



ASIGNATURA: Atención Psicoeducativa a
las dificultades de adaptación,
comportamiento y aprendizaje

TEMA. INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA EN LAS DIFICULTADES DE ADAPTACIÓN

Profesora: María José Ruiz Melero

Delimitación Conceptual

- ▶ Dificultad para adaptarse al medio social en el que se encuentra, como es el caso del colegio
- ▶ Dificultades
 - ▶ de interacción social
 - ▶ de adaptación a las normas del centro
 - ▶ para formar parte del grupo
 - ▶ de relación con los iguales y con los adultos
 - ▶ para responder de forma adecuada al entorno
 - ▶ ...



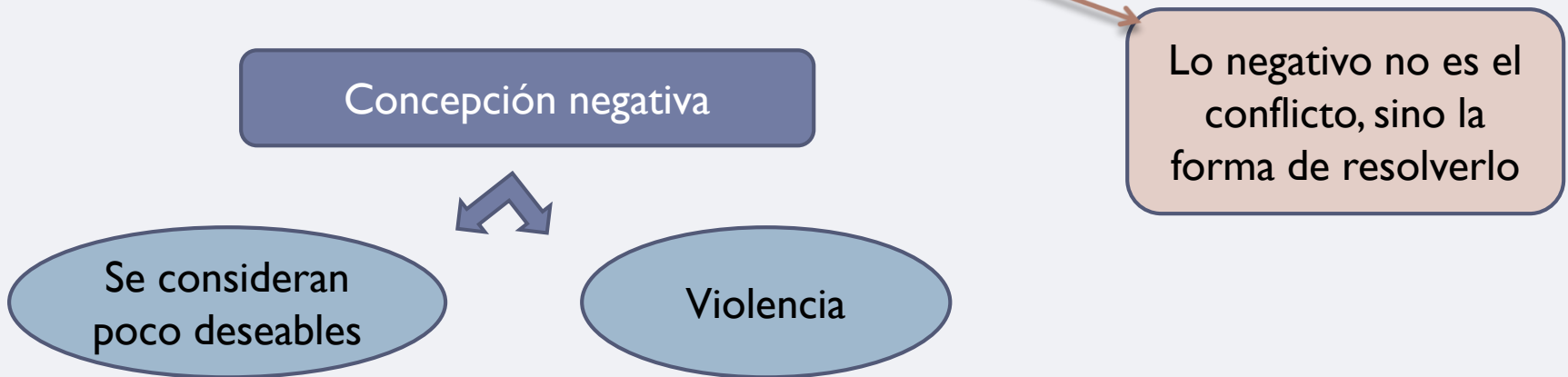
Delimitación Conceptual

- ▶ Para los profesores las conductas desajustadas más frecuentes en los centros educativos son:
 - ▶ a) violencia verbal y física hacia estudiantes
 - ▶ b) vandalismo
 - ▶ c) infracción constante de las normas
 - ▶ d) mentiras
 - ▶ f) mala educación hacia los profesores



Delimitación Conceptual

- ▶ Los problemas escolares son reflejo de lo que ocurre en la sociedad
- ▶ Entorno a los conflictos escolares



La falta de patrones de interacción adecuados provoca...

Problemas de interacción y conductas agresivas dentro del aula



Factores que fomentan problemas de adaptación y una conducta violenta

- ▶ **Personalidad** de profesores y alumnos
- ▶ El propio **centro educativo** (cohesión interna del claustro de profesores, existencia de normas claras y consensuadas, tipo y grado de relaciones interpersonales entre los profesores, etc.)
- ▶ Forma de entender las **interacciones** (profesores-profesores, profesores-alumnos, profesores-padres, alumno-alumno)
- ▶ Influencia e interacción de la **familia** con el centro (actitudes emocionales de los padres hacia el niño, permisividad y tolerancia de la conducta agresiva del niño, uso de métodos de disciplina autoritarios, etc.)
- ▶ Influencia ejercida por los **medios de comunicación**, condiciones económicas, culturales y contextuales del entorno que envuelve al centro educativo (riqueza, infraestructuras, condiciones de marginación, etc.)



