

Grado en Psicología.
Trabajo de Fin de Grado.
Curso 2015/2016
Convocatoria de Junio.

Modalidad: Programa de intervención.

Título: Programa de intervención basado en la asertividad para disminuir las conductas agresivas en niños de 6 a 12 años.

Autor: Graciela Mencia Padilla.

Tutor: Yolanda Quiles Marco

Elche, 20 de junio, de 2016.

INDICE:

RESUMEN	3
INTRODUCCIÓN:.....	4
MÉTODO:.....	7
Objetivo general:.....	7
Objetivos específicos:.....	7
Técnicas y herramientas:.....	8
1. Cuestionarios.....	8
2. Talleres	9
PROCEDIMIENTO.....	9
RESULTADOS	10
Sesiones con los profesores:	10
1ª SESIÓN:	10
2ª SESIÓN:	11
Sesiones con los estudiantes:.....	12
1ª SESIÓN:	12
2ª SESIÓN:	12
3ª SESIÓN:	14
4ª SESION:	15
5ª SESIÓN:	16
6ª SESIÓN:	17
7ª SESIÓN:	19
8ª SESIÓN:	20
CONCLUSIÓN:	21
REFERENCIAS:.....	23
ANEXO	26
CABS TIPO I	26
CABS TIPO II.....	28
FABULA DE LOS ERIZOS:	32

RESUMEN:

El presente trabajo es un programa de intervención, el cual tiene como propósito desarrollar la asertividad, en menores de 6 a 12 años, que acuden a la escuela, con el fin de disminuir la agresividad. Para dar cumplimiento a este objetivo se aplican 10 sesiones en las cuales se trabaja el conflicto y su origen, el reconocimiento de emociones y expresiones, la escucha activa, la empatía, la comunicación asertiva, la resolución de conflictos y el trabajo en equipo; 2 sesiones son para formar al profesorado y 8 sesiones para proporcionar herramientas a los alumnos. Se utilizan los instrumentos de recogida de datos CABS y BULL-S. Cabe mencionar que el tiempo en el que se pueden aplicar las sesiones, 1 hora, es un obstáculo para la realización de las mismas si se pretende lograr tranquilidad, empatía y cercanía.

Palabras clave: *asertividad, agresividad, escucha activa, resolución conflictos, escuela.*

ABSTRACT:

The present work is an intervention program, which aims to develop assertiveness in children aged 6 to 12 years attending school in order to reduce the invasiveness. To fulfill this objective 10 sessions in which the conflict and its origins works, recognition of emotions and expressions, active listening, empathy, assertive communication, conflict resolution and teamwork apply; 2 sessions are to train teachers and 8 sessions to provide tools to students. The data collection instruments CABS and BULL-S are used. It is noteworthy that the time that can be applied sessions, 1 hour, is an obstacle to the realization of the same if it is to achieve peace, empathy and closeness.

Keywords: *assertive, aggressive, active listening, conflict resolution, school.*

INTRODUCCIÓN:

“El ser humano es un ser social por naturaleza” como dijo Aristóteles. Necesita relacionarse y estar en constante interacción con el entorno y las personas que le rodean. Cada ser tiene unas habilidades, capacidades, características personales, temperamento, estilos de interacción, creencias, ideas, etc., que difieren del resto de personas. De manera que no todas las personas, en el momento de relacionarse con los demás, actúan del mismo modo o de una manera adecuada para que estas relaciones sean fructíferas, con lo cual se generan problemas, los cuales pueden llegar a convertirse en graves conflictos.

Cabe hacer hincapié en que en los procesos de interacción, ya sean relaciones positivas o conflictivas, existen otros factores influyentes como son nuestra educación, el estilo de sociedad en que vivimos, el contexto cultural, económico y político. Y estos factores pueden afectar al desarrollo de la agresividad en las relaciones interpersonales ya que, hay constantes cambios a los cuales hay que adaptarse tales como la competitividad, el egoísmo, el rango sociocultural, etc., de manera que puede observarse en cualquier lugar y en cualquier persona un comportamiento agresivo.

Esto está directamente relacionado con la conducta de los más pequeños, los cuales, en ocasiones, presentan comportamientos agresivos, que se desarrollan, a medida que pasa el tiempo, con más facilidad, ya que están expuestos a esta agresividad desde muy pequeños y la pueden aprender en la calle, en casa y/o en la escuela. Y un niño expuesto a violencia se relaciona con conductas agresivas. Es decir, la creencia de que la violencia es aceptable, predice la agresión, por lo tanto el menor puede interiorizar que la agresión es un método adecuado para resolver problemas (Calvete, 2008; Huesmann y Guerra, 1997).

La agresividad es un fenómeno multidimensional (Huntingford y Turner, 1987). Es la producción de un daño, ya sea psicológico o físico, que a través de una conducta motivada, una persona realiza sobre otra, y se enfoca a la consecución de un beneficio. Puede manifestarse desde la agresión verbal a la agresión física y hay un gran número de definiciones. A continuación se nombran algunas:

Según Bandura (1972) la agresividad es una conducta adquirida controlada por reforzadores, la cual es perjudicial y destructiva. Spielberger et al. (1983, 1985) señaló que la agresividad es una conducta voluntaria, punitiva o destructiva, dirigida a una meta concreta, destruir objetos o dañar a otras personas. Un aspecto importante de la agresividad es la intención o motivación de llevar a cabo una conducta. Y debe quedar claro que agresividad no implica agresión, es decir, es una experiencia interna, basada en emociones, sentimientos y pensamientos, la cual puede llegar a manifestarse externamente dependiendo de las diferencias individuales, sociales y culturales de cada uno.

Existen diferentes tipos de agresividad como pueden ser: la reactiva y la proactiva o instrumental. La conducta agresiva reactiva hace referencia a la reacción, con una emoción intensa, hostilidad, impulsividad, ira, etc., ante una amenaza percibida y la principal motivación es dañar al otro. Y la conducta agresiva proactiva se relaciona con una estrategia para la obtención de un objeto o beneficio y se caracteriza por una agresividad instrumental (Dodge, 1991).

Todo lo expuesto anteriormente es aplicable al rango de edad entre 6 y 12 años. En estas edades hay diversos estudios y modelos que explican el comportamiento agresivo de los niños. El Modelo social-cognitivo de Bandura, el cual en un estudio (Bandura, Ross y Ross, 1961) demuestra que los niños aprenden por observación y si observan modelos de conducta agresiva, éstos tienden a repetir ese tipo de comportamiento. El modelo de frustración-agresión de Dollard et al (1939), sostiene que la agresividad se origina a raíz de no conseguir aquello que se desea y sentirse frustrado. La frustración conduce a la agresión. Y el modelo de integración de Huesman (1988), defiende que la conducta agresiva surge a partir del aprendizaje de guiones cognitivos agresivos que se han aprendido durante la niñez.

En la actualidad, en el contexto escolar, la manifestación de violencia o agresividad se llama Bullying o acoso escolar. El bullying es un término propuesto por Dan Olweus (1993), caracterizado por su intencionalidad y persistencia de un alumno o grupo hacia otro alumno, sin haber provocación ni posibilidad de actuar. El agresor es motivado por el deseo de poder, de dominio y/o diversión. Y la víctima presenta indefensión, aislamiento y rechazo.

