



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**VICERECTORADO DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN**  
**INSTITUTO DE POSGRADO**

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN  
PSICOPEDAGÓGICA “UNA VIDA EN PAZ  
Y ALEGRÍA” PARA LA PREVENCIÓN DE  
LA VIOLENCIA Y ACOSO ESCOLAR**



**AUTORA**

Lcda. Maria Fernanda Chafra Usca

**TUTOR**

Mgs. Vicente del Gran Poder Parreño Huilca Ps.

**RIOBAMBA – ECUADOR**

**2017**

# INDICE

<b>TABLA DE CONTENIDOS</b>	<b>PAG.</b>
PORTADA	1
ÍNDICE	2
PRESENTACIÓN	4
OBJETIVOS	5
FUNDAMENTACIÓN	5
METODOLOGÍA	6
<b>UNIDAD 1</b>	
<b>Técnicas de relajamiento</b>	8
Ejercicio N° 1      La relajación mediante la respiración	12
Ejercicio N° 2      Respiración diafragmática o abdominal	14
Ejercicio N° 3      Ejercicios de yoga	17
Ejercicio N° 4      Acomodamiento del cuerpo	19
<b>UNIDAD 2</b>	
<b>Técnicas para mejorar la autoestima</b>	22
Taller N° 1      Conocimiento de sí mismo	26
Taller N° 2      Aspectos que forman la personalidad	29
Taller N° 3      Aspectos positivos y negativos	32
Taller N° 4      El rechazo escolar	35
<b>UNIDAD 3</b>	
<b>Técnicas para la mediación de conflictos</b>	39
Técnica N° 1      La resolución de conflictos	42

Técnica N° 2	Formas de afrontar los conflictos entre adolescentes	45
Técnica N° 3	Importancia de La comunicación	48
Técnica N° 8	La mediación en los conflictos	52

<b>BIBLIOGRAFÍA</b>		55
---------------------	--	----

# **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA “UNA VIDA EN PAZ Y ALEGRÍA “PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA Y ACOSO ESCOLAR DE ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA**

## **PRESENTACIÓN**

La propuesta de Intervención psicopedagógica en prevención de la violencia, acoso escolar o Bullying ha sido concebido y diseñado para mejorar la convivencia, en la escuela General de Educación Básica “21 de Abril” de la ciudad de Riobamba, concretamente en los alumnos de Octavo Año de esta Institución Educativa, el objeto de que convivan en un entorno donde el respeto, la amistad, solidaridad, honestidad y la disciplina prevalezcan dentro de un clima escolar agradable y significativo con la adquisición de conocimientos, competencias y valores que apunten a la modificación de conductas y actitudes y a la concientización de los alumnos para que adquieran responsabilidad y respeto hacia sus compañeros para desterrar de esta manera el problema de la violencia y acoso escolar o bullying del cual los niños y niñas son víctimas preparándoles para que posteriormente puedan adaptarse a los cambios que experimenta nuestra sociedad manejando de mejor forma su actitud social.

Esta guía integra estrategias propias las mismas que son flexibles, sencillas de aplicar e incluso en niños de grados inferiores, no es una camisa de fuerza como fueron las normas impuestas anteriormente contrasta a las normas o reglamentos disciplinarios que se utilizaban en las escuelas las mismas que son rígidas y tienden a la victimización de las personas.

Esta propuesta coadyuva en promover la resolución de los conflictos con el fomento de las relaciones interpersonales, con la utilización de técnicas como son los actividades y ejercicios de relajamiento, se realizará talleres de autoestima y se culminará con técnicas de control emocional todas estas estrategias están diseñadas para mejorar las normas de convivencia, evitar la violencia y acoso escolar.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo general**

Contribuir al mejoramiento del comportamiento de los niños y niñas del Octavo año de educación Básica de la Escuela de Educación General básica “21 de Abril” de la ciudad de Riobamba, a través de la aplicación del programa de intervención psicopedagógica para prevenir la violencia escolar o Bullying.

### **Objetivos específicos**

- Buscar el equilibrio Psico-físico con ejercicios de relajamiento como medida de prevención contra la violencia y acoso escolar.
- Participar activamente durante el taller de autoestima tendiente a resaltar la autoestima y empatía mediante aprendizajes participativos.
- Aplicar técnicas de mediación de conflictos para mejorar las relaciones interpersonales.
- Difusión del Programa de intervención psicopedagógico como un modelo integrado tendiente a prevenir el acoso escolar.

## **FUNDAMENTACIÓN**

Los últimos años el acoso escolar es una de las formas de violencia escolar que muestra indicadores preocupantes en toda institución educativa. Es, sin lugar a dudas, una expresión de violencia escolar que preocupa a las familias y a toda la sociedad ecuatoriana, puesto que es una preocupación de toda una institución educativa, información adecuada, comunicación fluida y acción oportuna, siempre en conjunto con las familias de todos los estudiantes comprometidos en cualquier situación de acoso y sea cual fuere su parte en dicha situación.

Por ello, es una necesidad de padres y educadores alcancen una comprensión adecuada de esta problemática, de modo que puedan compartir con las familias y, junto a ellas, caminar

hacia la búsqueda y encuentro de soluciones, entendiendo que lo más importante es trabajar en la prevención. La gestión del riesgo de acoso escolar busca justamente, encontrar soluciones definitivas o por lo menos reducirla en las instituciones educativas. Se trata de una problemática que está haciendo daño a nuestros niños, niñas y adolescentes, que está vulnerando sus derechos y que puede adquirir dimensiones sociales incalculables.

A lo largo del desarrollo de esta guía abordaremos el tema del acoso escolar, partiendo de definiciones claras, proporcionando información sobre su incidencia en el país y, sobre todo, entregando pistas concretas de actuación para los docentes y las familias, de manera que, a través de acciones coordinadas, emprendan la tarea de eliminar definitivamente esta forma de violencia en la vida de los y las estudiantes

### **Metodología**

La metodología es participativa, para la ejecución de las tres actividades en forma general seguiremos el siguiente proceso:

- Sensibilización a los participantes por parte del docente.
- Buscar un lugar apropiado.
- Utilizar música suave preferentemente con sonidos de la naturaleza.
- Llevar ropa cómoda y holgada deportiva.

Adaptaciones generales para la realización del Programa que será aplicada a niños, niñas del Octavo año de Educación básica de la escuela “21 de Abril” de la ciudad de Riobamba.

- a) Los niños deben aprender primeramente a distinguir las partes del cuerpo (brazo, piernas, torso, cara cuello etc.)
- b) Se debe utilizar reforzadores de alago como sonrisas, caricias que son gratificantes para los niños y niñas.
- c) Instrucciones simples y cortas.

- d) Es necesario que el niño aprenda ciertas habilidades como: posición de relajación, contacto ocular, imitación, obedecer órdenes.
- e) Las sesiones deben de ser cortas y más frecuentes para compensar la falta de atención del niño. Una sesión puede durar unos 15 minutos.
- f) Hay que controlar los aspectos ambientales, puesto que los niños pequeños son fácilmente distraibles. Se debe de intentar que la habitación no presente excesivos elementos distractores
- g) La persona que enseña la relajación al niño debe ayudarlo en la concreción de las actividades planificadas.

Una vez que se controle el procedimiento explicado podremos pasar a trabajar la relajación en niños y adolescentes.

- Facilitar la concentración mental.
- Mejorar el autoconcepto.

# LA RELAJACIÓN

## EJERCICIOS DE RELAJAMIENTO

### ¿Qué es la relajación?

La relajación es un estado de reposo y de tranquilidad, que activa el nivel fisiológico siendo su principal mecanismo la activación del sistema nervioso parasimpático, se utiliza para combatir las emociones negativas ayuda a los adolescentes a generar estrategias para el control de ciertos tipos de conductas “difíciles” que permite afrontar o reducir eficazmente la violencia, los miedos, la ansiedad, los síntomas depresivos y de estrés.

### ¿Para qué sirven los ejercicios de relajación?

Cuando se realizan estas técnicas de relajación se obtienen varios beneficios que afianza notablemente los vínculos afectivos, de cooperación y disciplina.

### ¿Cómo se realizan los ejercicios?

Previo a realizar actividades y ejercicios de relajación es primordial conocer las diferentes técnicas de respiración porque sin ella no será posible la relajación.

### **Posibles problemas:**

Uno de los principales problemas con los que nos podemos encontrar en el entrenamiento es la timidez del niño, que se muestra en los ejercicios de tensar y relajar (especialmente la cara). Pueden reírse y encontrar jocosos el ejercicio, sin embargo lo más efectivo será ignorar las risas e indicar que se trata de parte del procedimiento y que deben continuar.

