscite la reflexión, el diálogo y la comunicación. El proceso didáctico se organiza a partir de un conjunto de actividades relacionadas entre sí y con una coherencia interna que permite al educador/a trabajar una serie de habilidades que consideramos básicas para la resolución pacífica de los conflictos.

Las actividades han sido experimentadas en el aula y resultan particularmente apropiadas para las tutorías y sesiones de orientación escolar. Están pensadas para ser realizadas en una o dos sesiones de 40 minutos, dato que se indica al comienzo de cada actividad. Se ha tratado de presentar ideas y técnicas que tengan relación con el currículum, por ejemplo la actividad "Autocontrol" puede realizarse en las clases de Ciencias y la de "Mensajes en primera persona" en las de Lengua y Literatura. Esta propuesta debe ser adaptada a cada contexto formativo, cada profesor o tutor encontrará muchas maneras de reformular estas ideas para hacerlas más relevantes a su grupo de estudiantes.

Esperamos que este material proporcione estrategias comunicativas y sea un instrumento para identificar, comprender las necesidades sociales y afectivas y conocer las actitudes y valores de vuestros alumnos. Consideramos que en las instituciones educativas en las cuales se dedica tiempo y espacio a construir una cultura de diálogo se da un primer paso hacia una mejor convivencia escolar.

Damos las gracias a todas las personas que han colaborado para que esta publicación sea posible.

[1] Defensor del Pueblo (2001) *Informes, estudios y documentos. Violencia escolar: el maltrato entre iguales en la educación secundaria obligatoria*. Defensoría del Pueblo: Madrid.

La educación para la paz y el conflicto

El mundo actual se caracteriza por el predominio de una cultura de violencia. Ésta afecta a millones de personas en todo el planeta que sufren conflictos armados, situaciones de pobreza, injusticia, violación de derechos humanos, entre otros. También en los ámbitos más cercanos como la familia o la escuela la violencia se utiliza como un medio para resolver problemas. Las respuestas a un conflicto son múltiples y abarcan desde la negociación hasta la destrucción del adversario. Con frecuencia se legitima el uso de la fuerza como vía de resolución de los conflictos.

El desarrollo de una cultura de paz deberá conllevar un esfuerzo para combatir, superar, eliminar aquello que en la tradición y en el subconsciente contribuye a perpetuar y legitimar la cultura de la violencia. La noción de violencia se ha ido enriqueciendo con la aportación de autores como Galtung, que han planteado que junto a la violencia directa relacionada con la agresión, existen otras formas de violencia, que proceden de las estructuras sociales, políticas y económicas o de la propia cultura. Según este autor (Galtung 1998:15) la violencia puede explicarse en términos de cultura y estructura: la violencia cultural y estructural causan violencia directa, utilizando como instrumentos actores violentos que se rebelan contra las estructuras y empleando la cultura para legitimar su uso de la violencia.

La educación para la paz es una educación para el conflicto que propone modelos didácticos basados en el conflicto como estrategia de aprendizaje. El conflicto se sitúa en el centro de las relaciones humanas y sociales, siendo un factor positivo en éstas y en el cambio, o destructivo según la manera de regularlo (Lederach, 1984). Educar en y para el conflicto es uno de los retos de la educación para la paz. Se trata de abordar el conflicto desde una perspectiva positiva, favoreciendo su comprensión y promoviendo un aprendizaje basado en la construcción de relaciones de respeto y no violencia.

Cascón (2000) plantea que la Educación para la Paz trabaja el conflicto en tres niveles:

1. *Provención*: entendido como el proceso de intervención y regulación del conflicto cuando está en sus primeros estadios, antes de que aumente la tensión. Se propone desarrollar una serie de habilidades como: crear grupo en un ambiente de confianza, favorecer la comunicación, tomar decisiones por consenso y trabajar la cooperación.

2. *Análisis y Negociación*: hace referencia a la búsqueda de soluciones creativas mutuamente para las partes, para regular el conflicto.

3. *Mediación*: es el proceso para la resolución de conflictos en el que es necesaria la intervención de una tercera persona. La mediación es relevante para aquellos casos en los que las partes han agotado las posibilidades de resolver por sí mismos, o en los que la situación de violencia o incomunicación impiden que puedan hacerlo por sí mismos.

En las instituciones educativas como toda organización social aparecen los conflictos, adquiriendo cada vez mayor protagonismo junto con otras problemáticas socioeducativas como son el maltrato entre iguales y los problemas de disciplina; situaciones que afectan el clima social y académico del alumnado, como también el desarrollo profesional de los educadores.