Todo lo mencionado anteriormente lleva al planteamiento de la importancia de actuar sobre el desarrollo de la agresividad desde etapas tempranas y como herramienta para reducirlo se propone la asertividad. A continuación se exponen algunas de las definiciones de asertividad.

Según Alberti y Emmons (1978), la conducta asertiva es “la conducta que permite a una persona actuar en base a sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad inapropiada, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales sin negar los derechos de los otros. Tal y como dice Brown (1980), la asertividad es una conducta que sucede en un contexto interpersonal y se interesa por la adquisición de reforzamiento personal y minimiza la pérdida de refuerzo de los receptores de las conductas.

De modo que la asertividad es una habilidad de gran importancia, que puede aprenderse, reforzarse o inhibirse durante el crecimiento y ser una gran herramienta o por el contrario un

aspecto limitante en una persona. La asertividad forma parte de la inteligencia emocional. Desde tempranas edades, el niño o la niña muestran aspiraciones, deseos, etc., y en determinados momentos, ya sea por el contexto en el que se da, por creencias o por estilos de educación, se les recrimina y reprime esos intereses de manera poco adecuada y se les obliga a actuar de otra manera. Tal cosa provoca efectos negativos en el comportamiento que se desarrolla en la adolescencia. De ahí surge la importancia en desarrollar la asertividad desde edades muy tempranas.

En este trabajo se presenta un programa de intervención para desarrollar la asertividad con el fin de disminuir los comportamientos agresivos. La intervención va dirigida a niños y niñas que comprenden el rango de edad de 6 a 12 años. Se pretende aplicar en la escuela, ya que es el lugar donde los niños y niñas pasan la mayor parte del día y es el lugar donde se crean, mantienen y/o terminan las relaciones sociales.

La intervención está dirigida a abordar problemas de conflictividad, estrés, falta de apego, falta de confianza y resolución de conflictos de manera agresiva. Esta edad es elegida por implicar una etapa que prepara al niño para su adolescencia, en la cual se generan muchos más conflictos entre los iguales, la propia persona y sus emociones. Es un periodo de transición en la que el niño se aleja de la familia y pasa más tiempo con sus amigos, así como también empiezan a reflexionar sobre ellos mismos, a compararse con los demás y esta evaluación está sometida a muchas presiones que perjudican al menor. Se pretende que aprendan a expresar aquello que desean y/o para que sepan tolerar y respetar los deseos de los demás, e interioricen estrategias asertivas para enfrentarse a ellos. En suma, se pretende fomentar la solidaridad, el respeto a los propios derechos y a los de los demás, la libertad de pensamiento y de expresión, la expresión de emociones y la tolerancia.

Las dinámicas de la intervención se realizarán a través del juego ya que, el juego es una actividad vital de gran importancia en el desarrollo personal y social de los niños (Ortick 1978a, 1978b, 1981 y Vygotsky 1982). El juego es un instrumento de comunicación y socialización. Las investigaciones ponen de manifiesto que el juego estimula las relaciones entre pares, así como también las habilidades sociales, ayuda a disminuir la agresividad en niños con comportamientos hiperactivos y desarrolla la conducta prosocial (Bay-hinitz Peterson y Quilitch 1994; Freyberg 1973; Garaigordobil 1992a, 1992b, 1995a, 1996 y Udwin 1983; Smilansky 1968).

MÉTODO:

A continuación se exponen los objetivos de esta intervención.

Objetivo general:

- Realizar y aplicar un programa de intervención, para disminuir la agresividad, en niños de 6 a 12 años, basado en el desarrollo de la asertividad.

Objetivos específicos:

- Brindar información acerca del conflicto y su resolución basada en la comunicación asertiva, a los niños y niñas, de 6 a 12 años.
- Mejorar habilidades de expresión y de escucha en los estudiantes, como herramientas para resolver conflictos.
- Fortalecer la empatía y asertividad para llevar a cabo trabajos en equipo, con el fin de desarrollar la cooperación y comunicación, así como disminuir la agresividad.
- Proporcionar pautas de resolución de conflictos, de manera que sirvan para resolver conflictos sin agresividad.
- Ofrecer herramientas que permitan a los profesores seguir aplicando el programa a largo plazo.

Este programa de intervención es aplicable en los 6 cursos de primaria, es decir a niños y niñas con edades comprendidas entre los 6 y los 12 años.

El programa nace de la necesidad de actuación, por parte de profesionales, para paliar el alto índice de conflictos debido a la alta tasa de agresividad que presentan los estudiantes. Esta problemática puede deberse a que la dinámica familiar, social y emocional esté mermada por carencias emocionales, de iniciativa y motivación, de afecto, etc., y los niños y niñas no saben actuar, en determinadas situaciones, sin comportarse de manera agresiva., pues han aprendido que la única forma de zanjar una situación es utilizando la violencia. Todo esto conlleva a que se produzca un peor rendimiento académico.

Se aplica en el propio colegio porque es el lugar donde más se evidencian comportamientos agresivos, ya que pasan muchas horas y siempre están rodeados de compañeros. Los conflictos sobretodo suelen surgir en los cuartos de baño, en los patios, en los pasillos y suelen ser de tipo insultos, burlas, intimidación, e incluso agresión física y emocional.

Se designa en estas edades debido a que es un periodo en el que se empiezan a conocer y reconocer como ser humano. Por esta razón, en estas fases, hay que acompañarles en el descubrimiento de su propio ser. Se intenta que aprendan a relacionarse sin violencia con ellos mismos, con los demás y con el medio que les rodea. Además se pretende que

potencien las habilidades personales, emocionales, cognitivas y sociales. Todo ello enfocado a que en la adolescencia tengan cubiertas muchas necesidades y hayan adquirido estrategias que les sean de utilidad, ya que es en esta etapa, cuando suelen originarse mayores conflictos emocionales e interpersonales.

La metodología a utilizar en la intervención será la lúdica, es decir, consistirá en el juego. Se considera que es una herramienta que puede lograr mayor participación, colaboración e interacción con los estudiantes de estas edades.

Técnicas y herramientas:

1. Cuestionarios. Se utilizarán para conocer el grado de asertividad de los estudiantes, así como también las relaciones de agresividad que se da entre ellos.
 - CABS: escala de comportamiento asertivo.
 - Versión original: Wood, Michelson, Flynn (1978).
 - Adaptación Española: De la Peña, Hernández, Rodríguez (2003).
 - Factores de evaluación: asertividad, agresividad e inhibición.
 - Ítems: 27. Se proponen situaciones como por ejemplo recibir cumplidos, aceptar críticas, prestar ayuda, iniciar conversaciones, etc.
 - Formato de respuesta: 5 alternativas de respuesta, (agresivo/asertivo/muy inhibido/ inhibido y asertivo).
 - Fiabilidad de la adaptación española: 0.72 para la escala tipo 1 y 0.65 para la escala tipo 2.
 - BULL-S: Test de medida de la agresividad entre escolares.
 - Autora: Cerezo, (2000).
 - Factores de evaluación: agresividad, personalidad, clima, sinceridad- autoestima, fuerte, familiar, escolar, autocontrol, cobardía y manía.
 - Ítems: 15.
 - Formato de respuesta: escala Likert con 4 alternativas.
 - Fiabilidad: alfa de Cronbach .73, niveles de fiabilidad satisfactorios.
 - Administración: forma P, enfocada a profesores, para detectar la percepción del profesorado sobre los alumnos; y la forma A, alumnado (colectivo y/o individual), la cual permite el análisis de características socio-afectivas de los alumnos, ayuda al profesorado a detectar situaciones de acoso entre los mismos y a través de ésta herramienta se pueden elaborar propuestas de intervención.