### **Explicación:**

Cuando te sientes alterado, tenso o nervioso, los músculos de tu cuerpo se ponen rígidos, tensos y duros. Si aprendes a saber que músculos son esos y a relajarlos, sabrás cuáles son cuando te pase y sabrás relajarlos. Te sentirás relajado porque tus músculos están relajados. Nosotros vamos a enseñarte a saber esto pidiéndote que pongas los músculos rígidos y que luego los sueltes, los relajes... Así sabrás la diferencia que hay entre rígido y relajado, sabrás cuando estás tenso y cómo relajarte. Si aprendes a relajarte como te digo y luego practicas como te diré, sabrás relajarte en situaciones en las que este nervioso.

En esta explicación lo más importante es incluir ejemplos relacionados con la vida del niño (ej. Te servirá relajarte cuando estés furioso con alguien para no entrar en una pelea o cuando estés nervioso).

### **Tareas para casa:**

Hay que indicarle que trate de entrenar los métodos que le enseñamos antes y después de una situación que le ponga nervioso. Si está nervioso porque tiene que ir al dentista y tiene miedo, que lo haga antes de ir y después de ir. Pero no hace falta que sean situaciones excepcionales, basta con que practique en situaciones cotidianas: ver un programa de televisión, hacer los deberes, jugar al fútbol, etc. En principio, si el niño quiere automatizar la técnica sería bueno dos veces al día, por la mañana antes de ir al colegio y por la tarde antes de hacer los deberes o en cualquier otra situación.

A continuación se exponen las principales adaptaciones de la relajación aplicada a niños pequeños respecto a la de adulto:

- 1.- Instrucciones más simples y más cortas.
- 2.- Las sesiones deben de ser más cortas y más frecuentes para compensar la falta de atención del niño. Una sesión puede durar unos 15 minutos.
- 3.- Hay que controlar más los aspectos ambientales, puesto que los niños pequeños son más fácilmente distraibles. Se debe de intentar que la habitación no presente excesivos elementos distractores y que en la medida de lo posible sea silenciosa.
- 4.- La persona que enseña la relajación al niño debe ayudarlo físicamente, por ejemplo, cogerle el brazo para indicarle que lo ponga rígido y soltarlo para comprobar que está relajado.
- 5.- Es importante el modelado, por lo que ayuda la presencia de otro.

#### **4.- Procedimiento.**

Comenzaremos relajando el cuerpo, realizaremos la técnica sentados cómodamente uno en frente del otro, con ropa cómoda que no apriete y en una habitación tranquila con buena temperatura y con luz tenue, podemos acompañar el procedimiento con música.

**Brazos:** Estiro el brazo hacia delante poniendo el puño duro. Tenso durante unos segundos y relajo, hacemos hincapié en la sensación de tensión y en la de relajación para que el niño lo diferencie (está muy duro, ahora está muy relajado, el brazo me pesa no puedo moverlo...) Realizamos el ejercicio dos veces con cada brazo. Primero el derecho y después el izquierdo.

**Hombros:** Subo los dos hombros hacia arriba, lo mantengo unos segundos y suelto los hombros. Se hace dos veces.

**Espalda:** Hecho los dos brazos hacia atrás como si fuera a juntar las manos, mantengo unos segundos y suelto. Se hace dos veces.

**Abdomen:** Aprieto muy fuerte la barriga, compruebo con tus dedos que tu barriga está muy dura. Igual que el anterior.

**Piernas:** Estiro hacia delante la pierna con la punta del pie también hacia delante, mantengo unos segundos y suelto. Realizo la actividad dos veces con cada pierna.

**Todo junto:** Relajo las piernas, brazos, hombros y abdomen a la vez. Tenso todas estas partes de la forma explicada anteriormente. Lo realizo solo una vez.

Seguimos con la cara:

**Ojos:** Apretar los dos ojos fuertemente, mantenemos unos segundos y soltamos. Dos veces.

**Labios:** Juntar los labios y apretarlos fuertemente, mantenemos unos segundos y soltamos. Dos veces.

**Frente:** Pon la frente como si estuvieras enfadado/a, arrugándola. Igual.

**Mofletes:** Coloca la boca como si fueras a soplar. Igual.

**Orejas:** Difícil. Concéntrate en ellas e intenta subirlas hacia arriba. No te preocupes sin lo consigues. Igual.

**Cuello:** Apretamos los dientes muy fuerte. Igual.

Todo junto: Intentamos tensar toda la cara junta, ojos, labios, frente, orejas y cuello. Lo realizo una vez. Después intento realizar cuerpo y cara y conjuntamente, tenso piernas, brazos, hombros, abdomen y la cara a la vez. Lo realizo una sola vez, insisto en la relajación de todo el cuerpo, cierro los ojos y noto como mi cuerpo está muy pesado y muy muy relajado no puedo moverlo.

A continuación, realizo un masaje, cojo las piernas del niño/a y las balanceo lentamente comprobando si están flojas, hago también lo mismo con los brazos. Por último, realizo un masaje en la cara, con ambas manos realizo masajes circulares en las sienes, mofletes, frente y barbilla, mientras el niño/a permanece con los ojos cerrados.

# DESARROLLO DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PISCOPEDAGÓGICA

## EJERCICIO N°1

### TEMA: LA RELAJACIÓN MEDIANTE LA RESPIRACIÓN

#### ¿Qué es la relajación mediante la respiración?

Una respiración amplia y pausada afecta positivamente a nuestro sistema nervioso, combate el estrés, aquieta la mente y produce la relajación

#### ¿Cómo se realiza la relajación mediante la respiración?

El cuerpo todo necesita un par de pulmones relativamente sanos, buena respiración. Por eso se debe aplicar estas técnicas como el yoga, la meditación e incluso de los terapeutas, de diferentes niveles de dificultad para permitir encontrar la calma.

#### ¿Por qué es importante la relajación mediante la respiración?

Porque a todo el mundo le interés encontrarse bien. Es maravilloso sentirse liberado de tensiones. Se puede relacionarse mucho mejor, sobre todo con las personas más allegadas.



FUENTE: Estudiantes de la U.E "21 de Abril"

REALIZADO POR: María Fernanda Chafra

- **OBJETIVO**

Controlar la relajación mediante la respiración antes, durante y después a través de ejercicios de respiración para enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas.

- **DESTREZA**

Controla las reacciones a través de ejercicios de respiración

- **ACTIVIDADES**

Para desarrollar esta técnica se debe desarrollar las actividades de la siguiente manera:

- Inspirar profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4
- Mantener la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4
- Soltar el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8
- Repetir el proceso anterior
- Hacer las distintas fases de la respiración de forma lenta y un poco más intensa de lo normal, pero sin llegar a tener que forzarla en ningún momento.
- Comprobar que hacen la respiración correctamente pueden poner una mano en el pecho y otra en el abdomen. Estarás haciendo correctamente la respiración cuando sólo se te mueva la mano del abdomen al respirar también se la conoce como respiración abdominal.

- **MATERIALES**

➤ Colchonetas

- **EVALUACIÓN**

DESTREZA	INDICADORES		
	Siempre	A veces	Casi Nunca
Controla las reacciones a través de ejercicios de respiración			

## EJERCICIO N°2

- **TEMA: RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O ABDOMINAL**

**¿Qué es respiración diafragmática o abdominal?**

Se basa en el movimiento del diafragma (ese gran músculo que separa la cavidad torácica del vientre), que al bajar hacia el vientre succiona aire a los pulmones y al subir hacia éstos expulsa el aire. Recibe también el nombre.

**¿Cómo se realiza la respiración diafragmática o abdominal?**

La respiración abdominal se realiza a través del diafragma pues al bajar empuja los órganos del abdomen dando la impresión de que éste se hincha

**¿Por qué es importante respiración diafragmática o abdominal?**

- Lleva gran cantidad de aire a los pulmones
- Promueve la oxigenación de la sangre
- Es muy relajante
- Actúa sobre el plexo solar liberando la ansiedad
- Estimula el movimiento del corazón y mejora la circulación
- Con el movimiento constante del diafragma los órganos abdominales reciben un buen masaje
- Descongestiona el hígado
- Ayuda al tránsito intestinal



**FUENTE:** Estudiantes de la U.E “21 de Abril”

**REALIZADO POR:** María Fernanda Chafía

- **OBJETIVO:**

Superar los estados de estrés emocional mediante ejercicios de relajación para los momentos de descontrol que experimentan los estudiantes.