La construcción de una convivencia positiva en la escuela debe incorporar la regulación de conflictos como un elemento importante en el proceso de socialización, proporcio-

nando diversas situaciones en el proceso de enseñanza-aprendizaje que incluya desde los conflictos interpersonales hasta los internacionales. Como afirma Jares (2001), la dimensión positiva del conflicto dentro de la organización escolar puede favorecer y estimular los procesos de análisis y reflexión sobre la propia práctica educativa, el diálogo y la comunicación, la responsabilidad organizativa, la participación de los miembros de la organización, los procesos de análisis y la toma de conciencia de aquellas situaciones de desequilibrio de poder.

El aprendizaje sobre el conflicto y sus procesos de resolución se puede abarcar desde las diferentes áreas del currículum. Se trata de favorecer la toma de conciencia sobre los diversos niveles de conflicto: personal, interpersonal, comunidad/grupo, nacional e internacional, promover la comprensión sobre el papel de la comunicación como uno de los factores implicados y estimular el pensamiento crítico sobre los conflictos, practicando una solución creativa de problemas y una reflexión lateral para ayudar a los alumnos a entender los procesos de toma de decisiones (Burnley, citado en Hicks, 1993).

Esta unidad propone un conjunto de actividades para desarrollar habilidades sociales y estrategias de comunicación para intervenir en los conflictos en sus primeros estadios. Estas habilidades son una condición necesaria para la resolución de conflictos pero no son la única estrategia para intervenir en ellos.

Secuencia de actividades

La unidad didáctica comienza con una actividad que tiene como objetivo que el alumno y la alumna expresen sus opiniones e ideas relacionadas con el conflicto y que tome conciencia de éste forma parte de la vida cotidiana.

Actividad inicial: Definición de conflicto

Luego se trabajarán tres habilidades fundamentales de la comunicación, que a su vez se dividen en "subhabilidades".

0. Conflicto

I. Escucha Activa:
1. Conductas no verbales
2. Aclarar significado

II. Expresión de sentimientos:
1. Mensajes en primera persona
2. Identificar y nombrar los sentimientos
3. Autocontrol

III. Asertividad:
1. Defender los propios derechos
2. Formular una queja
3. Responder a una acusación

Con el fin de que el alumnado pueda poner en práctica el conjunto de las habilidades desarrolladas de manera conjunta se incluye una actividad final.

Actividad final: Aplicación integral de las habilidades

Conflicto

Definición

40 min

Introducción teórica

Todas las personas como seres sociales interactúan diariamente con otras personas, con las que discrepan y tienen intereses y necesidades diferentes. Al hablar de un conflicto se hace referencia entonces a aquellas situaciones de disputa o divergencia en las que hay contraposición de intereses, necesidades y/o valores. Solucionar este tipo de situaciones está relacionado casi siempre con establecer niveles de relación y canales de comunicación efectivos que nos permiten llegar a consensos y compromisos (Cascón, 2000). Es importante tener en cuenta que todo conflicto sigue un proceso, y no se desarrolla en un momento puntual. La forma en que las partes implicadas lo encaren determinará su dinámica, por ejemplo, el no enfrentarlo o no resolverlo llevará a que comience la dinámica del conflicto.

Objetivos

1. Adquirir una comprensión clara y real de un conflicto y de la forma en que generalmente se aborda.
2. Tomar conciencia de que los conflictos forman parte de la relación entre las personas.

Material

- Folios
- Bolígrafos
- Rotuladores

Desarrollo

El profesor pide primero a los alumnos que piensen en posibles situaciones problema o conflictos que hayan vivido en los últimos días. Después les dice que dibujen por un lado de la hoja algo que ellos crean representa un conflicto, y por el otro lado que representen una posible solución para dicho conflicto.

En segundo lugar, se organiza un plenario en el que todos los alumnos muestran sus dibujos al grupo y explican por qué consideran que es un conflicto. Se podrá ir haciendo una lista en la pizarra de las situaciones dibujadas para determinar cuál es la idea de conflicto que predomina en el grupo, como también de las formas que se plantean para afrontar un conflicto.
Para concluir se podrá resumir a partir de la lista los siguientes puntos:

1. ¿Cuál es la idea que se tiene de conflicto?
2. ¿Qué tipo de soluciones se plantearon como solución del conflicto? ¿Son de carácter pacífico o violento?

Finalmente, el profesor deberá aclarar los conceptos básicos, destacando la idea de que los conflictos son algo natural en las relaciones interpersonales, que aparecen en todas las etapas de la vida.

Evaluación

El primer objetivo se podrá evaluar mediante el análisis de los dibujos.
Para el segundo objetivo se tendrán en cuenta las intervenciones del alumnado en el debate.