- Utiliza la técnica del peer nominación, la cual analiza la estructura interna del aula, la red de relaciones interpersonales, mediante los criterios de: aceptación-rechazo, agresividad-victimización, y características determinadas que se asocian a aquellos alumnos que están implicados en el círculo del acoso.
- En la evaluación del test se puede apreciar a los alumnos que se encuentran sumergidos entre la agresión y/o la victimización, ya que manifiestan distorsiones en esta categoría y son personas poco reconocidas e incluso rechazadas (Cerezo 1997; Gifford-Smith y Brownell, 2003; Sheridan, Bush y Warnes, 2003).

2. Talleres: se desarrollará una serie de talleres relacionados con expresiones emocionales, habilidades sociales y de resolución de conflictos.

PROCEDIMIENTO:

Se realizarán dos sesiones una semana antes del día que empezaría el programa de intervención. Estas dos sesiones van destinadas al profesorado, para asegurar la continuidad del programa. En ellas se les proporcionará la información necesaria para que comprendan la temática del problema. Además los profesores acudirán durante las sesiones desarrolladas para los alumnos, en las cuales participarán activamente, para así afianzar, de manera práctica, los conocimientos aprendidos, así como también servirán de gran ayuda para que las sesiones se desarrollen con fluidez al haber más responsables.

Es importante la actividad del docente durante la intervención ya que, éste es quien mejor conoce a los estudiantes y los estudiantes a él y sobre todo porque es quien, una vez finalice el programa, seguirá replicándolo en el aula.

Después de una semana de la sesión con los profesores, se realizaran 8 sesiones con los alumnos. Se aplicará en las clases de tutorías, en las cuales los alumnos tienen 1 hora libre. Se desarrollará una vez por semana, ya que solo disponen de 1 clase de tutoría a la semana. Por lo tanto el programa tendrá una duración de 2 meses. En el aula los alumnos se dividirán en grupos de 4, dependiendo de la actividad.

Las responsables del programa acudirán a todas las sesiones preparadas, junto con el tutor de cada clase.

Una vez finalizado el programa se realizará un procedimiento de evaluación de éste con la administración de los cuestionarios utilizados al principio del programa, es decir se hará un

pots-test del CABS y del BULL-S, con el fin de conocer si el programa ha alcanzado sus objetivos. El post-test lo realizarán los tutores de los alumnos, los cuales enviarán los resultados a las personas que realizaron la intervención. Además se realizará un seguimiento, 2 y 5 meses después de que el programa haya llegado a término, para poder corroborar si ha sido efectivo o no. El seguimiento también servirá para comprobar la adecuada aplicación del programa por parte de los tutores y en caso de no aplicarse de manera adecuada se procedería al fortalecimiento de las habilidades para su desarrollo. Para el seguimiento acudirán a la escuela las mismas personas que aplicaron el programa.

RESULTADOS:

Sesiones con los profesores:

1ª SESIÓN:

Objetivos:

Proporcionar a los profesores las herramientas necesarias para la aplicación del programa.

Materiales:

- Dossier escrito sobre el conflicto, su origen y consecuencias.
- Material sobre solución de conflictos.
- Material sobre mediación.

Descripción:

Esta sesión se fundamenta en la necesidad de proporcionar las herramientas necesarias a los profesores para que el programa se mantenga sin necesidad de que el responsable de aplicarlo esté presente, es decir, para que pueda funcionar autónomamente sin el creador.

La sesión tendrá lugar en un aula, en la que la responsable del programa expondrá a los profesores, los conocimientos teóricos relacionados con el conflicto y su origen, para así obtener una mayor comprensión del porqué de los problemas y de esta manera abordarlos de forma adecuada. También se les proporcionarán los conocimientos necesarios para afrontar los conflictos en el aula. Del mismo modo el material se le entregará a cada tutor, para que puedan tenerlo por escrito, trabajar sobre ello y acudir al mismo cuando les sea necesario.

Concretamente se trabajará, con más ahínco, la mediación ya que, los profesores deben conocer este procedimiento de resolución de conflictos, al ser el más factible para utilizar en el aula. Además se preparará un lugar para ello en el aula.

Después se abrirá un período de preguntas en el que los profesores puedan preguntar y exponer sus dudas, sobre cualquier tema y así tratarlo detalladamente.

2ª SESIÓN:

Objetivos:

Proporcionar a los profesores estrategias para el trabajo en grupo.

Materiales:

- Material por escrito sobre técnicas de juego.

Descripción:

En esta sesión se trabajará con los profesores, técnicas basadas en el trabajo grupal, con el fin de que en el día a día, en sus aulas, se puedan desarrollar actividades lúdicas para fomentar la cooperación y la unión entre los alumnos.

Se propone emplear las actividades desarrolladas por Friedberg y McClure (2005):

- Juego de rellenar la jarra: se coloca una jarra por cada grupo de estudiantes, si se observan conductas prosociales, como por ejemplo escuchar, mostrar empatía, resolver conflictos de manera asertiva, etc., se pone una canica en la jarra. Cuando se reúnan las suficientes canicas y lleguen a una marca establecida previamente, se les recompensará con algo que ellos propongan.
- Plantar un pequeño jardín, por ejemplo plantar garbanzos en una macetita e ir cuidándolos hasta crecer.
- Hacer una maqueta sobre algún tema que resulte educativo, a la vez que interesante para los estudiantes.

Por otra parte, también se hablará sobre la manera de utilizar el espacio para el diálogo con el buzón de sugerencias, que realizarán los estudiantes en una sesión. En este espacio se acudiría siempre que ocurra algún conflicto, ambas partes se sentarán, se hablará sobre lo sucedido y se intentará que los propios estudiantes resuelvan sus conflictos. Pero el docente siempre estará presente para aquellos conflictos en los que no los puedan solucionar las partes implicadas, y actuará como un mediador.

Sesiones con los estudiantes:

1ª SESIÓN:

Objetivo:

Proporcionar información necesaria acerca de la temática del programa de intervención.

Recoger información a través de la administración de cuestionarios.

Material:

Instrumental:

- Cuestionario CABS.
- Test BULL-S.
- Pen, con power point, sobre la información que se trabajará.

Descripción:

Esta sesión es de carácter informativo. En primer lugar se presentarán las personas responsables del programa y se intentará que todo lo que se comente y se realice sea atractivo para los estudiantes, con el fin de captar su atención y que no pierdan el interés en el programa.

En segundo lugar se pasarán 2 cuestionarios, uno de asertividad y otro de agresividad.

Después de lo anterior, lo cual durará alrededor de unos 40 minutos, se brindará información necesaria acerca de la temática del conflicto, con la ayuda de un power point y haciéndolo de la forma más dinámica posible para que los estudiantes puedan participar de manera activa. La información que se proporcionará girará en torno a qué es un conflicto, por qué se generan conflictos, que factores poseen, maneras de solucionar conflictos, etc., siempre con cierta flexibilidad que se va adecuando a las demandas de los alumnos.