- **DESTREZA**

Se estabiliza emocionalmente mediante ejercicios de respiración diafragmática para una buena relajación

- **ACTIVIDADES**

Para desarrollar esta técnica se debe desarrollar las actividades de la siguiente manera:

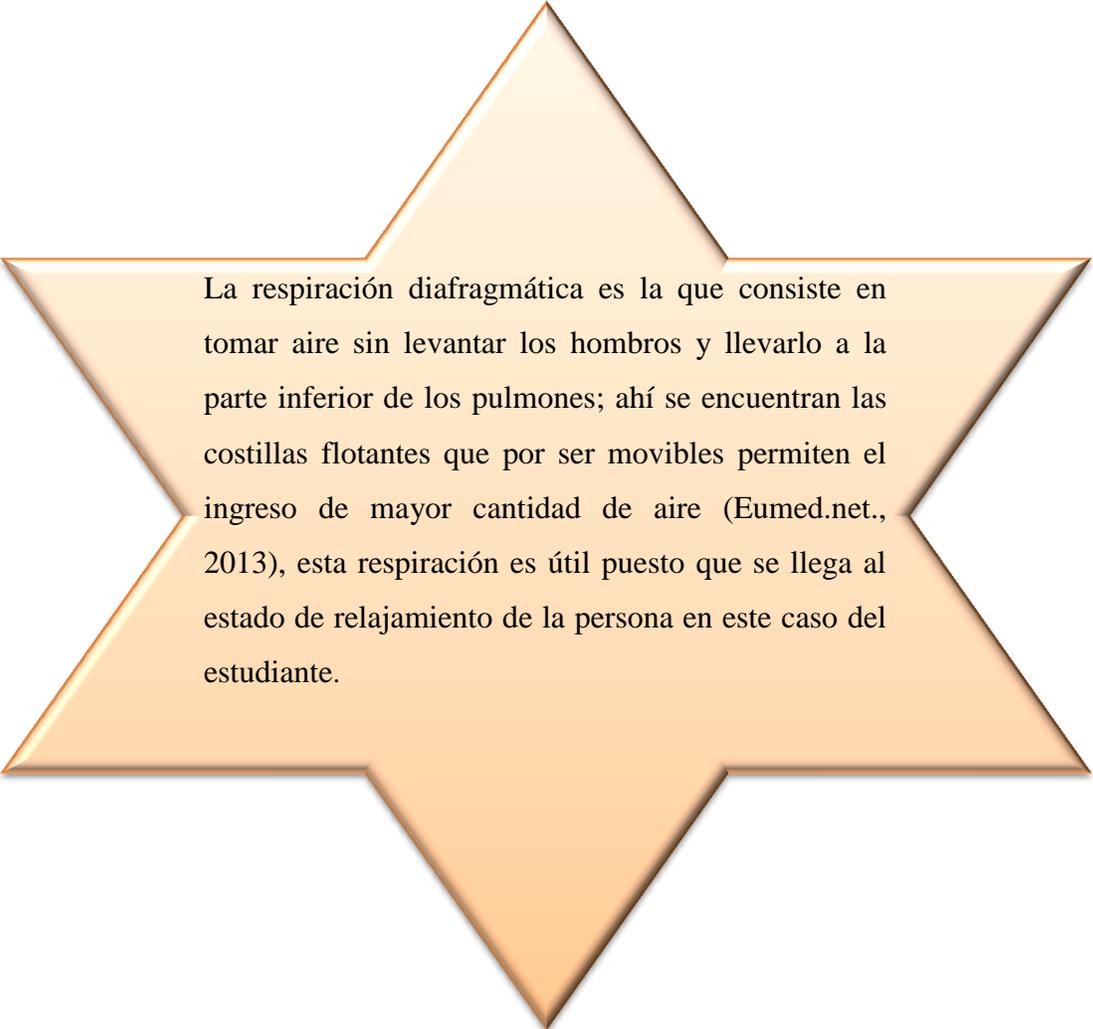
- Para realizar esta actividad el maestro debe hacer acostar boca arriba cómodamente al estudiante sobre las colchonetas previamente ubicadas en círculo alrededor del salón de clases.
- Coloque un cojín bajo la cabeza y ponga las manos del estudiante en el abdomen. Encienda la grabadora e inserte el Cd. de música suave. Para empezar, haga que expulse todo el aire de los pulmones, varias veces, si desea haciendo algunos suspiros, con el fin de vaciarlos bien del aire residual, lo cual automáticamente provocará la necesidad de inspirar más profundamente.
- Una vez provocado este impulso de respiración profunda, haga que inspire llevando el aire hacia su abdomen como si quisieras empujar hacia arriba las manos posadas en él. Mientras más extienda el diafragma y más profundo respire, más se “hinchará” el vientre. Haga que retenga unos instantes el aire en los pulmones.
- Cuando sienta la necesidad de expulsar el aire, hágalo relajando el vientre notará que se “desinfla”, al final de la exhalación empuje voluntariamente el diafragma hacia los pulmones para expulsar todo el aire.
- Quédese un instante con los pulmones vacíos, sintiendo cómo se va relajando, y en cuanto sienta nuevamente el impulso de inspirar, haga que sea profunda y lentamente volviendo a llenar los pulmones mientras el abdomen sube.

- **MATERIALES:**

Colchonetas, cojines individuales, salón de clases, Cd de música suave, radiograbadora.

- **EVALUACION:**

DESTREZA	INDICADORES		
	Siempre	A veces	Casi Nunca
Se estabiliza emocionalmente mediante ejercicios de respiración diafragmática para una buena relajación			



La respiración diafragmática es la que consiste en tomar aire sin levantar los hombros y llevarlo a la parte inferior de los pulmones; ahí se encuentran las costillas flotantes que por ser movibles permiten el ingreso de mayor cantidad de aire (Eumed.net., 2013), esta respiración es útil puesto que se llega al estado de relajamiento de la persona en este caso del estudiante.

## **EJERCICIO N° 3**

### **TEMA: EL YOGA**

#### **¿Qué es el Yoga?**

El yoga ‘unión’ se refiere a una tradicional disciplina física y mental que se originó en la India. La palabra se asocia con prácticas de meditación en el hinduismo, el budismo y el jainismo.

#### **¿Cómo se realiza el Yoga?**

Es una herramienta que invita reconectarse, tomando consciencia de su cuerpo y de su entorno, los beneficios que ofrece al buscar la unión y el equilibrio entre el cuerpo, la mente y la respiración. con una buena ubicación del cuerpo y la mente. Es evidente que cuando uno está en armonía, el camino de la vida se vuelve más sencillo de transitar, se es feliz y se disfruta plenamente.

#### **¿Por qué es importante el Yoga?**

Los beneficios del yoga se manifiestan en el plano físico, mental y emocional como son la pérdida de peso, la obtención de un cuerpo fuerte, flexible y saludable, evidenciar una piel suave y brillante, y el aquietamiento



**FUENTE:** Estudiantes de la U.E “21 de Abril”

**REALIZADO POR:** María Fernanda Chafía

- **OBJETIVO**

Descubrir las múltiples capacidades y potencialidades del cuerpo y la mente a través de la expresión corporal y del yoga para fortalecer la autoestima, permitiendo que los niños más activos aprendan a concentrarse y relajarse .

- **DESTREZAS:**

Emplea ejercicios de yoga para un control emocional

- **MATERIALES**

- ✓ Cd
- ✓ Grabadora
- ✓ Colchoneta

- **ACTIVIDADES**

Siga los siguientes pasos:

- Sentarse tranquilamente en una posición cómoda.
- Cierra los ojos.
- Relajarse lentamente todos los músculos de tu cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.
- Una vez que hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo, tumbado en una playa). Cualquiera que sea el lugar que elijas, imagínate totalmente relajado y despreocupado.

Imagínate en ese lugar lo más claramente posible. Practica este ejercicio tan a menudo como sea posible, al menos una vez al día durante unos 10 minutos en cada ocasión. Si te ha convencido la utilidad del ejercicio, recuerda que debes practicarlo para llegar a automatizar el proceso y conseguir relajarte en unos pocos segundos

- **EVALUACIÓN:**

DESTREZA	INDICADORES		
	Siempre	A veces	Casi Nunca
Emplea ejercicios de yoga para un control emocional			

## **EJERCICIO N°4**

### **TEMA: ACOMODAMIENTO DEL CUERPO**

#### **¿Qué es el Relax Físico Interno?**

El relax físico interno en la vida es fundamental para vivir bien y estar sanos, debido a que el cuerpo “necesita” periodos de inactividad

#### **¿Cómo se realiza el Relax Físico Interno?**

Controlando la respiración y la concentración, relajándose totalmente experimentando la sensación interna y simétrica de ambos ojos y siguiendo al interior del cuerpo relajándose totalmente.