Posibles causas de la agresividad como forma de afrontamiento

▶ Aspectos como:

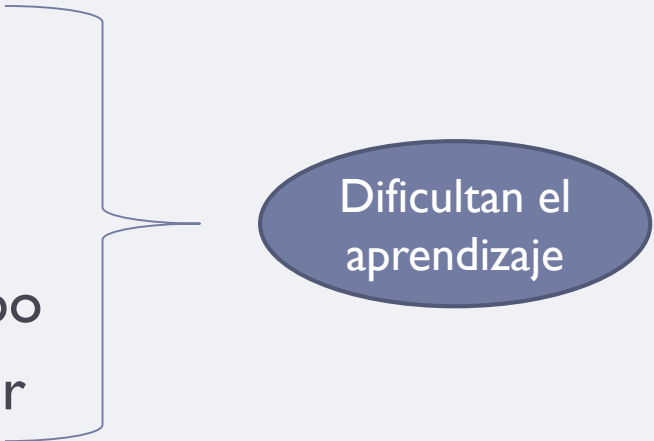
- ▶ Sociedad: la agresión como forma de resolución de conflictos
- ▶ Lo fundamental son los aspectos curriculares y no tanto los personales y sociales → Sin considerar intereses de los estudiantes
- ▶ Aislamiento de los centros educativos con el exterior
- ▶ Poca flexibilidad en la atención a la diversidad
- ▶ La desorganización o rigidez de las instituciones
- ▶ Forma punitiva de resolver los conflictos → Falta de formación docente
- ▶ Estereotipos
- ▶ Falta de comunicación entre el centro y la familia



Conflictos escolares

▶ Actos disruptivos o conductas inapropiadas

- ▶ Desórdenes
- ▶ Indisciplina
- ▶ Desmotivación
- ▶ Levantarse de su sitio a destiempo
- ▶ Hablar cuando explica el profesor



Dificultan el aprendizaje

▶ Actos violentos

- ▶ Agresiones entre alumnos, entre profesores-alumnos,
- ▶ Vandalismo: romper objetos dentro de la institución



Consecuencias de la agresividad en clase

- ▶ Retrasan e impiden el aprendizaje



Acaban por convertirse en problemas de aprendizaje

Retrasos en
el currículo

Lagunas en los
conocimientos

Falta de
habilidades

- ▶ Acaba repercutiendo en todo el grupo clase



No solo en el profesor, también en el alumno que
presenta los conflictos y en sus compañeros



Tipos de conductas inadaptadas en el aula

► Cinco categorías:

- **Conducta de desinterés académico:** alumno pasivo, inactivo y que no está motivado por los estudios
- **Comportamiento disruptivo:** perturba el normal desarrollo de la actividad docente/discente

Los docentes sienten que sus alumnos/as se oponen de forma agresiva a las actividades, tratando de violentar los procesos instructivos

- **Conducta Indisciplinada:** conducta que no respeta las normas generales de los centros educativos
 - **Bullying o abuso entre iguales:** comportamiento prolongado de insulto verbal, rechazo social, intimidación psicológica o agresividad física de unos niños hacia otros
 - **Agresividad física y hacia pertenencias:** implica para los partícipes riesgos graves de conducta antisocial, delincuencia y consumo de drogas
-



Conducta disruptiva

Conducta conflictiva que frecuentemente se da en el seno del ambiente escolar

- ▶ Son conductas fastidiosas, molestas del alumnado que quiere llamar la atención, bien del profesor o bien de sus propios compañeros
- ▶ Suelen ser alumnos que tienen **problemas de afecto y/o rendimiento académico**, y que presentan carencias significativas en la integración de hábitos de relación o conducta
- ▶ Tiene gran repercusión académica → fracaso escolar



Conducta indisciplinada

DISCIPLINA: sistema de sanciones para restablecer el orden cuando se ha infringido el código de conducta establecido

CONDUCTAS INDISCIPLINADAS: comportamientos disruptivos y antisociales que suponen una disfuncionalidad del centro