2ª SESIÓN:

Objetivos:

Conseguir que los estudiantes identifiquen el conflicto.

Reconocer la expresión de emociones.

Material:

- Sábana o paño grande de color blanco.
- Linterna o flash del móvil.
- Figuras que recreen a los animales de la historia.
- Música de fondo.
- Fotocopias de rostros con expresiones emocionales.

Descripción:

En esta sesión se realizará un taller de sombras, el cual durará unos 20 minutos, y se recreará una pequeña historia en la que se puede observar un conflicto y su resolución. La historia es la fábula de los erizos (anónimo). Se propondrá que los estudiantes se sienten en el suelo o sillas en frente del "escenario del teatro".

Durante la actividad una de las dos responsables se encargará de preparar mesas que abarquen grupos de 4 o 5 personas, para que al terminar la actividad haya fluidez y no se pierda tiempo en la preparación. Una vez terminado el teatro se formarán grupos y se propondrá una actividad en forma de juego, para el reconocimiento de expresiones emocionales, relacionadas con la historia del taller de sombras. De manera que se les proporcionarán imágenes impresas de expresiones faciales y el juego consistirá en que cada uno de los componentes del grupo coja una imagen, las cuales estarán bocabajo, la observe y, sin que nadie sepa cual tiene, la reproduzca para que el resto de compañeros adivinen qué emoción representa y a qué persona de la historia anterior hace referencia. Después se mostrará la imagen. Y lo mismo cada uno de los grupos.

Al terminar el juego, se hará una reflexión conjunta sobre la historia contada: "la mejor relación no es aquella que une a personas perfectas, es aquella donde cada uno acepta los defectos del otro y consigue aceptación para los suyos propios".

La actividad de teatro de sombras se realiza con el objetivo de proyectar una situación metafórica, que hace alusión a una realidad muy cercana de cómo afrontar un conflicto. Se pretende la reflexión y concienciación de los estudiantes frente a este tipo de situaciones.

3ª SESIÓN:

Objetivos:

Proporcionar información sobre la escucha activa.

Entrenar en habilidades de escucha activa y de expresión asertiva.

Reflexionar sobre la importancia de escuchar y expresarse verbalmente ante un conflicto.

Material:

- Aula despejada.
- Power point.

Descripción:

En esta sesión en primer lugar se expondrá, gracias a un power point dinámico, qué es la escucha activa, cómo realizar una buena escucha activa demostrando comprensión y generando empatía y cuáles son los factores que interfieren y benefician en nuestra capacidad de escuchar.

En segundo lugar se realizará una actividad, en la cual, los estudiantes, formando parejas, contarán una historia y tendrán respuestas que primero interfieren y segundo benefician en la escucha activa. Es decir, un miembro de la pareja empezará contando una historia importante en su vida, y el otro miembro escuchará, llegado un momento, la persona que escucha interferirá, de manera negativa, haciendo:

- Interrupciones.
- Mirar hacia otros lados.
- Bostezar.
- Interrumpir.
- Dar consejos sin que se lo pida la persona que está hablando.
- Contar una historia que no tenga relación con la que se está contando.
- Tener una expresión de pensar en otros asuntos.

Después se practicará de la misma forma, uno hablará y el otro escuchará e interferirá de manera positiva:

- Mantener la mirada.
- Asentir con la cabeza.
- Expresar comprensión.
- No interrumpir.

- Realizar frases aclaratorias.
- Expresar verbalmente cómo se siente la otra persona.

Y por último se intentará reflexionar, entre todos, sobre lo que se ha estado trabajando con esa actividad y por qué está relacionada con el conflicto, sobre cómo escuchamos y cómo nos gustaría que nos escucharan y sobre la importancia de ésta en las relaciones interpersonales y ante un conflicto.

La actividad relacionada con la escucha activa, es una divertida manera de estimular la escucha respetuosa, la empatía, así como también el no hacer juicios de valor, respetar turnos de palabra, lo cual es una base fundamental a la hora de resolver conflictos.

4ª SESION:

Objetivos:

Proporcionar explicación sobre la empatía.

Fomentar el desarrollo de la habilidad de empatía en los estudiantes.

Material:

- Proyector.
- Power point.
- Vídeo con escena de la película Forrest Gump.
- Noticia actual sobre acoso escolar.

Descripción:

En esta sesión, basada en el desarrollo de la empatía, se pretende crear un clima afectuoso, tranquilo y emocional.

Primero se expondrá el concepto de empatía, con la ayuda de un power point. En éste se explicará qué es la empatía, cómo se produce y por qué implica beneficios ante un conflicto. Y después se empleará una dinámica en la que primero se pondrá un vídeo de una escena de la película de Forrest Gump (minuto 15:42 a 16:46). La escena representa una situación de conflicto entre jóvenes. Una vez terminada la escena se lanzará la pregunta: ¿Y cómo te sentirías tú en su lugar?

También se propone que si a alguien le apetece participar puede hacerlo. E incluso se invita a que si a alguien le apetece contar algún suceso propio, para que el resto se ponga en su lugar, puede hacerlo.

Partiendo de las posibles situaciones que expongan los estudiantes se valora seguir con esas situaciones concretas de la participación de los estudiantes o con lo previamente preparado.

En caso de no haber participación se propone una actividad en la que se leerá en voz alta una situación actual, un suceso sobre acoso escolar de algún lugar de la provincia si es posible. Y se trabajará la empatía de la misma manera, es decir, planteando preguntas tipo: ¿Cómo creéis que se siente la persona del suceso?, cerrad los ojos y sentir que puede estar sintiendo la persona de la noticia mencionada, ¿cómo te sentirías si fueses tú?, etc. El conflicto si perdura en el tiempo, en el aula, hacia una misma persona, puede llegar a ser acoso escolar.

Este tipo de dinámica facilita la reflexión sobre cómo se pueden llegar a sentir los demás ante determinadas situaciones.

5ª SESIÓN:

Objetivos:

Explicar y reflexionar sobre el concepto de la comunicación asertiva.

Entrenar a los estudiantes para la expresión verbal y no verbal asertiva.

Material:

- Power point sobre comunicación asertiva.

Descripción:

En primer lugar se explicará qué es la comunicación asertiva, qué implica y cómo se desarrolla, a través de un power point.

Después empezarán las actividades. Primero se trabajará la expresión verbal. Se expondrá una situación hipotética conflictiva entre dos estudiantes. La cual es:

“A la hora del recreo se suelen montar largas colas para beber en la única fuente que hay en la escuela, los estudiantes han pasado un rato jugando y quieren beber agua antes de entrar en clase. Hay una estudiante que lleva casi 10 minutos esperando en la cola y de

pronto llega otro estudiante y se dispone a beber, habiéndose colado previamente. ¿Cómo resolverías la situación asertivamente? ”

Una vez contada la situación los estudiantes se pondrán por parejas y recrearán la situación. Cada uno adopta un papel y después se intercambian. Han de intentar solucionar el problema de manera asertiva, siguiendo las pautas que se explicaron al principio de la sesión.