#### **¿Por qué es importante el Relax Físico Interno?**

Cuando se relaja, se hace más lenta su frecuencia cardiaca, lo que se traduce en menos estrés y trabajo para su corazón, disminuye su presión arterial, aumenta el flujo de sangre a los músculos de su cuerpo, hace más lenta su frecuencia respiratoria, se reduce su tensión y ansiedad, bajan los signos y síntomas de enfermedad, como dolor de cabeza, náuseas y diarrea, disminuyen las respuestas emocionales no saludables, como el enojo, ira, llanto, ansiedad, estrés y frustración, le llena de energía y optimismo y mejora su concentración



**FUENTE:** alumnos de la U.E “21 de Abril”

**REALIZADO POR:** María Fernanda Chafra

- **OBJETIVO**

Relajación con respiración sincronizada favoreciendo el movimiento y el cambio rítmico mediante la flexión y extensión muscular con el fin de lograr el mejoramiento de los cambios bruscos de temperamento de los estudiantes.

- **DESTREZAS QUE DESARROLLA:**

Realiza ejercicios de movimientos musculares para un relax del cuerpo

- **ACTIVIDADES**

- Solicite a los estudiantes que se retiren objetos que sujeten el cuerpo como anillos, relojes collares e incluso aretes en el caso de las niñas.
- Pida que se pongan cómodos para realizar estas actividades.
- Encienda la radio grabadora inserte el CD de música suave
- Los estudiantes al ritmo de la música suave pasaran de unos a otros la pelota haciendo cadena.
- Indique al estudiante que debe estirar bien el tórax, que debe soltar la musculatura de su cuerpo

### Estiramiento muscular del pecho

Partimos de tener el tórax en postura normal.

- Estiramiento del pecho con los dos brazos en alto por encima de la cabeza.
- Al extender el tórax inspiramos es decir tomamos aire por las fosas nasales no por la boca. Trate de respirar coordinadamente con los movimientos de estiramiento muscular como indica la figura,

- Utilice la pelota para de esta manera pasar al otro compañero, con lo brazos extendido.
- Inhalar al estirarnos.
- Inhalamos y bajamos los brazos notará que el pecho de contraer esa es la forma correcta de estiramiento con respiración sincronizada.
- Exhalar al volver al punto de partida.
- Ayudados con la pelota adoptamos la posición de partida y cuando pasemos la pelota al compañero extendemos los brazos y pecho de esta forma estamos calentando la musculatura torácica y de brazos.
- Cambiamos a 3 posiciones, de izquierda a derecha el estudiante está en posición de cuatro, que corresponde a este caso al punto de partida, o de descanso.
- posición de palmas al piso donde se evidencia que la musculatura de brazos, tronco y piernas están en contraídas, ordene que en esta posición tome aire es decir inhale (observa que se extiende el pecho).
- La tercera posición corresponde a la exhalación (el pecho se recoge).
- **MATERIALES:**  
Grabadora  
Cd de música suave pelota.
- **EVALUACIÓN:**

DESTREZA	INDICADORES		
	Siempre	A veces	Casi Nunca
Realiza ejercicios de movimientos musculares para un relax del cuerpo			

- **LOGROS ALCANZADOS**

*Practique varias veces este ejercicio, comprobando al finalizarlo si aún ha quedado algún músculo externo tenso*

*Con estos ejercicios de calentamiento y de respiración sincronizada se determinó que los estudiantes y las docentes han aprendido a calentar la musculatura de su cuerpo volviéndolas ágiles, desarrolla el compañerismo en el aula se ha vuelto positivo desechando el estrés y minimizando la violencia escolar.*

# TÉCNICAS PARA MEJORAR EL AUTOESTIMA



## **TÉCNICAS PARA MEJORAR EL AUTOESTIMA**

### **¿Qué son Técnicas para Mejorar el Autoestima?**

Todas las personas tenemos la capacidad para vivir feliz y exitosamente, sin embargo en muchas ocasiones hemos aprendido a sentirnos insuficientes e incompetentes para vivir y ser lo que queremos ser. A partir de nuestras experiencias de vida aprendimos a desconfiar de nosotros mismos, a no creer en nuestro poder interno; hemos permitido que la vida nos lleve, en vez de ser nosotros quienes la llevemos; hemos perdido nuestra capacidad de crear una visión de futuro positiva y grandiosa, hemos aprendido hábitos autodestructivos, hemos desarrollado temores irracionales e incompetentes para visualizar metas de éxito y felicidad, en otras "palabras: hemos aprendido a vivir como perdedores y no como triunfadores.

### **¿Para qué sirven las Técnicas para Mejorar el Autoestima?**

Para que las personas podamos lograr un auto desarrollo que se caracteriza por asumir un control autónomo y proactivo ante su vida emocional, social, familiar, académica y laboral; no esperar que las cosas sucedan, hacer que sucedan; no esperar que el triunfo le llegue, lo construya con su esfuerzo y actuación, en síntesis se afirman frente a la vida y el mundo.

### **¿Cómo se realizan las Técnicas para Mejorar el Autoestima?**

Diariamente la vida plantea a las personas retos y oportunidades de cambio es decir problemas, ante los cuales, sienten como si algo les faltara, como si estuvieran mal y como si no tuvieran lo necesario para afrontar exitosamente la vida. Vivir la vida no es más que saber afrontar los problemas naturales que esta nos ofrece, es decir, auto-desarrollo.

Todas las personas tenemos que afrontar situaciones retadoras y difíciles en la vida, la felicidad no radica en la ausencia de problemas. Lo problemático en la vida de muchas

personas no .son sus problemas, sino la forma y las actitudes con las cuales los afrontan. Una diferencia fundamental entre las personas que viven la vida como perdedores y quienes la viven como triunfadores reside en su AUTOESTIMA y en su capacidad para AUTO AFIRMARSE.

### **OBJETIVOS:**

- ✓ Comprender la importancia que tiene saber autoafirmarse en el desarrollo personal a nivel emocional, afectivo, laboral., estudiantil social.
- ✓ Asumir un papel activo en la estructuración de una autoestima más positiva y en el desarrollo de su autoafirmación
- ✓ Identificar en sí mismo patrones, actitudes y creencias negativas que empobrecen la autoestima y la capacidad de autoafirmación.
- ✓ Comprender y valorar que las personas somos autoras y gestoras de nuestro bienestar y que dentro de cada quien hay los recursos necesarios para ser felices y desarrollarse como personas.
- ✓ Desarrollar habilidades cognitivas y conductuales para fortalecer la autoafirmación personal y el desarrollo personal.

### **METODOLOGÍA**

Esta guía se fundamenta en una metodología participativa, experiencial dinámica, activa, reflexiva, problematizadora y vivencial. Partimos del supuesto que esta metodología es más eficaz para transformar actitudes, sensibilizar y lograr cambios en los patrones de vida de las personas. Estos talleres se desarrollan interactivamente con: auto aplicación y análisis de cuestionarios, juego de roles, charlas participativas, discusiones de grupo, análisis de casos, de láminas y videos y desarrollo de ejercicios.

#### **Autoestima**

Para comprender lo que es la autoestima, se debe reconocer que es la forma en que una persona se siente hacia sí misma, está íntimamente relacionada en la familia con el

medio ambiente, incluyendo antecedentes económicas y sociales. Cuando los niños adolescentes sienten que les ponen atención, que los toman seriamente y que se preocupan por ellos, su autoestima es alta.

Cuando a un estudiante se le brinda amor y apoyo, se siente valorada y estimada. Sin embargo, si los jóvenes crecen en un ambiente donde los adultos importantes (padres, maestros y otros) los critican continuamente, los corrigen o restringen, pueden perder la fe en sí mismos. Pueden empezar a dudar de su propia capacidad, creer que nunca tendrán éxito en algo, y sentir que hay oportunidades limitadas para su futuro. Cuando los jóvenes sienten que no son importantes o que a nadie importa lo que hacen, pueden experimentar dificultades al tomar decisiones o planear sus vidas.

Los jóvenes a quienes siempre les dicen que son malcriados empiezan a creerlo, y no tienen razón o incentivo para modificar su conducta o mejorar sus vidas. Esos jóvenes piensan: "No importa lo que hago, me dicen que soy malcriado, entonces seré malcriado."