Escucha activa

Conductas no verbales

2 sesiones de 40 min

Introducción teórica

En todo proceso comunicativo existen dos vías para transmitir la información: la verbal y no verbal. En la comunicación verbal se expresan nuestras ideas y sentimientos mediante las palabras, mientras que en la comunicación no verbal se utilizan los gestos y la expresión del cuerpo para comunicar lo que se quiere expresar. Generalmente se valora más la comunicación verbal y no se le da importancia a la comunicación no verbal. En esta actividad se aprenderá a valorar y utilizar las conductas no verbales para lograr una comunicación eficaz, y para hacer sentir a la otra persona que es escuchada. Es importante no sólo entender lo que se dice sino también entender las percepciones y emociones de la persona que habla, es decir escuchar activamente al otro.

Objetivos

1. Reconocer en la relación con los otros qué conductas no verbales reflejan una escucha activa.
2. Tomar conciencia del valor de las conductas no verbales para escuchar de manera activa.

Material

- Folios
- Bolígrafos
- Rotuladores
- Folio grande para cartel grupal

Desarrollo

Primera sesión

Se divide la clase en grupos de 3 ó 4 participantes, procurando que sean lo más heterogéneos posibles. A cada uno de los grupos le corresponderá preparar y representar una de las situaciones que se presentan más abajo. Cada grupo tendrá 10 min. para estos dos procesos. Durante la preparación el profesor podrá aprovechar esos momentos para observar la dinámica de trabajo de los grupos.
Tres de estos equipos pasarán por turnos a realizar su presentación, al mismo tiempo el resto de la clase tomará apuntes en base a estas dos aspectos:

- ¿Quién mira a quién?
- ¿Quién se comunica con gestos?

Situaciones

1) profesor - alumno en la clase
   Un alumno se queja ante su tutora del trato preferencial que le da a las chicas.
2) alumno - alumno en la clase
   A uno de tus compañeros le gusta incordiarte en clase de lengua y tú debes expresarle que te molesta.
3) profesor - alumno
   Uno de los profesores te encuentra en el pasillo fuera de clase.
4) alumno - alumno en el patio
   Un grupo de alumnos de un curso superior al tuyo te molesta a ti y tu grupo de amigos.
5) alumno - padre/madre
   Tienes que comunicarle a tus padres que el tutor les ha citado para informarles de tu situación académica.
6) alumnos en el bar
   Estás con un grupo de compañeros y ves a una chica con la que quieres ligar.

Una vez que todas las situaciones fueron representadas, se realizará una puesta en común sobre lo observado y actuado.

La pauta para guiar este debate serán los gestos o expresiones no verbales de cada situación más utilizadas, que favorecen o entorpecen la comunicación.

El profesor explica el concepto de escucha activa y el rol de las conductas no verbales. Los alumnos identificarán las conductas no verbales de las representaciones que favorecen la escucha activa. Un voluntario apuntará las conductas no verbales mencionadas para utilizarlas en la siguiente sesión.

Seguimiento

Para la sesión siguiente se les pide a los alumnos que reflexionen individualmente sobre las conductas no verbales que favorecen o entorpecen la escucha activa en sus interacciones con los demás.

Segunda sesión

Se repite el procedimiento de la primera sesión con el resto de los grupos, incluida la puesta en común. Un voluntario apuntará las conductas no verbales mencionadas.

Para interiorizar las conclusiones del debate, se propone a toda la clase realizar un cartel con las conductas no verbales apuntadas en las listas de los voluntarios. Este cartel servirá para clasificar estas conductas favorecedoras e inhibidoras. Sería interesante que éstas se representarán mediante símbolos pictóricos del estilo de las normas de tránsito.

Evaluación

Para el primer objetivo el profesor tendrá en cuenta las respuestas de los participantes en la puesta en común y los contenidos del cartel.
El segundo objetivo, al ser actitudinal, deberá ser evaluado en un plazo más largo de tiempo que el de la sesión de clase.

Escucha activa

Aclarar significado

40 min

Introducción teórica

En esta actividad trabajaremos con la habilidad de aclarar significados, incluida dentro del área de escucha activa. A través de esta competencia se logra una mejor comunicación, ya que nos permite obtener más información sobre lo que se dice y corroborar que realmente estamos entendiendo las necesidades de nuestro interlocutor.
Existen dos tipos de preguntas que podemos hacer para aclarar significados: cerradas y abiertas. Una pregunta cerrada es aquélla que sólo puede obtener por respuesta un sí o un no, por ejemplo ¿te gusta comer patatas? Una pregunta abierta, por el contrario, no puede responderse con un sí o no, por ejemplo ¿qué te gusta comer? De los dos estilos se ha comprobado que el más efectivo para aclarar significados es el segundo, dado que produce más datos sobre lo que se está diciendo y hace que la persona que interroga sea percibida como más neutral (Girard y Koch, 1997).