INDISCIPLINADOS: alumnos que intentan imponer su propia voluntad sobre la del resto de la comunidad

- ▶ Se incluyen las actitudes y comportamientos que van contra las reglas pactadas, las normas del juego, el código de conducta que el centro educativo ha adoptado

PROBLEMA: a veces el centro se basa en un código no explícito de conductas

No se transmite al nuevo personal (profesores, estudiantes y padres)

Se utiliza como instrumento represivo

Conducta agresiva a profesores

- ▶ **Violencia hacia los profesores**
 - ▶ Presiones
 - ▶ Insultos
 - ▶ Agresiones por parte de los alumnos y sus familias
- ▶ Esta situación, que viven los docentes, se manifiesta en el malestar y en el estrés laboral del profesorado



Características de los alumnos con conductas agresivas hacia profesores

- ▶ Habilidades sociales inadecuadas
- ▶ Conductas desafiantes
- ▶ Falta de atención



Incremento
Emociones
negativas en
docentes



Estrés del profesorado

- ▶ Variable que predice la posibilidad de conflicto entre profesores y alumnos

El estrés afecta a la ACTITUD del profesor hacia la enseñanza y hacia la relación que mantiene con los alumnos

- ▶ Por ejemplo, los profesores que experimentan altos niveles de estrés en el aula pueden exhibir cólera y hostilidad en sus interacciones con los estudiantes y experimentan así **relaciones negativas** con ellos, que, a su vez, pueden incrementar los niveles de estrés en ellos mismos



El **Bullying**: acoso escolar con importantes consecuencias...



Conducta agresiva entre iguales

- ▶ La conducta agresiva entre iguales queda definida dentro del término **BULLYING**

Conducta agresiva, intencionada y perjudicial en la que están implicados los escolares

- ▶ Este tipo de conducta está caracterizada por tres criterios:
 - ▶ Conducta agresiva destinada a hacer daño
 - ▶ Repetida en el tiempo
 - ▶ Se produce en el seno de una relación interpersonal caracterizada por un desequilibrio de poder



“BULLYING”

Ejercicio agresivo **físico, psicológico o social** mediante el cual una persona o grupo de personas actúa o estimula a la actuación de otros contra otra persona o grupo, valiéndose de las ventajas sociales que le proporciona su situación física, psicológica o social

- ▶ Violencia entre iguales → hechos que suceden en el marco de relaciones sociales de pares



"BULLYING"

▶ Conductas

- ▶ Intimidación
- ▶ Tiranización
- ▶ Aislamiento
- ▶ Amenaza
- ▶ Insultos



Sobre una víctima o
víctimas señaladas

- ▶ **Agresores o bullies** → motivados por un abuso de poder y un afán de intimidar y dominar
- ▶ **Relación entre agresor y víctima:** el alumno o grupo que ostentan el poder trata de forma despótica al compañero, al que hostigan, llegando a oprimirlo y aterrorizarlo de forma repetida, convirtiéndolo en su víctima habitual



Tipos de BULLYING

- ▶ **Físico:** empujones, patadas, arañazos, puñetazos, agresiones con objetos

Se da con más frecuencia en la escuela primaria que en la secundaria

- ▶ **Verbal:** insultos y motes principalmente. Pero también la infravaloración, ridiculización y los menosprecios en público o el estar resaltando y mofándose de forma constante de un defecto físico o de una acción de la víctima

Es el más frecuente

- ▶ **Psicológico o moral:** acciones encaminadas a mermar la autoestima y reputación del individuo y fomentar su sensación de inseguridad y temor

- ▶ **Social:** intentar aislar al sujeto respecto al grupo, haciendo partícipes a otros individuos, en ocasiones, de esta acción. A este daño contribuyen no solo los agresores y su grupo, sino también los espectadores tanto activos como pasivos

Estas acciones son consideradas bullying "indirecto"

Fases del BULLYING

- ▶ **1)** Suele iniciarse con un mote que provoca la mofa del resto del grupo y del agresor

Genera ansiedad que a veces es difícil de manejar, pero la víctima hace esfuerzos por manejar ese estrés