Por ejemplo, un adolescente que se siente un fracaso en el colegio y cree que su familia no lo ama, será más vulnerable a involucrarse en situaciones de riesgo: alcoholismo, pandillas, embarazos precoces. Su baja autoestima lo lleva a creer que el resto de personas la respeten y traten como un adulto.

## TALLER N°1.



FUENTE: Estudiantes de la U.E "21 de Abril"

REALIZADO POR: María Fernanda Chafía

- **TEMA:**

**CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO**

- **OBJETIVO**

Lograr que el estudiante se conozca a sí mismo por medio de una serie de actividades tendientes a inhibir la fobia y el maltrato por no sentirse valorados

- **DESTREZAS**

Desarrolla actitudes de valoración de sí mismo reconociéndose como un ser único e irrepetible.

- **ACTIVIDADES**

La autoestima es la capacidad de amarse a sí mismo y aceptarse tal como uno es. Cuando uno se ama a sí mismo, despierta y siente amor hacia los demás. Y cuando las personas se aman resulta más fácil hacer un mundo mejor.

## **TALLER A DESARROLLARSE**

Palabras de bienvenida a los participantes. Instrucciones generales sobre la estructura del taller.

El maestro-facilitador otorgará permiso para que los compañeros hagan un retrato del alumno. Realizar retrato por parte de un compañero no es fácil de tal forma que pueden comenzar por describir a un compañero elegido al azar.

- Describa cómo son sus ojos: forma, tamaño y color.
- cómo son sus cejas, pestañas.
- cómo es su nariz: forma, tamaño.
- cómo es su boca: cada labio, el color, el grosor.
- cómo es su cabello: color, grosor, corte.
- cómo es su cuerpo: gordo, flaco, mediano, musculoso.
- Cómo son sus brazos, sus manos, sus dedos, tamaño.

**Ahora, describa por dentro qué cosas le gusta hacer para ello formulará las siguientes preguntas.**

- cómo eres con tu familia: confiado, amable, respetuoso, intolerante.
- cómo eres con tus cosas: ordenado, desprolijo, meticoloso.
- cómo eres con tus amigos: solidario, sincero, fiel.
- cómo eres con tus tareas: cumplidor, responsable, despistado.

**Análisis del retrato elaborado.**

- Escriba en un papel lo que le gusta y lo que le disgusta de su compañero.

Socialice en la plenaria con el resto de estudiantes en el aula de clases. Analizar el documento con todos los compañeros evitando que sea motivo de risa o burla para resaltar los aspectos más positivos del compañero modelo.

### **• MATERIALES**

Humanos: Facilitador, estudiantes del Octavo año, docentes. Materiales: Papelotes, marcadores, tarjetas o papel bond para escribir los aspectos positivos más importantes.

## • EVALUACIÓN

### RESPONDA AL SIGUIENTE CUESTIONARIO

- 1.- ¿Para qué sirven los valores?
- 2.- ¿Qué es la autoestima?
- 3.- ¿Se puede amarse así mismo?
- 4.- ¿Queriéndose así mismo se puede amar a los demás?
- 5.- ¿El auto estima permite mejorar las relaciones afectivas con sus semejantes?

## LOGROS ALCANZADOS

*Los participantes mediante lluvia de ideas conceptualizarán lo que significa para ellos la autoestima, es decir la importancia y la valoración de sí mismo, cerrar el taller con un fuerte aplauso.*

*Los valores ayudan a crecer y hacen posible el desarrollo armonioso de todas las cualidades del ser humano*

## TALLER N° 2



FUENTE: Estudiantes de la U.E "21 de Abril"

REALIZADO POR: María Fernanda Chafra

- **TEMA:**

### ASPECTOS QUE FORMAN LA PERSONALIDAD

- **OBJETIVO**

Fomentar la personalidad en los estudiantes mediante la discriminación de las características comunes de los adolescentes para mejorar los valores y normas y ser aceptados socialmente.

- **DESTREZAS:**

Discrimina deseos, motivaciones, emociones, sentimientos y mecanismos para enfrentar la vida.

- **ACTIVIDADES**

### FORMANDO LA PERSONALIDAD

La personalidad adolescente se caracteriza por ser un periodo de transición de la infancia a la adultez, es un momento de recapitulación del pasado y de preparación para determinados

temas vitales como son la identidad personal, el grupo de amigos, los valores, la sexualidad, la experimentación de nuevos roles, etc.

Las características comunes de la personalidad adolescente son las siguientes: atrevido y aventurero; idealista y optimista; liberal; crítico con la situación actual de las cosas; deseo de ser adulto, etc. Otras: el recentismo y el relativismo.

Estas características de la personalidad adolescente, se hallan en gran medida determinadas por la cultura y por los ritos de transición de la sociedad en que se vive.

En nuestra sociedad es objeto a menudo de expectativas sociales contradictorias.

- ✓ Se presentará en forma breve la estructura general del taller: Características, objetivo, temáticas, duración, y las reglas.
- ✓ Se presentará la información teórica y contenidos del tema

## **DESARROLLO DEL TALLER**

- Explicación rápida sobre el taller a realizarse.
- Llegar a acuerdos y compromisos sobre la dinámica del trabajo en el taller.
- Explorar los conocimientos previos sobre el tema. En este caso “formando la Personalidad”.

## **TEMA: LA HOJA DE PAPEL**

- Cada estudiante toma una hoja de papel. Haga que piense sobre una buena acción que haya hecho en el día, semana o mes y que alguien lo reconoció, esto lo debe escribir el estudiante en la parte superior izquierda.
- A continuación, escribimos sobre alguna acción o gesto o palabras que persona alguna nos haya dicho eso lo escribimos en la parte superior derecha del papel o tarjeta.
- Pedimos que dibujen cualquier objeto figura paisaje

- Este dibujo debe ser lo suficientemente grande que ocupe casi toda la hoja de papel donde debe constar la acción buena realizada
- Realizar lluvia de ideas sobre el tema. Se propone un momento de reflexión individual sobre qué aspectos le agradan a cada uno de sí mismo y cuáles les gustaría modificar.
- Entregar la hoja de papel que será la guía orientadora.
- Estas reflexiones pueden ser compartidas con un compañero que haga un resumen de lo que cada uno ha estado pensando. Lo compartido puede ser integrado en otros grupos
- Los grupos pueden presentar los aspectos más importantes de las acciones escritas entre diferentes grupos.
- A partir de lo dialogado, el coordinador realizará una síntesis. 1Antes de la finalización de la actividad, el coordinador realizará preguntas en torno al clima de trabajo en los grupos, el proceso de reflexión personal y la apertura para compartir las conclusiones con sus compañeros.
- Se descubrirá el autor del dibujo, si acierta es que no ha mentido caso contrario denota una personalidad no formada que está en proceso

- **MATERIAL:**

Humanos: Facilitador, estudiantes, docentes

Materiales: Papelotes, marcadores, tarjetas,

Tecnológicos: computador, grabadora

- **EVALUACIÓN**

¿Cómo se construye la personalidad?

¿Qué elementos definen a una persona que la hacen única y diferente a los demás?

- **LOGROS ALCANZADOS**

*En ese taller se busca descubrir la verdad la misma que el estudiante debe ser sincero y honesto.*

## TALLER N° 3

- **TEMA:**

### ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS

- **OBJETIVO**

Fomentar en los estudiantes adolescentes ser entes positivos mediante aspecto favorables de los acontecimientos para conseguir sus objetivos a pesar de los obstáculos

- **DESTREZAS**

Piensa positivamente para mejorar las relaciones interfamiliares y de salud en todos los momentos de la vida.

- **ACTIVIDADES**

El optimismo es un hábito de pensamiento positivo, una disposición o tendencia a mirar el aspecto más favorable de los acontecimientos y esperar el mejor resultado.

Las personas optimistas insisten en conseguir sus objetivos a pesar de los obstáculos y contratiempos que se presenten, operan más desde la perspectiva del éxito que desde el miedo al fracaso y consideran que los acontecimientos se deben más a circunstancias controlables que a fallos personales.

No son las cosas las que nos afectan, sino nuestra forma peculiar de verlas, lo que “nos decimos a nosotros mismos” sobre lo que sucede. Enseñar a los niños a ser más optimistas es una forma de ayudarles a enfrentarse mejor a la vida.

A continuación, proponemos una actividad para trabajar el pensamiento positivo donde el alumno aprenderá a diferenciar con claridad entre pensamientos positivos y pensamientos negativos.