En segundo lugar se proporcionará una corta explicación sobre el significado de comunicación no verbal y su importancia, con la ayuda del power point.

Después se proseguirá a desarrollar la actividad de la comunicación no verbal. La actividad tendrá lugar, por parejas, uno frente al otro, los cuales han de expresarse una emoción o una idea, de manera gestual y/o expresiva, sin utilizar el lenguaje ni los sonidos.

Finalmente se hará una reflexión acerca de la importancia de la expresión verbal asertiva como de la expresión no verbal, tanto en conflictos como en comportamientos de la vida diaria.

La actividad de comunicación asertiva, es una buena forma de mostrar cómo la comunicación es un factor principal para reducir la violencia ante conflictos. Además se les enseña la importancia de la comunicación no verbal, gestual y expresión facial, así como el uso de frases que faciliten una positiva interrelación.

6ª SESIÓN:

Objetivos:

Entrenar en estrategias de resolución de conflictos.

Materiales:

- Folios de colores.
- Colorines y rotuladores.
- Pegamento.
- Pizarra y tizas.
- Material reciclado para adornar. Ej.: hojas secas, cuentas, trozos de revista o tela, etc.

Descripción:

En esta sesión, el tema a tratar es la resolución de conflicto, igual que en la siguiente sesión. Para empezar la sesión se comunicarán pautas para la resolución de conflictos. Se escribirán en la pizarra y se abrirá un debate acerca de por qué estas pautas son adecuadas ante un conflicto. En el debate cada estudiante podrá expresarse, dar su opinión y contar como han actuado ante posibles conflictos los últimos días, esto permite practicar la expresión de emociones, la escucha activa, la empatía, todos aquellos conceptos trabajados en las sesiones anteriores.

Las pautas serán las siguientes:

1. Estar calmado/a ante la situación de conflicto. Estar calmado/a nos permite pensar con mayor agilidad y por lo tanto actuar en base a pensamientos coherentes y no guiados por la emoción del momento.
2. Saber prestar atención a la o las personas con las que se tiene el conflicto. Tener una escucha activa, con el fin de comprender lo que le sucede a la otra persona. Sentir empatía.
3. Respetar la opinión y los turnos de palabra. Aquello que dicen los demás es igual de importante que lo que uno mismo puede decir, por esta razón hay que respetar la opinión de las otras personas.
4. Expresar nuestras propias opiniones, sentimientos y deseos de manera respetuosa. Ya sea algo que te gusta como algo que no te gusta. Expresar lo que uno siente, le permite al otro conocer como nos sentimos
5. Si los pasos anteriores no funcionan, es mejor dejar el conflicto a un lado. Cuando la persona o nosotros mismos estemos más calmados, se podrá retomar para aclarar la situación. También podemos pedir la colaboración de una persona adulta, hablarlo y que nos ayude a solucionar el conflicto.

Después se propone una dinámica en la que a los estudiante, sentados en mesas agrupadas para 3, 4 o 5 personas, se les facilitarán folios de colores y material para pintar. Con ello, en el folio dibujarán su mano. Y en cada dedo anotarán, en pocas palabras, cada paso a seguir ante un conflicto. Podrán decorarlo a su gusto con material reciclado y natural. Por ejemplo pegar hojas secas, cuentas, etc. También se les invitará a que en la parte de la muñeca del dibujo de su mano, expresen una emoción, idea, sentimiento y/o deseo que les apetezca.

Una vez terminado el taller se podrán colgar en alguna pared de clase o el colegio, o pegarlos en sus libretas.

7ª SESIÓN:

Objetivos:

Practicar estrategias de resolución de conflictos.

Proporcionar estrategias comunicativas para resolver tanto los conflictos del aula como los de la vida diaria, mediante la práctica.

Materiales:

- Clase despejada.
- Escritorios puestos en U.
- Folios cortados por la mitad.
- Bolígrafos.
- Tizas.

Descripción:

En primer lugar se explicará de manera breve en qué se basará la dinámica de ese día. Ésta consistirá en entregar a cada estudiante media hoja de papel, en la que podrá escribir un problema, conflicto o situación, personal o no, que quiera plasmar, de manera anónima. Después se doblarán los papelitos y se guardarán todos en una caja. Un estudiante voluntario, cada vez uno distinto, cogerá un papelito y en base a la situación obtenida, se invitará a que la representen.

Una vez representada la escena del conflicto, entre todos, se desarrollarán soluciones. Las soluciones se irán apuntando en la pizarra.

La persona responsable puede proponer frases sobre cómo expresarse para abordar la situación. Algunas de ellas pueden ser:

- Para algo que no te gusta que te hagan: "No me gusta lo que me estás haciendo, porque me estás haciendo daño, por favor, puedes parar de hacerlo".
- Para cuando una persona te está gritando: "Si me gritas no te entiendo y no te escucho bien, si dejas de gritarme podemos hablar y aclarar las cosas".

La solución más adecuada concluirá la representación de cada situación. Durante la puesta en común de soluciones, se irá reflexionando sobre por qué cada una es más adecuada o no.

La dramatización de situaciones a las que podrían estar expuestas en su día a día y la orientación de las diferentes alternativas de solución adecuadas, sin violencia, proporciona

al estudiante una visualización de cómo se desarrolla y confluye un conflicto sin que tengan que sufrir los riesgos en una situación real. Además brinda la oportunidad de aprender y afianzar habilidades para resolver asertivamente una situación conflictiva.

8ª SESIÓN:

Objetivos:

Fortalecer el desarrollo de la creatividad y la colaboración en los estudiantes.

Fomentar el trabajo en equipo.

Administrar cuestionario post-intervención.

Materiales:

- Caja grande de cartón.
- 2 Pancartas.
- Rotuladores, lápices y bolígrafos.

Descripción:

En esta última sesión se pretende que el alumno aplique todos los conocimientos abordados hasta ahora, desde la escucha, la empatía, pasando por la expresión de emociones hasta la posible resolución de un conflicto, ya que la actividad se basará en la creación de dos pancartas y un espacio con un buzón de sugerencias que favorezca el dialogo para posibles futuros conflictos y todo esto se hará en equipo, pudiendo organizarse entre ellos sobre la manera en la que se repartirán las tareas, siempre con la ayuda y supervisión del adulto.

De manera que los talleres consistirán en la creación de 2 pancartas, en las que se redactaran los derechos y las responsabilidades de los estudiantes. Las cuales se muestran a continuación:

DERECHOS:

- Tengo derecho a ser bien tratada/o.
- Nadie ha de hacerme daño.
- Nadie ha de dañar o quitar mis cosas.
- Nadie ha de insultarme o burlarse de mí.
- Nadie ha de difundir rumores sobre mí.

- Nadie ha de excluirme de un grupo.

RESPONSABILIDADES:

- He de tratar bien a todas las personas.
- Yo no he de hacer daño, ni físico ni emocional a nadie.
- Yo no he de dañar ni quitar las cosas a nadie.
- Yo no he de insultar o burlarme de nadie.
- Yo no he de difundir rumores sobre nadie.
- Yo no he de excluir a nadie de un grupo.