Objetivos

1. Formular preguntas abiertas y cerradas.
2. Apreciar el valor de las preguntas abiertas para la clarificación de significado.

Material

- Rotuladores
- Pizarra

Desarrollo

El profesor escribirá en la pizarra la siguiente oración:

Finalmente Fátima encuentra a Juan llorando en el aseo del cine.

y explicará a la clase que se trata del final de una historia. Los alumnos tendrán que completar la historia, inventando un principio y una secuencia intermedia. En este momento se explica el concepto de preguntas cerradas, dando algunos ejemplos que no tengan relación con la oración. Luego se formarán grupos pequeños que preguntándose en cadena sólo utilizarán **preguntas cerradas** para averiguar los datos sobre lo que pasó antes de ese final. El grupo 1 hará una pregunta al grupo 2, éste responderá y a su vez preguntará al grupo 3 y así sucesivamente. Se hacen tantas preguntas como sean necesarias, hasta que el grupo total decida que la historia ya tiene sentido. El profesor apuntará las respuestas en la pizarra y la cantidad de preguntas que se han hecho. Entonces se ordenan entre todos las respuestas y se lee la historia completa.
A continuación se trabajará sobre este otro final de historia:

Nunca pudieron completar el mural de grafittis para la asociación.

Los mismos grupos anteriores harán preguntas sucesivas en ronda, pero esta vez usando sólo **preguntas abiertas**. Este concepto se explicará a la clase, dando algunos ejemplos. Igual que antes, el profesor apuntará las respuestas y la cantidad de preguntas necesarias para llegar a inventar una historia con sentido. Se ordenarán las respuestas y se leerá la historia completa.
Finalmente se debatirá sobre las diferencias en la resolución de las historias: ¿con qué tipo de preguntas se lograron más datos?, ¿cuándo fue más fácil preguntar y componer la trama?, ¿con qué estilo fue la comunicación más fluida?, ¿cuántas preguntas se necesitaron en cada caso?, ¿qué método es preferible para aclarar lo que pasó?

Evaluación

Para el primer objetivo se tendrán en cuenta las preguntas formuladas para crear las historias.
Para el segundo objetivo se tendrán en cuenta los comentarios realizados por el grupo durante el debate.

Expresión de sentimientos

Mensajes en primera persona

40 min

Introducción teórica

Hablar en primera persona significa expresar lo que se siente y piensa en lugar de acusar o juzgar al otro. Este tipo de mensajes se conocen como "mensajes yo", se caracterizan por centrar la atención en la persona que habla en vez de la que escucha y en permitir a quien habla, expresar intereses, necesidades de un modo afirmativo y no amenazador. Al utilizar los "mensajes yo" resulta difícil que se cuestione lo que uno dice acerca de cómo se siente y a diferencia de una queja o una crítica es menos probable que se obligue a la otra persona a adoptar una postura positiva (Girard y Koch, 1997).

Objetivos

1. Aprender a expresar mensajes en primera persona.
2. Valorar la importancia y la utilidad de expresarnos en primera persona.

Material

- Folios de colores
- Bolígrafos

Desarrollo

El profesor introducirá el tema, hablando sobre la forma en que generalmente se comunican las personas, evidenciando cómo a veces se critica a los demás, y/o se hacen generalizaciones o acusaciones. Explicará las ventajas de expresarse en primera persona. Entregará a cada alumno una hoja con las tres oraciones en segunda persona que se presentan a continuación, para que le escriban un "mensaje yo" a cada oración.

1. Necesitas con urgencia un cuaderno que le prestaste a un compañero porque tienes que estudiar para una evaluación la semana siguiente, y no te lo trae.
2. Llegas a casa a hacer un trabajo que tienes que entregar al día siguiente y encuentras a tu hermana utilizando el ordenador.
3. Consideras importante hablar con la profesora de lengua porque se ha equivocado en una evaluación.

Después los alumnos se reunirán en parejas para compartir sus oraciones y decidir cuál es la oración que mejor representa un "mensaje yo". En una hoja nueva cada alumno escribirá otra situación (en segunda persona), para que su pareja le escriba un "mensaje yo".

Evaluación

Para el primer objetivo se tendrán en cuenta las oraciones que los estudiantes escriban a través del trabajo individual y por parejas.
Para el segundo objetivo se observará la interacción entre el alumnado. Al ser un objetivo actitudinal se apreciará a largo plazo.