Se presentará en forma breve la estructura general del taller: Características, objetivo, temáticas, duración, y las reglas.

- Se presentará la información teórica y contenidos del tema
- Se realizará una retroalimentación de las experiencias vividas, así como lo aprendido en los talleres anteriores.
- Se darán indicaciones cortas sobre el taller a realizarse

Trabajo Individual:

- Escriba en una hoja de papel con las frases siguientes:
- Yo me quiero a mi mismo.
- Yo estoy por lo general aburrido de la vida.
- Yo soy un importante miembro de mi familia.
- Me gusta utilizar mi tiempo con mis amigos.
- Me disgusta mi apariencia física.
- En realidad, yo no me quiero a mi mismo.
- Me agrada ir a la escuela.
- Yo no tengo nada que contribuir al grupo.
- Analizar los trabajos individuales
- Entregar a cada adolescente la hoja preparada.
- Pedirle que frente a cada frase ponga una X si representa una actitud positiva, o una N, si representa una actitud negativa.
- Dividir en grupos de 4 a 6 personas para que intercambien sus apreciaciones de cada una de las frases.
- Darles 15 minutos para ello.

Indicarles que es muy importante que cada uno piense y hable de sí mismo en términos positivos. La mayor parte de gente quiere estar cerca de las personas que tienen actitudes positivas sobre ellas mismas.

- **MATERIALES**

Humanos: Facilitador, estudiantes, docentes

Materiales: Papelotes, marcadores, tarjetas,

Tecnológicos: computador, grabadora

- **EVALUACIÓN**

Responda al siguiente cuestionario

1.- ¿Qué significa el optimismo?

2.- ¿Cómo deben ser las personas ante un obstáculo?

- Comentar el cuestionario formando grupos de trabajo
- Llegar a acuerdos y compromisos
- Elaborar un collage de la actividad realizada

- **LOGROS ALCANZADOS**

*Los estudiantes aprenden a desechar las percepciones negativas en su vida cotidiana y escolar de se le acostumbra a pensar en positivo*

## TALLER N° 4



FUENTE: Estudiantes de la U.E "21 de Abril"

REALIZADO POR: María Fernanda Chafía

### TEMA:

## EL RECHAZO ESCOLAR

### • OBJETIVO

Desarrollar protectores psicológicos frente al rechazo mediante actividades que eleven su ego para manejar asertivamente el rechazo

### • DESTREZAS QUE DESARROLLA

Fortalece su ego como una forma de proteger su autoestima.

### • DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD



FUENTE: alumnos de la U.E.G.B. "21 de Abril"

REALIZADO POR: María Fernanda Chafía

## TODOS TENEMOS MIEDO AL RECHAZO

Puede surgir al ser rechazado de un grupo de adolescentes por algún motivo, al intentar vender un producto a alguien o simplemente al pedir un favor al desconocido.

Todos tenemos miedo al rechazo y a todos nos ha afectado de algún modo a lo largo de nuestras vidas. Sin embargo, si ese miedo es tan intenso que supone un lastre en tu vida, es el momento de que empieces a mirarle a los ojos y enfrentarte con él. Ya es hora de que dejes de no hacer cosas por el miedo al qué dirán o qué pensarán de ti.

### Desarrollo del taller

- Se presentará en forma breve la estructura general del taller: Características, objetivo, temáticas, duración, y las reglas.
- Se presentará la información teórica y contenidos del tema
- Las respuestas al siguiente cuestionario servirán para conocer la importancia del manejo de las dificultades que nos enfrentamos a diario y que hay que saber vivir con asertividad
- Tome una hoja de papel en blanco
- Responda al siguiente cuestionario

¿Generalmente expresas lo que sientes?

¿Critica en forma abierta sus ideas, opiniones y sobre la conducta de otras personas?

¿Tiene tendencia a escaparse ante situaciones comprometedoras para no sentirse aludido?

¿Le cuesta tomar decisiones?

¿Le es difícil mantener contacto visual con otras personas cuando hablas con ellas?

¿Es capaz de expresar cariño, amor a otras personas en forma abierta?

¿Es usted capaz de pedir ayuda a sus amigos y compañeros?

- Tiempo de reflexión individual para saber cuáles actitudes les gustaría modificar.
- Entregar la hoja de papel al docente la misma que será la guía orientadora.

- Estas respuestas pueden ser compartidas con un compañero en otros grupos
- Los grupos pueden presentar los aspectos más importantes de las acciones escritas entre diferentes grupos.
- Como asunto final los grupos en cada hoja de los estudiantes que han entregado se lo aplaudirá elevando su ego diciendo “SOY UNA PERSONA MARAVILLOSA Y TENGO EXELENTE CUALIDADES MIS AMIGOS ME QUIEREN”

- **MATERIALES**

Humanos: Facilitador, estudiantes, docentes

Materiales: Papelotes, marcadores, tarjetas,

Tecnológicos: computador, grabadora.

- **EVALUACIÓN:**

Responda al siguiente cuestionario

1.- ¿Qué significa el rechazo?

2.- ¿Cómo deben ser las personas ante un rechazo?

- COMENTAR EL CUESTIONARIO FORMANDO GRUPOS DE TRABAJO.
- LLEGAR A ACUERDOS Y COMPROMISOS.

- **LOGROS ALCANZADOS**

Conocemos de las virtudes que como seres humanos poseemos con valores y normas sociales que nos hacen dignos de ser entes sociales.

### **MIEDO AL RECHAZO**

El miedo al rechazo es el temor que alguien experimenta cuando se siente evaluado o juzgado por los demás.

El miedo provoca dos tipos de respuesta:

Que esa persona sacrifique sus necesidades y deseos con tal de ser aceptada

O que evite exponerse a situaciones en las que sienta que le pueden evaluar

# TÉCNICAS PARA LA MEDIACIÓN DE CONFLICTOS

## TÉCNICAS PARA LA MEDIACIÓN DE CONFLICTO

### ¿Qué son las Técnicas para la Mediación de Conflicto?

La mediación es un proceso cooperativo de resolución de conflictos. La idea es que las partes encuentren una solución a los altercados, para ello a forma tradicional de actuar frente al conflicto es la de la sanción disciplinaria, pero no siempre el castigo supone una modificación de conducta. Paradójicamente, el castigo puede transformarse en una justificación de la conducta o incluso en un trofeo o un proceso de victimización. Pero recurriendo a sistemas de mediación, las partes se sienten satisfechas por el acuerdo convenido y esta situación las predispone favorablemente para abordar futuros conflictos de la misma manera.

### ¿Cómo se realizan las Técnicas para la Mediación de Conflicto?

La mediación escolar es un método para resolver conflictos que supone un tercer imparcial que pueda ayudar a las partes en conflicto de forma cooperativa de manera tal que puedan resolver el problema que los enfrenta. El clima de colaboración debe ser creado por el mediador y esto demanda coordinar un proceso de negociación.

### ¿Para qué son importantes las Técnicas para la Mediación de Conflicto?

El objetivo elemental de la mediación es enseñar a los jóvenes las habilidades de resolución de conflictos que provoca el descenso de los problemas disciplinarios y promueve de cimientos y habilidades para la próxima generación. Es nuestra intención que todos los estudiantes tengan la posibilidad de ser instruidos acerca de la resolución de conflictos y habilidades comunicacionales

De esta manera los chicos abordaran los conflictos constructivamente, contribuyendo a un mejor aprendizaje.

### Objetivos:

- Construir un sentido más fuerte de cooperación y comunidad con la escuela

- Mejorar el ambiente del aula por medio de la disminución de la tensión y la hostilidad
- Desarrollar el pensamiento crítico y las habilidades en la solución de problemas
- Mejorar las relaciones entre el estudiante y el maestro
- Resolver disputas menores entre iguales que interfieren con el proceso de educación
- Favorecer el incremento de la autoestima dentro de los miembros del grupo
- Facilitar la comunicación y las habilidades para la vida cotidiana.



## TÉCNICA N<sup>a</sup> 1



**FUENTE:** Estudiantes de la U.E “21 de Abril”

**REALIZADO POR:** María Fernanda Chafía

### **TEMA:**

## **LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS**

### **OBJETIVOS:**

Orientar a resolver los problemas sin conflictos mediante la recopilación de información para la toma de decisiones y así satisfacer las necesidades de las personas que tienen el problema

### **DESTREZAS:**

Maneja adecuadamente destrezas que permita resolver positivamente la resolución de conflictos.