Y otro grupo puede dedicarse a crear el buzón de sugerencias y el espacio para tratar los conflictos de manera pausada. En el buzón puede ponerse un lema o simplemente buzón. Habría que hacerle una pequeña obertura para poder introducir las sugerencias. Se sugiere que el sitio sea fijo para que los estudiantes integren la idea de que cuando hay algún conflicto, ese puede ser un espacio para poder hablar detenidamente los asuntos.

El trabajo en equipo promueve estimular la comunicación y negociación, y así favorecer la ayuda, la solidaridad y el compañerismo. La creación del buzón, pretende ser preventiva ante los conflictos que puedan presentarse en el aula. En ese espacio se pueden desarrollar alternativas de solución a los conflictos.

Una vez haya finalizado la sesión, se realizará la administración de cuestionarios post-intervención.

CONCLUSIÓN:

En este proyecto se ha desarrollado un programa de intervención, para reducir la agresividad en la escuela. Se ha tratado de hacer de la manera más práctica posible, haciendo partícipes a todos y cada uno de los asistentes, tanto alumnos como profesores, siendo cercano, empático, reflexivo y activo. De manera que pretende que adquieran, a través de la práctica, los conocimientos y habilidades necesarias para desarrollar la asertividad y disminuir la agresividad ante cualquier tipo de conflicto.

Algo a mencionar son las limitaciones que implica la aplicación del programa. Una de ellas sería la falta de tiempo en cada sesión, ya que al realizarse durante la hora libre de tutoría que tienen los alumnos, es un periodo corto de tiempo para la cercanía, la expresión de emociones, pensamiento y la realización de actividades que se pretende buscar en cada sesión. Por otra parte, la falta de aplicación del programa en las familias de los menores, se

considera una limitación ya que, para abordar un problema base en cualquier ser humano, conviene trabajar con todos los contextos y personas que rodean a la persona objetivo, en este caso la familia es un factor contextual importante en la vida del niño. Por ello, sería conveniente incluir en el programa la intervención con los padres, la cual podría basarse en proporcionar las herramientas necesarias para que éstos, en el día a día con sus hijos, pudieran seguir fomentando el desarrollo de la asertividad de sus hijos, así como también proporcionarles las estrategias necesarias para abordar los conflictos de manera asertiva. Los aspectos que se abordarían podrían ser la comprensión de la etapa de desarrollo en la que se encuentran sus hijos, con el fin de la total comprensión de cómo se siente el niño/a, cuáles son sus necesidades, etc. Fomentar la tolerancia, el apego, la empatía y la escucha activa, tanto para que los padres interioricen lo que es escuchar activamente a sus hijos y sirvan como modelo a seguir, como para que aprendan a ayudar al desarrollo de la escucha activa de sus hijos. Tratar también aspectos relacionados con el conflicto, la resolución de los mismos y cómo actuar como mediador. Y por último podría trabajarse la expresión emocional y comunicación asertiva. Sería conveniente realizar actividades prácticas relacionadas con la teoría, similar a las de los pequeños pero adaptada para adultos.



REFERENCIAS:

- Alberti, R. E., y Emmons, M. L. (1978). *Your perfect right: A guide to assertive behavior*. San Luis Obispo, California: Impact Publishers (3ª edición).
- Bandura, A., Ross, D. y Ross, S., A. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63(3), 575-582
- Bay-Hinitz, A. K., Peterson. R. .F., y Quilitch. H. R. (1994). Cooperative games: A way to modify aggressive and cooperative behaviors in young children. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 27, 435-446.
- Berkowitz, L. (1996). *Agresión. Causas, consecuencias y control*. Bilbao: DDB.
- Brown, S. D., y Brown, L. W. (1980). Trends in assertion training research and practice: A content analysis of the published literature. *Journal of the Clinical Psychology*, 36, 265-269.
- Calvete, E. (2008). Justification of violence and grandiosity schemas as predictors of antisocial behavior in adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36, 1083-1095.
- Cerezo, F. (1997). *Conductas agresivas en la edad escolar*. Madrid: Piramide.
- Cerezo, F. (2000). *El test Bull-S. Instrumento para la evaluación de la agresividad entre escolares*. Madrid: Albor-Cohs.
- Crick, N. R., y Dodge, K. A. (1996). Social information-processing mechanism in reactive and proactive aggression. *Child Development*, 67, 993-1002.
- De la Peña, V., Hernández, E., y Rodríguez Díaz, F. J. (2003). Comportamiento asertivo y adaptación social: Adaptación de una escala de comportamiento asertivo (CABS) para escolares de enseñanza de primaria (6-12 años). *Revista Electrónica de Metodología Aplicada*, 8, 11-25.
- Dodge, K. A. (1986). A social information processing model of social competence in children. En M. Perlmutter (Ed.), *Minnesota Symposium on Child Psychology*, 18, 77-125. New York: Erlbaum.
- Dodge, K. A., y Coie, J.D. (1987). Social information processing factors in reactive and proactive aggression in children's peer groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1146-1158.

Dodge, K. A. (1991). The structure and function of reactive and proactive aggression. In D.J. Pepler y K. H., Rubin (Eds.), *The development and treatment of childhood aggression* (pp. 201-218). Hillsdale, NJ, England: Lawrence Erlbaum Associates.

Freyberg J.T. (1973). Increasing the imaginative play of urban disadvantaged kindergarten children through systematic training. In J.L. Singer. (Ed.), *The child's world of make-believe* (pp. 129-154). New York: Academic Press.

Friedberg, R., y McClure, J. M. (2005). *Práctica clínica de terapia cognitiva con niños y adolescentes*. Barcelona. Ed: Paidós Ibérica, S.A.

Garaigordobil, M. (1990). *Juego y desarrollo infantil*. Madrid: Seco-Olea.

Garaigordobil, M. (1992a). *Diseño y evaluación de un programa lúdico de intervención psicoeducativa con niños de 6-7 años*. Universidad País Vasco. España.

Garaigordobil, M. (1992b). *Juego cooperativo y socialización en el aula*. Madrid: Seco-Olea.

Garaigordobil, M. (1995a). *Psicología para el desarrollo de la cooperación y la creatividad*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Garaigordobil, M. (1995b). Intervención en la creatividad: Evaluación de una experiencia. *Revista iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 1, 37-62.

Garaigordobil, M. (1996). *Evaluación de una intervención psicoeducativa en sus efectos sobre la conducta prosocial y la creatividad en niños de 8 a 11 años*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura.

Garaigordobil, M., y Echebarria, A. (1995). Assessment of a peer helping game program on children's development. *Journal of Research in Childhood Education*, 10, 63-69.

Garaigordobil, M., Maganto, M., y Echebarria, J. (1996). Effects of a cooperative game program socio-affective relationship and group cooperation capacity. *European Journal of Psychological Assessment*, 12, 140-151.

Gifford-Smith, M. E., y Brownell, C. A. (2003). Childhood peer relationship: social acceptance, friendship, and peer network. *Journal of School Psychology*, 41, 253-284.

Huesmann, L. R., y Guerra, N. G. (1997). Children's normative beliefs about aggression and aggressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 408-419.