Expresión de sentimientos

Identificar y nombrar sentimientos

2 sesiones de 40 min

Introducción teórica

Identificar nuestros sentimientos quiere decir ser consciente de nuestras emociones y de por qué las sentimos. Es una habilidad-base que necesitamos para desarrollar nuestra capacidad de autocontrol. Como veremos más adelante esto nos ayudará a resolver conflictos de forma no violenta.
Una vez que identificamos nuestros sentimientos debemos ponerles nombre, construir nuestro propio vocabulario. Así aumentaremos nuestro autoconocimiento y podremos explicar lo que sentimos a nosotros mismos y a los demás. Dada la enorme cantidad de sentimientos que somos capaces de experimentar, puede ser útil catalogarlos en familias de sentimientos, por cercanía de significado. Algunas sugerencias: 1. enfado, cólera, indignación; 2. miedo, preocupación, terror; 3. amor, amistad, afinidad (Goleman, 1996 y 1999).

Objetivos

1. Identificar y nombrar sentimientos.
2. Apreciar la variedad de sentimientos que podemos expresar los seres humanos.

Material

- Libros de arte (pintura)
- Folios
- Bolígrafos
- Rotuladores
- Pizarra
- Papel continuo
- Acuarelas, témperas, crayones, pinceles

Desarrollo

Primera sesión

El profesor dispondrá sobre una mesa o rincón tantos libros con reproducciones de pinturas como alumnos haya en la clase. Se tratará de ofrecer una selección lo más variada posible en cuanto a temas, épocas, estilos, país de origen y género de los artistas...
Cada alumno cogerá un libro. Tendrá cinco minutos para elegir una pintura de las que aparecen en el libro y para pensar por qué la eligió, qué le gusta, qué no le gusta, qué siente al observar la pintura. El profesor aclarará que luego deberán comentar sus sensaciones en voz alta. Se hace una puesta en común de los comentarios sobre las pinturas, donde el profesor tratará de centrar el debate sobre los sentimientos.
Para finalizar se mostrará a toda la clase tres reproducciones de pinturas que representen:

- Una persona insultando a otra.
- Una persona ofreciendo ayuda a otra/compartiendo tareas.
- Una situación de agresión física.

Como sugerencia mencionamos las obras de El Bosco y Brughel con sus escenas llenas de variados personajes y Picasso con su Guernika.
En parejas los alumnos apuntarán en un papel borrador los sentimientos que les son inspirados por estos cuadros. Luego dictarán a el profesor estos sentimientos para que los apunte en un papel continuo. Si hay un suficiente número de palabras para una misma gama de sentimientos se pueden agrupar por familias de significado.

Segunda sesión

Se dedicarán unos quince minutos a un debate con todo el grupo sobre lo realizado la clase anterior, usando como estímulo los libros de arte y el papel continuo con los sentimientos. Se discutirá sobre la utilidad de poder identificar y nombrar nuestros sentimientos como un paso necesario para la resolución no violenta de conflictos.
El resto del tiempo se sugerirá a la clase que individualmente realicen una pintura sobre el sentimiento más fuerte que hayan tenido ese mismo día. Deberán también ponerle un título (que puede ser metafórico). Para realizar esta actividad se les repartirán folios, témperas, crayones, etc. Los alumnos podrán optar por llevarse sus obras consigo o exponerlas en un mural.

Evaluación

Para el primer objetivo se tendrán en cuenta las aportaciones durante la puesta en común sobre los tres cuadros seleccionados por el docente y el título asignado a los cuadros creados en clase.
Para el segundo objetivo, al ser actitudinal, se tendrán en cuenta los cambios producidos en un plazo de tiempo más largo. Es posible, sin embargo, que se pueda comenzar a evaluar a través de los comentarios, participación y sorpresa demostrados por los alumnos.

Expresión de sentimientos

Autocontrol

2 sesiones de 40 min

Introducción teórica

Se define el autocontrol como la habilidad para modular nuestras acciones, para manejar nuestros impulsos y sentimientos, aún bajo presión. Para ello es imprescindible conocer bien los propios sentimientos.
En esta actividad se trabaja el autocontrol como autolimitación en una situación que provoca enfado, para evitar llegar al límite. El autocontrol en este sentido ayuda a disminuir el nivel de conflicto porque no permite que la tensión escale.
Algunas de las estrategias de autocontrol que se pueden utilizar son: no hablar hasta estar tranquilos (por ejemplo, contar hasta diez), irse y tomarse un tiempo para atacar los pensamientos que provocaron el enfado, irse para pasar un rato agradable que nos distraiga (para estar solos, caminar, hacer ejercicio activo, leer, ver una película, practicar ejercicios de relajación). Después de poner en práctica alguna de estas estrategias se puede volver a dialogar en forma más constructiva y asertiva con la otra persona (Goleman, 1996 y 1999).