### **ACTIVIDADES:**

## **SOLUCIÓN DE CONFLICTOS**



**FUENTE:** alumnos de la U.E.G.B. “21 de Abril”

**REALIZADO POR:** María Fernanda Chafía

En una solución de conflictos positiva se resuelven los problemas con un beneficio para cada una de las partes implicadas y se tienen en cuenta las necesidades de ambas partes.

Es más fácil resolver un problema si se tiene una comprensión clara de en qué consiste el problema. Esto se consigue reuniendo datos y decidiendo cuáles son las necesidades de las personas que tienen el problema.

Un modelo de resolución de conflictos está constituido por una serie de pasos que se orientan a resolver el problema. En forma general estos pasos son:

- Orientación al problema y definición del mismo.
- Alternativas de solución.
- Análisis de las alternativas de solución y toma de decisiones.
- Puesta en práctica de la solución seleccionada
- Evaluación.

La clave es hablar de la conducta que nos ofende o molesta, no de su persona. Para esto podemos seguir el siguiente esquema:

- a) Hablar desde sí mismo/a, diciendo cómo le hace sentir la otra persona:

“Yo me siento: Mal, triste, preocupado”

- b) Decirle al otro/a qué de su conducta le molesta; no insultar, ya que ello empujaría al otro a insultar de nuevo.

Cuando usted me grita, me insulta.

- c) Decir las razones que provocan el disgusto:

Porque... Me siento humillado, con poco valor.

- d) Decir lo que se prefiere que se haga la próxima vez

- **MATERIALES**

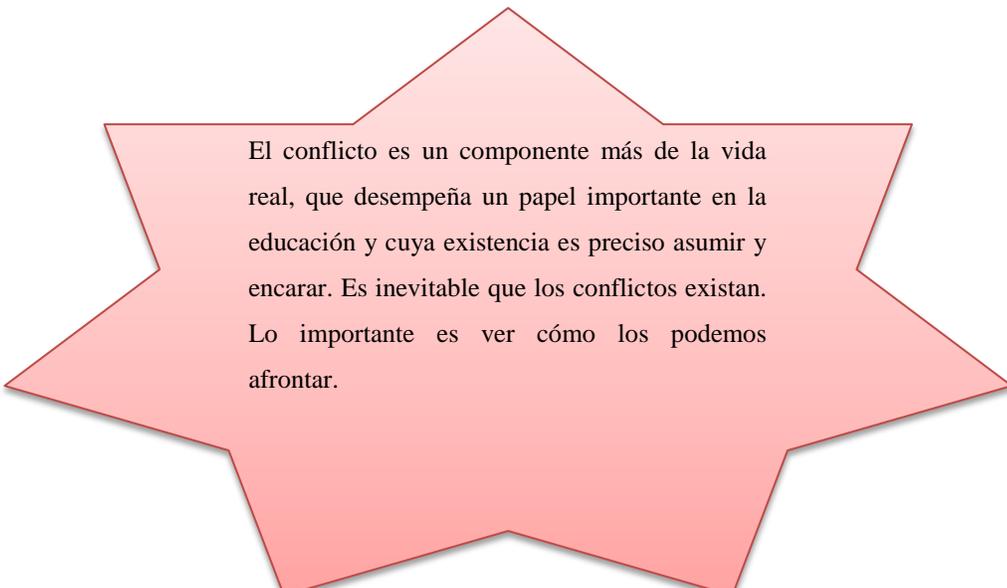
- Hojas
- Esferos

- **EVALUACIÓN**

Responda al siguiente cuestionario:

- 1.- ¿Qué es un conflicto?
- 2.- ¿Cómo podemos resolver un problema?
- 3.- ¿Cómo debemos comportarnos con los demás?
- 4.- ¿Qué acción realizan en la imagen?
- 5.- ¿Describa a los personajes de la imagen?

- COMENTAR EL CUESTIONARIO FORMANDO GRUPOS DE TRABAJO.
- LLEGAR A ACUERDOS Y COMPROMISOS.
- ELABORAR UN COLLAGE DE LA ACTIVIDAD REALIZADA



El conflicto es un componente más de la vida real, que desempeña un papel importante en la educación y cuya existencia es preciso asumir y encarar. Es inevitable que los conflictos existan. Lo importante es ver cómo los podemos afrontar.

## TÉCNICA N°2



FUENTE: Estudiantes de la U.E “21 de Abril”

REALIZADO POR: María Fernanda Chafra

### TEMA:

### FORMAS DE AFRONTAR LOS CONFLICTOS ENTRE ADOLESCENTES

### OBJETIVO:

Descubrir las conductas que provocan los conflictos mediante el conocimiento de la conducta que provoca el conflicto para crear un ambiente de paz y armónico

### DESTREZAS:

Afronta pacíficamente los conflictos con los adolescentes para crear un ambiente de paz y armonía.

### ACTIVIDADES DESARROLLADAS

El adulto puede ayudar al adolescente a resolver conflictos, enseñándole a afrontar situaciones estresantes a través de la detección y corrección de pensamientos distorsionados que, de lo contrario, contribuyen a que el estrés aumente y obstaculizan la puesta en marcha de soluciones inteligentes. Para lo cual se aplica la siguiente técnica:

- Describa el problema. Refiérase a la conducta que provoca el conflicto.
- Sea breve; no se ponga de ejemplo, contando su vida. “Vaya al grano”.

- Refiérase a los sentimientos: a lo que usted siente, sin hacer que él se sienta culpable.
- Describa claramente lo que se espera de él, como conducta apropiada.
- Durante la conversación, mantenga una actitud firme y afectuosa.
- Vea el conflicto con un proceso normal de la vida en familia: ellos son diferentes y tienen opiniones diferentes. Vea el conflicto como una oportunidad para enseñar y aprender.
- Los conflictos repetidos, pueden ser un síntoma de que la familia está enferma; no espere que solucionando el conflicto
- Prepárese a negociar.
- Quite toda obsesión por ganar Si se concentra en ganar, dejará de escuchar a su compañero y de escucharse usted mismo.
- No ataque a su compañero, como persona.
- Escoja el lugar y el momento.
- No diga: es que usted siempre, o usted nunca. o qué raro, tenía que ser usted, todos sus compañeros, todo el mundo, , la puerta está abierta sino le gusta, me da risa lo que está diciendo.
- No rehuya el conflicto. No se haga el enojado o el resentido. Enfrente la situación.
- Diga todo lo que tiene que decir; no esté sacando enojos” cada rato.
- No se apresure a sacar conclusiones. Pregunte, pida que le aclare las cosas. No crea que la única que existe es la que usted ve o la que vivió en su tiempo.
- Admita que está equivocado, cuando lo esté; sepa callar a tiempo, cuando tiene razón. No hable mucho. Se requiere más acción; menos palabras, que puedan ser ofensivas.

### **Identificar el problema:**

- Es muy importante que se ataque la conducta y no a la persona. No generalizar una conducta a toda la persona. Por ejemplo: “eres un desordenado”, sino “eso té quedo en desorden”, puede ser contraproducente.

### **Refiérase a los sentimientos (a lo que usted siente):**

A continuación, se presentan unos pasos prácticos para expresar sentimientos:

- ✓ Hablar desde sí mismo, diciendo cómo le hace sentir a su compañero:

“Yo me siento... (Mal, triste, etc.)”

- ✓ Decirle a su hijo, qué es lo que le molesta de su conducta:

“...cuando usted (me grita, me insulta...)”

- ✓ Decir las razones que provocan el disgusto:

“... porque... (Me siento humillado...con poco valor..., etc.)”

### **Describe claramente lo que espera de él, como conducta apropiada:**

Esta orientación ha de ser constructiva, de tal manera que el adolescente se sienta bien en lo que le están solicitando.

... y preferiría que...

(No lo haga más, que me lo diga a mí primero, etc...)”

### **Conocer lo que piensa el otro:**

“¿Qué te parece...?”

### **MATERIALES:**

- Hojas blancas
- Lapiceros o lápices
- Pizarra o carteles
- Documento: Modelo de resolución adecuada de conflictos
- Documento para los padres: Modelo de resolución adecuada de conflictos
- Documento: Sugerencias para prevenir conflictos con los adolescentes.

### **EVALUACIÓN:**

CONTESTE EL SIGUIENTE CUESTIONARIO

¿Identifico fácilmente el conflicto?

¿Cómo me siento al ser parte de un conflicto?

¿Cómo me siento cuando se soluciona el problema?

¿Cómo actúo ante un conflicto?