- Huntingford, F. y Turner, A. (1987). *Animal conflict*. London: Chapman-Hall.
- Michelson, L., y Wood, R. (1982). Development and psychometric properties of the Children's Assertive Behaviour Scale. *Journal of Behavioral Assessment*, 4, 3-14.
- Olweus, D. (2001). Bullying at school: Tackling the problem. *Observer*, 225, 24-26.
- Orlick, T. (1978a). *The cooperative sports and games book*. New York: Pantheon Books.
- Orlick, T. (1978b). *Winning through cooperation: Competitive insanity-cooperative alternatives*. Washington, D.C: Acropolis.
- Orlick, T. (1981). Positive socialization via cooperative games. *Developmental Psychology*, 17, 426-429.
- Rodríguez, F. J., Garrido, V., Grossi, F.J., Cuesta, M., Herrero, F.J., López, C. y Jiménez Viñuela. (1998). *Violencia en las aulas de primaria. Informe de la realidad social en la Comunidad de Autónoma del Principado de Asturias*. Oviedo: informe para la Dirección Regional de Educación del Principado de Asturias.
- Sheridan, S. M., Bush, E. S., y Warnes, E. D. (2003). Childhood peer relationships in context. *Journal of School Psychology*, 41, 285-292.
- Smilansky, S. (1968). *The effect of sociodramatic play on disadvantage preschool children*. New York: Wiley.
- Udwin, O. (1983). Imaginative play training as and intervention method with institutionalized preschool children. *British Journal of Educational Psychology*, 53, 32-39.
- Vygotski, L. S. (1982). El juego y su función en el desarrollo psíquico del niño. Versión castellana de la conferencia dada por Vygotski en el Instituto Pedagógico Estatal de Hertzsn en 1993. Leningrado. En R. Grasa. *Cuadernos de Pedagogía*, 85, 39-49.
- Wolpe, J. (1997). *La práctica de la terapia de conducta*. México: Trillas.
- Wood, R., Michelson, L., y Flynn, J. (1978). *Assessment of assertive behavior in elementary school children*. Chicago: Annual Meeting of the Association for Advancement of Behavior Therapy.

ANEXO:

CABS TIPO I

1.- Llegas con tus padres a casa de unos amigos y una señora te dice: “eres un niño/a muy guapo/a”.

- A) “¿De verdad? Gracias”.
- B) Me pongo colorado y no contesto.
- C) Si, creo que soy bastante guapo/a.

2. - Un compañero de colegio está haciendo un dibujo y a ti te parece bonito.

- A) No le digo nada.
- B) “Tu dibujo es muy bonito”.
- C) “¡Yo lo hago mejor que tú!”.

3. - Te estás haciendo con los Lego un coche o casita que te gusta mucho y tu hermano (o amigo) te dice que está quedando mal.

- A) “¡Vete tonto! No sabes nada”.
- B) Me pongo triste y no le digo nada.
- C) “Pues a mí me gusta”.

4. - Te olvidas de llevas la libreta al colegio y un amigo te dice que pareces tonto.

- A) “Hombre, también se te habrá olvidado algo alguna vez”.
- B) “El tonto eres tú”.
- C) “Si, a veces, soy un poco tonto”.

5. - Ves a tu mejor amigo triste porque el profesor le ha echado una bronca.

- A) No le digo nada.
- B) “Estas triste: ¿Qué te pasa?”.
- C) “Fastídate”.

6. - Vienes de jugar con tus amigos y te has peleado con ellos. Tu madre te pregunta; Pareces triste, ¿te pasa algo?.

- A) “No, no me pasa nada”.
- B) “¡Déjame en paz y metete en tus cosas”.
- C) “Si, me pelee con mis amigos”.

7. - Un amigo te echa la culpa de haberle roto su juguete, pero tú no fuiste.

- A) “¡Eres un mentiroso”.
- B) “Yo no fui”.
- C) Me pongo a llorar.

8.- Mientras juegas con tus juguetes gritas y hablas muy fuertes. Tu padre te dice: “No grites, estas molestando”.

- A) “Vale, papá, hablaré más bajo”.
- B) Dejo de jugar, un poco avergonzado.
- C) “No me da la gana de callarme”.

9. - Estas haciendo cola en el colegio para ir al baño, y un niño que llega después se pone delante de ti.

- A) No le digo nada.
- B) “Oye, yo estaba antes; ponte al final de la cola”.
- C) “¡Vete de aquí, tonto”.

10. - Un compañero que celebra su cumpleaños invita a toda la clase, menos a ti.

- A) “¿Por qué no me invitaste?”.
- B) “¡Eres malo y tonto!”.
- C) Me pongo triste y no le digo nada.

11.- Tú quieres subirte al columpio, pero hay otros niños que ya llevan mucho tiempo jugando pero no se bajan.

- A) “¡Oye tú, bájate de ahí ya!”.
- B) Espero a que bajen y si no se bajan me voy.
- C) “Por favor, ¿me dejáis a mí un poquito?”.

12. - Tu hermano o hermana te pide que le prestes tu bicicleta nueva y tú no quieres prestársela en esos primeros días.

- A) “Es muy nueva: cuando pasen más días te la presto”.
- B) Se la presto, aunque en el fondo no quiero.
- C) “No, no te la voy a prestar, ¡lárgate de aquí!”.

13. - Tus amigos están jugando a un juego que te gusta mucho. Tienes muchas ganas de jugar con ellos.

- A) Me quedo mirando y no digo nada.
- B) “¡Hagan sitio que voy a jugar!”.
- C) “Me gustaría jugar con vosotros, ¿me dejáis?”.

14. - En el patio del colegio, un niño se cae y se da un golpe muy fuerte.

- A) Me río mucho de lo que pasó.
- B) Espero a que alguien vaya a ayudarle; yo no me atrevo.
- C) Voy corriendo y le pregunto: “¿te hiciste daño?”

15. - Jugando en el recreo, te das un golpe en una pierna y te duele mucho. Tu profesor te dice: "¿te hiciste daño?".

- A) No le digo nada.
- B) "¡Déjeme, yo soy muy fuerte!".
- C) "Si, me duele mucho".

16. - Rompes un libro y le echan la culpa a tu hermano o hermana.

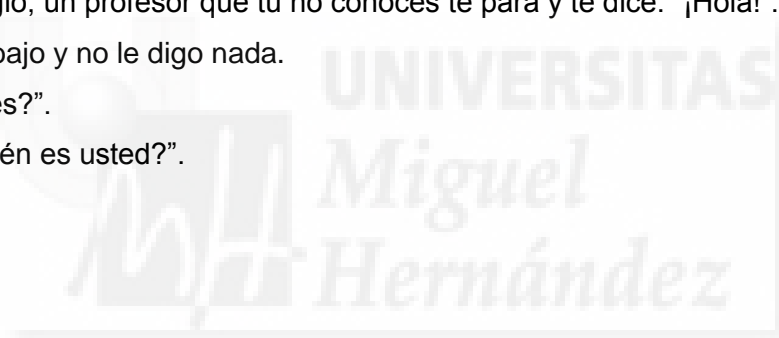
- A) "Fui yo, él no tiene la culpa".
- B) "Si, lo rompió él".
- C) "Me parece que no fue él".

17. - Estas viendo la tele y tu madre te manda a dar un recado a la vecina.

- A) Voy sin decir nada.
- B) "Vale, pero ¿lo puedo hacer cuando acaben los dibujos?".
- C) "Ahora no quiero, ve tu".