Objetivos

1. Conocer el concepto de autocontrol.
2. Redactar estrategias de autocontrol.

Material

- Dos varillas de madera de las que se usan para cocinar para cada grupo pequeño
- Dos globos desinflados para cada grupo pequeño
- Dos varas de plastilina para cada grupo pequeño
- Dos bandas elásticas para cada grupo pequeño
- Pizarra
- Rotuladores
- Papel
- Bolígrafos

Desarrollo

Primera sesión

Se divide la clase en pequeños grupos. A cada uno de ellos se les reparte uno de los siguientes materiales: una varilla de madera de las que se usan para cocinar, un globo desinflado, una vara de plastilina, una banda elástica. La tarea de cada grupo es flexionar, inflar, estirar, respectivamente, cada uno de estos materiales hasta que se rompan. Luego, se les reparte otra vez los mismos materiales sanos a cada grupo, teniendo que repetir la acción, pero sin llegar al límite de romper los materiales, probando hasta dónde estos soportan la tensión.

Después se hace una puesta en común, donde se habla de las sensaciones que se han tenido. Se guía el debate hacia la cuestión del autocontrol, llegar o no al límite, su relación con los conflictos. Se discuten posibles definiciones de autocontrol, pudiendo ser útil hacerlo mediante la oposición control/descontrol. Para finalizar se centra la discusión sobre maneras de realizar el autocontrol. Se elabora entre todo el grupo un "Decálogo del autocontrol" con las estrategias recomendadas y se escribe en la pizarra.

Segunda sesión

Se forman pequeños grupos distintos a los anteriores. El tutor les sugiere componer una canción, usando el "Decálogo del autocontrol" para la letra. Podrán utilizar melodías conocidas o creadas allí mismo y variar las palabras del decálogo, siempre que mantengan su sentido. Luego cada grupo interpreta su canción ante el resto de la clase. Se pueden grabar las interpretaciones en vídeo, si el grupo quisiera hacerlo.

Evaluación

El primer objetivo se evalúa a través del uso del concepto en la puesta en común.
El segundo podrá ser evaluado a través de la elaboración en común del decálogo y su aplicación en las canciones.

Asertividad

Defender los propios derechos

40 min 2 sesiones

Introducción teórica

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

La *persona pasiva* se caracteriza por expresar sus sentimientos, pensamientos y opiniones de forma insegura y con falta de confianza. La persona que actúa así se puede sentir a menudo incomprendida, no tomada en cuenta y manipulada. Y la persona *agresiva* va a defender sus derechos personales y a expresar sus pensamientos, sentimientos y opiniones de una manera inapropiada e impositiva, transgrediendo los derechos de las otras personas.

Objetivos

1. Conocer los comportamientos asertivos en uno mismo y en los demás.
2. Valorar los comportamientos asertivos como apropiados en nuestra relación con las otras personas.

Material

- Pizarra
- Rotuladores

Desarrollo

Primera sesión

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

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

Tres de estos equipos pasarán por turnos a realizar su presentación, al final de las representaciones se realizará una puesta en común en torno a los siguientes puntos:

- ¿Cómo fue la representación de cada persona?
- ¿Cómo se sintió cada actor con su papel?, ¿se identificó con el estilo de comportamiento representado?
- ¿Cuáles son las ventajas y desventajas del estilo de conducta representado en cada situación?

Segunda sesión

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

Evaluación

Para el primer objetivo el profesor podrá tener en cuenta la intepretación que los alumnos hagan de los tres estilos de conducta en las representaciones y en las intervenciones en la puesta en común.
Para el segundo objetivo observará las interacciones entre el alumnado.

Formular una queja

Asertividad

2 sesiones de 40 min

Introducción teórica

La expresión de los propios sentimientos es muy importante en las situaciones de conflicto.
Cuando se formula una queja, es importante no utilizar estilos comunicativos agresivos ni pasivos, que pueden producir un aumento del conflicto o provocar una sensación de culpabilidad. La mejor opción para expresar una queja es la formulación asertiva.

Objetivos

1. Formular quejas de manera asertiva.
2. Tomar conciencia de los distintos efectos que pueden producir las quejas agresivas, asertivas y el no formular una queja (actitud pasiva).