## TÉCNICA N°3



FUENTE: alumnos de la U.E.G.B. "21 de Abril"

REALIZADO POR: María Fernanda Chafra

### TEMA:

## IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN

### OBJETIVOS:

Justificar su postura ante un conflicto mediante el dialogo y opinión para la resolución del conflictos de una manera civilizada.

### DESTREZAS:

Fomenta el respeto hacia las opiniones y emociones de los demás, mediante el empleo de una comunicación asertiva.

### ACTIVIDADES:

La comunicación es la transmisión de opiniones, deseos y sentimientos (mensajes) entre una o varias personas (emisores/receptores) que comparten un espacio (canal) y un lenguaje (palabras, gestos, expresiones, signos).

En la comunicación no importa tanto lo que dice el emisor como lo que entiende el receptor. Al comunicar algo debemos asegurarnos de que se entiende exactamente lo que queremos transmitir.

Cuando se habla en público hay que incluir a todas las personas que escuchan con la mirada, haciendo un recorrido por todas ellas como si “fuéramos un faro”. Por ello se llama mirada de faro.

A continuación, te proponemos una actividad para trabajar la comunicación donde el alumno aprenderá a ofrecer información precisa de las cosas, ejercitándose en las presentaciones en público.

## COMUNICACIÓN



**FUENTE:** alumnos de la U.E.G.B. “21 de Abril”

**REALIZADO POR:** María Fernanda Chafía

## DESARROLLO DEL TALLER

En primer lugar, el profesor indica a los alumnos que, para intervenir, deben alzar la mano y esperar a que les llegue su turno.

Seguidamente, el profesor narra la historia de un conflicto, que se habrá escogido previamente, intentando éste trate algún tema significativo para el alumnado. Nosotros te proponemos el siguiente:

## “UN CASO DE ROBO”

Desde hace aproximadamente un mes, en el instituto se están cometiendo una serie de robos. Los afectados tienen miedo y no delatan a los culpables porque han sido amenazados con daños mayores si hacen algo.

Todo el personal del centro y los padres están indignados por lo que ocurre, y han tomado la determinación de cerrar el instituto y hacer registros a todos los alumnos como no aparezcan los culpables.

Amparo, una alumna de 3º sabe quién son los ladrones, porque entre ellos hay un amigo suyo, Ángel, que es el jefe de la banda. Ella ha hablado con él, y le ha dicho que lo que está haciendo está mal, pero él le contesta que se meta en sus asuntos si quiere que sigan siendo amigos.

Amparo se está planteando si debe decir lo que sabe para que esta situación termine de una vez, pero si los denuncia, su amigo será expulsado y romperán su amistad.

Tras la lectura, el profesor lanza las siguientes preguntas:

- ¿Debe callarse Amparo?
- ¿Es superior el bien general a cualquier otro bien?
- ¿Estaría bien acusar a su amigo?
- ¿Es justo que todos paguen lo que hace una minoría?

Seguidamente, se pide a los alumnos que escriban la postura que tomarían ellos en esta situación y una o dos razones que justifiquen esa decisión, para después uno a uno expresarlas en voz alta, para más tarde debatir las distintas opiniones entre todos.

### **MATERIALES:**

- Folios
- lápiz.

### **EVALUACIÓN**

## RESPONDA AL SIGUIENTE CUESTIONARIO

- 1.- ¿Qué es la comunicación?
- 2.- ¿Al comunicarnos que debemos asegurarnos?
- 3.- ¿Qué debemos hacer cuando una persona habla en público?
- 4.- ¿Cómo se llama esta actividad?
- 5.- ¿Describe la acción que hacen los niños en la imagen?

- COMENTAR EL CUESTIONARIO FORMANDO GRUPOS DE TRABAJO.
- LLEGAR A ACUERDOS Y COMPROMISOS.
- ELABORAR UN COLLAGE DE LA ACTIVIDAD REALIZADA.

- Detectar,
- afrontar,
- prevenir
- situaciones de acoso escolar

## TÉCNICA N°4



**FUENTE:** Estudiantes de la U.E “21 de Abril”

**REALIZADO POR:** María Fernanda Chafra

### TEMA:

## LA MEDIACIÓN EN LOS CONFLICTOS

### OBJETIVOS:

Concienciar a los alumnos en qué consiste las técnicas y el proceso de mediación mediante la práctica de conflictos habituales para conocer todas las posibles soluciones y la toma de decisiones con la orientación del mediador.

### DESTREZAS:

Utiliza habilidades y estrategias necesarias para mediar conflictos de acoso escolar.

### ACTIVIDADES:

La Mediación Escolar es un instrumento que promueve la Cultura de la Paz y de la no Violencia cabría incluir como un factor determinante las siete fases de una mediación:

1. Detectar el conflicto.
2. Iniciar la mediación
3. Compartir las distintas visiones del conflicto

4. Identificar los intereses de ambas partes.
5. Crear opciones a partir del conflicto
6. Pactar.
7. Cerrar la mediación.

Para desarrollar la mediación en las aulas se aplica la siguiente técnica:

El profesor, en primer lugar, narra una historia sobre dos amigos que entran en conflicto y deciden ir a mediación.

### **PERSONAJE A**

Un chico de 15 años, llamado Pablo, al que su mejor amigo le ha prestado una camiseta del Valencia C.F firmada por todos los jugadores de la plantilla, para que le de suerte en el partido que juegan contra el colegio del pueblo de al lado.

Durante el partido, rasgas la camiseta. Entiendes que Pedro esté dolido, pero no tienes dinero para comprarle otra camiseta, porque si se lo pides a tus padres, éstos se van a enfadar mucho, porque no quieren que te pongas ropa de ningún amigo.

### **PERSONAJE B**

Pedro, un chico de 15 años que ha dejado a Pablo, su mejor amigo, su apreciada camiseta firmada por toda la plantilla del Valencia C.F. Te sientes muy molesto, porque pensabas que Pablo iba a cuidarla más, porque para ti es un objeto muy preciado. Quieres que te compre otra y vaya a la ciudad deportiva a que todos te la vuelvan a firmar.

A continuación, el profesor invita a tres voluntarios a que salgan para representar a Pablo, a Pedro y al mediador.

El voluntario que desempeñe la función de mediador, ayudará a estas dos personas a expresar sus respectivas posiciones, sentimientos y necesidades, y a encontrar una solución a su conflicto. La labor del mediador es, sobre todo, escuchar y facilitar la comunicación entre las dos partes, no buscar la solución.

Después de realizar la representación, los «actores» comentan su experiencia. Por un lado, aquellos que representaban a las partes en conflicto expresan si se han sentido realmente escuchados por el mediador, si creen que el mediador ha facilitado que se generaran el mayor número posible de soluciones y si están satisfechos con el acuerdo alcanzado (caso de haberse alcanzado algún acuerdo). Por otra parte, el mediador comenta si le ha resultado difícil escuchar activamente y, al mismo tiempo, dirigir y orientar la conversación, si se ha sentido tentado de generar por sí mismo soluciones, etc.

Posteriormente, para finalizar la actividad, se inicia un debate en el aula sobre la percepción que la clase ha tenido de la mediación, especialmente de la labor del mediador, si realmente ha escuchado y orientado a las partes en conflicto, qué otras cosas podrían haber hecho y si creen que es difícil ser un buen mediador.

En este debate se pregunta también a los alumnos sobre la utilidad que les parece que puede tener la mediación como forma de resolver los conflictos entre los alumnos.

### **MATERIALES:**

- Aula grande

### **EVALUACIÓN:**

Responda al siguiente cuestionario

- 1.- ¿Qué significa mediación?
- 2.- ¿Qué pasaría si no hay cooperación?
- 3.- ¿Qué ocurre si el trabajo se hace en equipo?
- 4.- ¿Qué ocurre si mediamos un conflicto?

## **BIBLIOGRAFÍA**

Firstm; Frances, A.; Pincus H.A. (2001). DSM-IV-TR: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales Barcelona. Ed. Masson.

Organización Mundial de la Salud (1994) CIE-10: Trastornos mentales y del comportamiento Madrid. Meditor

Vallejo, J.R.; Gastó, C.F. (1990). Trastornos afectivos y depresivos Barcelona. Editorial Salvat.

Watson,D.; Kendall, P.H. (Eds.) (1989)Anxiety and depression: distinctive and overlapping features. San Diego. Academicpress Inc.

## **WEBGRAFÍA**

<http://www.ceice.gva.es/orientados/profesorado/descargas/dinamica%20conflictos%20y%20mediacion.pdf>

<http://sentirypensar.aprenderapensar.net/>