18. - En el colegio, un profesor que tu no conoces te para y te dice: "¡Hola!".

- A) Miro hacia abajo y no le digo nada.
- B) "¿Qué quieres?".
- C) "¡Hola!. ¿Quién es usted?".



CABS TIPO II

1.- Tu amigo te dice en serio: eres muy simpático o simpática.

- A) "Si, creo que soy el mejor".
- B) "Gracias".
- C) No digo nada y me pongo colorado.

2.- Tu amigo ha hecho una tarea y tú crees que está muy bien.

- A) No le digo nada.
- B) "¡Yo lo hago mejor que tú!".
- C) "Está muy bien".

3.- Estás haciendo un dibujo y tú crees que está muy bien, pero otro chico te dice: No me gusta.

- A) "Pues yo creo que está bien".
- B) "Está muy bien: ¿tú qué sabes?".
- C) Me siento mal y no le digo nada.

4.- No has traído el libro de Matemáticas y tu compañero te dice: ¡Pareces tonto!, mira que olvidarte del libro...

- A) "Es verdad, a veces parezco tonto".
- B) "Tonto lo serás tú".
- C) "No soy tonto por olvidar algo: eso le puede pasar a cualquiera".

5.- Quedas con un amigo y llega tarde. Cuando por fin llega, no te dice nada de por qué llego tarde.

- A) "No me gusta que me hagan esperar".
- B) No le digo nada.
- C) "Se necesita cara para llegar tarde y no dar explicaciones".

6.- Tienes que pedirle ayuda a tu amigo para hacer la tarea.

- A) No me atrevo a pedírsela.
- B) "¡Hazme la tarea!".
- C) "¿Puedes ayudarme a hacer la tarea?".

7.- Tu amigo o amiga está triste.

- A) "Estás triste, cuéntame lo que te pasa".
- B) Me quedo con él o con ella y no le digo nada.
- C) Me río de él o de ella y le digo que es un chico o una chica.

8.- Estás triste y tu hermano (si no lo tienes un amigo) te dice: ¿Te pasa algo?

- A) "¡A ti no te importa!".
- B) "Sí estoy triste; gracias por preguntarme".
- C) "No, no me pasa nada".

9.- Estás en la calle y te echan la culpa de romper un cristal que tú no has roto.

- A) "¡Estás loco: yo no hice nada!".
- B) "Yo no lo hice".
- C) Cargo con la culpa y no digo nada.

10.- Tu profesor te dice que tienes que hacer de árbol o de flor para representar un cuento y tú no quieres hacerlo.

- A) "Eso es de tontos: ¡yo no lo hago!".
- B) Lo hago sin protestar.
- C) "Profesor, ¿podría hacer otra cosa? De árbol o de flor no me gusta".

11.- Estás en una excursión y varios niños están haciendo cometas. Un compañero te dice que la tuya es la mejor.

- A) "No, no está bien".

B) "Es verdad, soy el mejor".

C) "La verdad es que me ha quedado muy bonita".

12.- Estás con tu grupo de amigos y uno de ellos te ha dado un chicle.

A) "Gracias por el chicle".

B) "Gracias", pero lo digo un poco cortado.

C) "¡Dame más, uno no es nada!".

13.- Estas en tu casa con un amigo y tu hermano te dice: No grites tanto.

A) "Si no te gusta, te aguantas" y sigo hablando.

B) "Tienes razón, te hablaré más bajo" y hablo más bajo.

C) "Perdona" y dejo de hablar del todo.

14.- Estás haciendo cola en un cine y un chico se te cuela.

A) No le digo nada.

B) "¡Ponte el último, idiota!".

C) "Oye, nosotros estábamos antes, ponte en tu sitio".

15.- Un compañero te quita los lápices de colores y tú te enfadas.

A) "¡Eres tonto, te voy a dar un puñetazo!".

B) "¡Devuélveme ese estuche que es mío!". (Dicho con serenidad).

C) Me siento mal y no le digo nada.

16.- Un compañero tiene una pelota con la que tú quieres jugar...

A) No le digo nada.

B) Se la quito.

C) "¿Jugamos juntos?" o "¿Me la prestas?".

17.- Tu hermano (si no lo tienes, tu amigo) te pide el jersey que te regalaron en Navidad. Tú no quieres prestarlo.

A) "No, es nuevo y no quiero prestarlo. ¿Quieres otro?".

B) Se lo presto aunque no quiero hacerlo.

C) "¡Ni loco te lo presto! Usa uno tuyo".

18.- Vas a ir al cine con tus amigos y están diciendo que película quieren ir a ver. Tus amigos dicen la que les gusta a ellos.

A) Los hago callar y digo: "tenemos que ir a ver la que a mí me gusta".

B) Digo la que a mí me gusta.

C) Espero que me pregunten y si lo hacen, no digo nada.

19.- Un chico va corriendo por la calle y se cae.

- A) Me río y le digo que mire por donde va.
- B) Lo ayudo a levantarse del suelo.
- C) Me quedo mirando, pero no me atrevo a ayudarlo.

20.- Te das un golpe muy fuerte en la cabeza con una estantería. Alguien de tu familia te dice: ¿Te has hecho daño?

- A) “¡A ti qué te importa: déjame en paz!”.
- B) “Me duele un poco, pero no te preocupes”.
- C) “No, no me duele” (pero sí te duele).

21.- Rompes una página de un libro y le echan la culpa a otro.

- A) Me callo.
- B) “Sí, fue él quien lo rompió”.
- C) “No fue él, fui yo”.

22.- Tú eres el portero del equipo de fútbol de tu clase. Te meten un gol tonto y al terminar el partido, el capitán de tu equipo te dice: Hemos perdido por tu culpa, no sirves para nada.

- A) Me siento muy mal y no le digo nada.
- B) “Vete a la m... El que no sirve eres tú!”.
- C) “Lo siento, pero no hace falta que te enfades conmigo”.

23.- Tu madre te dice que recojas tu cuarto, pero aún no has terminado la tarea del colegio.

- A) No digo nada y me pongo a recogerlo.
- B) “¡Déjame en paz! No pienso hacerlo”.
- C) “Déjame que termine la tarea y en seguida lo recojo”.

24.- Durante el recreo, un chico o una chica al que no conoces mucho se te acerca y te dice: “¡Hola!”.

- A) “No me molestes, ¡lárgate!”.
- B) “Hola, ¿quieres jugar conmigo?”.
- C) Le digo “hola” tímidamente y me marcho corriendo.

FABULA DE LOS ERIZOS:

Durante la Edad de Hielo, muchos animales murieron a causa del frío.

Los erizos dándose cuenta de la situación, decidieron unirse en grupos. De esa manera se abrigan y protegerían entre sí, pero las espinas de cada uno herían a los compañeros más cercanos, los que justo ofrecían más calor. Por lo tanto decidieron alejarse unos de otros y empezaron a morir congelados.

Así que tuvieron que hacer una elección, o aceptaban las espinas de sus compañeros o desaparecían de la Tierra. Con sabiduría, decidieron volver a estar juntos. De esa forma aprendieron a convivir con las pequeñas heridas que la relación con una persona muy cercana puede ocasionar, ya que lo más importante es el calor del otro.

De esa forma pudieron sobrevivir.