Material

- Grabador
- Papel borrador
- Bolígrafos
- Rotuladores
- Pizarra

Desarrollo

Preparación previa

Para esta actividad el tutor tendrá que realizar un trabajo previo con los alumnos. Se trata de grabar una secuencia de formulación de quejas por parejas de estudiantes. A lo largo de la semana previa a la primera sesión una pareja grabará una queja, a continuación otra hará lo mismo en la misma cinta y así sucesivamente con todas las parejas. Para ello elegirán una de las siguientes opciones, teniendo que inventar la situación conflictiva y lo que dicen los interlocutores:

1) situación entre compañeros en el aula - queja pasiva
2) situación entre novios – queja asertiva
3) situación entre alumno y profesor – queja agresiva del alumno
4) situación entre compañeros en el patio - queja asertiva
5) situación entre padre/madre e hijo – queja pasiva del hijo
6) situación entre novios – queja agresiva
7) situación entre alumno y profesor – queja asertiva del alumno
8) situación entre compañeros en una salida escolar - queja agresiva
9) situación entre padre/madre e hijo – queja asertiva del hijo

Antes de grabar las situaciones es recomendable: 1. repasar los conceptos de formulaciones asertivas, agresivas y pasivas y 2. escribir los diálogos en papel borrador.

Primera sesión

Una vez realizada la cinta, ésta se pasará por primera vez completa a toda la clase. Se realiza a continuación un análisis breve sobre lo escuchado, con preguntas del tipo: ¿de qué tratan estas situaciones? ¿quiénes hablan? ¿de qué manera se quejan? ¿qué ocurre con la persona que formula y la que recibe la queja? Luego se escuchan una por una las situaciones, dedicando unos minutos a cada una para tratar las preguntas anteriores sobre cada caso y destacando el valor y beneficios de las quejas asertivas.

Segunda sesión

Se reparten aleatoriamente los diálogos escritos en papel borrador por parejas, tratando de que ninguna pareja reciba la situación que grabó. La tarea consiste en representar con mimo la reacción de las personas en cada situación. Para ello se le da a cada pareja unos minutos de preparación. Luego escenificarán las situaciones delante de todo el grupo. Si quedara tiempo, sería conveniente explorar con el grupo opciones de compromiso de su parte para aplicar lo aprendido en la clase.

Evaluación

Para el primer objetivo se tendrán en cuenta el proceso de grabación de las quejas y la participación en el análisis grupal.
Para el segundo objetivo, que sólo se podrá evaluar completamente a largo plazo, se tendrán en cuenta los comentarios realizados por el grupo durante el análisis y la transformación de las quejas y sus efectos en escenas de mimo.

Asertividad

Responder a una acusación

40 min

Introducción teórica

Como ya se ha visto en la actividad "Defender los propios derechos", podemos expresar nuestros pensamientos, sentimientos y opiniones de distintas maneras: asertivamente, pasivamente o agresivamente. Estas opciones también son válidas cuando debemos responder a una acusación.

Algunas sugerencias para responder asertivamente a una acusación son: aceptar la responsabilidad o disculparse del hecho, si ése fuera el caso; transmitir a la persona que acusa que se le está escuchando y que se entiende lo que siente, aunque no se le dé la razón; demostrar que uno puede ver las cosas desde la perspectiva de la persona acusadora y que puede ser válida, aunque no se esté de acuerdo. Por otra parte, para reducir el nivel de tensión en el conflicto no resultan de utilidad las contrarrespuestas defensivas como negar la responsabilidad, criticar y dar excusas (Goleman, 1996 y 1999).

Entre los beneficios de responder con fórmulas asertivas se incluyen el aumentar la armonía y cooperación grupal, el defender la propia postura sin sentirse culpable y el no acumular sentimientos no expresados. Esto último impide que con el tiempo se produzcan situaciones de mayor agresividad.

Objetivos

1. Distinguir entre formas de responder a una acusación que favorecen una regulación no violenta del conflicto y aquellas que aumentan el conflicto.
2. Valorar las ventajas de las respuestas del primer tipo.

Material

- Pizarra
- Rotuladores
- Papel para escribir cuentos
- Bolígrafos

Desarrollo

El profesor lee en voz alta a la clase este comienzo de cuento:

> *"Va Pepe muy contento por el parque, cuando de repente ve a Rafa viniendo a su encuentro. Rafa tiene una mirada muy rara. Pepe se pregunta qué le estará pasando. Se acercan y se saludan, pero inmediatamente Rafa comienza a gritar. Dice que Pepe le ha hecho quedar muy mal con los otros chicos del barrio, que es mal amigo, que tiene la culpa de todo lo que le pasa. Entonces Pepe ..."*

Cada persona en la clase tendrá que pensar y escribir individualmente cómo actuaría si fuera Pepe. Las respuestas no deben ser ni censuradas ni autocensuradas, valen todas, ya que se pretende que sean reacciones espontáneas.

Se hace una puesta en común de las respuestas, intentando que todos presenten sus ideas. Se guía el debate clasificando las respuestas en dos grupos: las que disminuyen la tensión y permiten una vía pacífica de resolución y las que provocan mayor conflicto. Se termina tratando de deducir por qué las del primer grupo son mejores.

Para finalizar, se explica que ahora son los alumnos quienes imaginarán una situación conflictiva. Escribirán en parejas cuentos cortos que contengan estos tres elementos: 1. protagonistas adolescentes que hablan o se envían mensajes por móvil, 2. una acusación y 3. una solución que deje el camino abierto al diálogo.

Los cuentos pueden leerse en una puesta en común en una sesión posterior o exponerse en un mural.

Evaluación

El primer objetivo se evalúa a través de las respuestas dadas en el debate y en la confección de los cuentos.

El segundo, al ser actitudinal, no podrá evaluarse completamente en esta sesión. Sin embargo, será posible comenzar a observarlo a través de la confección de los cuentos.

Actividad final

2 sesiones de 40 min

Introducción teórica

En esta actividad se pone en práctica el conjunto de las habilidades trabajadas en la unidad didáctica, con el fin de que los estudiantes se apropien de estas competencias. De esta manera el profesorado podrá evaluar si han sido interiorizadas por el grupo.

Objetivos

1. Identificar situaciones conflictivas en la vida cotidiana.
2. Aplicar las habilidades de comunicación y asertividad como forma de intervenir en la resolución del conflicto.

Material

- Folios
- Bolígrafos

Desarrollo

Durante la semana previa a la actividad los alumnos observarán y registrarán situaciones de la vida cotidiana entre distintas personas (en el centro educativo o en su entorno familiar, de amigos, etc.) que representen un conflicto. Este registro se puede realizar tomando apuntes textuales o dibujando simbólicamente lo que sucede, lo importante es no apuntar los nombres de las personas implicadas, sino sólo su rol (padre, profesora, amiga).

Primera sesión

En pequeños grupos los alumnos preparan una ficha sobre cada una de esas situaciones. Cada alumno deberá contribuir con una situación. En la ficha describirán:

- las personas que interactúan
- el contexto
- el motivo del conflicto
- las habilidades de comunicación utilizadas
- la forma de solución del conflicto, si la hubo

Segunda sesión

Se comienza con una puesta en común en la que se analizará el contenido de las fichas. El profesor puede apuntar en la pizarra las conclusiones más generales en relación a: tipos de conflicto, partes implicadas, habilidades y estilos de comportamiento utilizados en la resolución de los conflictos. Luego, por parejas y al azar, se elige una situación en la que no se haya utilizado adecuadamente una habilidad de comunicación. Esta situación se representará de modo que el conflicto se solucione mediante la aplicación adecuada de la habilidad en cuestión.

Evaluación

El primer objetivo se podrá medir observando los registros y la elaboración de la ficha.
El segundo objetivo tendrá en cuenta la representación de la resolución de los conflictos.

Bibliografía básica

- Cascón, P. (1994) La alternativa del juego. II Juegos y dinámicas de educación para la paz. Los Libros de La Catarata: Madrid.

- Cascón, P. (2000) Un reto necesario, educar en el conflicto. Cuadernos de Pedagogía, Nº 287.

- Cascón, P. y Beristain, C. (1989) La alternativa del juego: Fichas técnicas.

- Colectivo Amani (1996, 3º edición) Educación Intercultural. Análisis y resolución de conflictos. Popular: Madrid.

- Galtung, J. (1998) Tras la violencia, 3R: reconstrucción, reconciliación, resolución. Bakeaz: Bilbao.

- Girard, K. y Koch, S. (1997) Resolución de conflictos en las escuelas. Manual para educadores. Granica: Barcelona.

- Goleman, D. (1996) Inteligencia emocional. Kairós: Barcelona.

- Goleman, D. (1999) La práctica de la inteligencia emocional. Kairós: Barcelona.

- Hicks, D. (1993) Educación para la Paz. Morata: Madrid.

- Jares, X. (1999, 2º edición) Educación para la Paz. Popular: Madrid.

- Jares, X. (2001) Educación y Conflicto. Guía de educación para la convivencia. Popular: Madrid.

- Judson, S. (ed.) (2000) Aprendiendo a resolver conflictos en la infancia. Los libros de la Catarata: Madrid.

- Lederach, J. (1984) Educar para la paz. Fontamara.

- Monclús, A. y Saban, C. (1999) Educación para la Paz. Síntesis: Madrid.

- Pareja, J. y Álvarez, J. (2003) Aprender a Convivir. Cuadernos de Pedagogía, Nº 323.

- Torrego, J.C. (2000) Resolución de conflictos en instituciones educativas. Manual para la formación de mediadores. Narcea: Madrid.

Duque de Sesto, 40 - 28009 Madrid
Tel. 91 576 32 99 - Fax: 91 577 47 26
www.cip.fuhem.es - cip@fuhem.es