- ▶ **2)** Caracterizada por la confusión → Agresión sistemática con intención de dañar

La víctima suele ocultar a los adultos lo que le pasa, e incluso puede llegar a creer que se merece dicha situación

- ▶ **3)** La víctima se aísla del grupo que le hace sufrir → Autoestima dañada y sentimientos de venganza y rabia
-



Agentes implicados en el «BULLYING»

- ▶ Características de los **Agresores**:
 - ▶ **a) Personalidad:** estudiantes con temperamento agresivo e impulsivo. Son violentos, autosuficientes, tienen una buena autoestima y necesitan dominar a los demás

Su agresividad se dirige a todas las personas en general (padres, profesores, adultos) y presentan actitudes positivas hacia la violencia

- ▶ Carecen de **habilidades sociales** para comunicar y negociar sus deseos
 - ▶ Le falta **empatía** hacia el sentir de la víctima y carece de sentimiento de culpabilidad
-



Agentes implicados en el «BULLYING»

▶ Características de los **Agresores:**

- ▶ **b) Aspecto físico:** son, por lo general, chicos muy fuertes físicamente

Su superioridad física destaca respecto a sus compañeros en general y a las víctimas en particular

- ▶ **c) Ámbito social y escolar:** muestran reacciones desajustadas y se son muy agresivos en las interacciones sociales.

Suelen ser chicos que están ubicados en grupos en los que son los mayores por haber repetido curso → Menor integración escolar

- ▶ Son menos populares que los bien adaptados pero más que las víctimas. Suelen carecer de fuertes lazos familiares y están poco interesados por la escuela
-



Agentes implicados en el «BULLYING»

▶ **Tipos de Agresores:**

- ▶ **Activo:** establece relaciones directas con la víctima, arremete directamente contra ella
- ▶ **Social-indirecto:** dirige, a veces en la sombra, el comportamiento de sus seguidores, a los que induce a actos de violencia y persecución de inocentes
- ▶ **Pasivos:** participa pero no actúa en la agresión



Agentes implicados en el «BULLYING»

► Características de las **Víctimas**:

Niveles altos de sufrimiento por la intimidación regular y frecuente que padece, así como por la exclusión que sufren por parte de sus compañeros

► Suelen ser definidas como personas inadaptadas socialmente



Agentes implicados en el «BULLYING»

▶ Características de las **Víctimas**:

- ▶ **a) Personalidad:** Personas definidas como débiles, inseguras, ansiosas, cautos, sensibles, tranquilos, tímidos y con bajos niveles de autoestima

Presentan problemas de autoestima, una opinión negativa de sí mismos y una mala relación con su contexto

Son poco asertivos, con dificultades para decir “no”, déficit en las habilidades sociales y problemas para expresar sus pensamiento, sentimientos y necesidades



Agentes implicados en el «BULLYING»

- ▶ **b) Ámbito familiar:** Las víctimas pasan mucho tiempo en casa. Es característico también un alto grado de organización familiar y un excesivo control
- ▶ **c) Aspecto físico:** son menos fuertes físicamente, en especial los chicos; no son agresivos ni violentos y muestran un alto nivel de ansiedad y de inseguridad

Poseerían rasgos o estigmas como tener gafas, el color de la piel o el pelo y las dificultades en el habla (disfemia o retraso en el lenguaje), por ejemplo



Agentes implicados en el «BULLYING»

▶ Características de las **Víctimas**:

- ▶ **d) Relación social:** padecen el rechazo social, hacen pocos amigos y les cuesta trabajo conseguirlos

Están aislados y tienen unas redes sociales de apoyo muy pobres, tanto con los compañeros como con los profesores



Agentes implicados en el «BULLYING»

► **Tipos de Víctimas:**

- **Activa o provocativa:** suele actuar como agresor/a mostrándose violenta y desafiante.

A menudo tienen problemas de concentración y tienden a comportarse de forma agresiva e irritable

Suelen ser tildados de hiperactivos, y habitualmente provocan reacciones negativas en la mayoría de sus compañeros

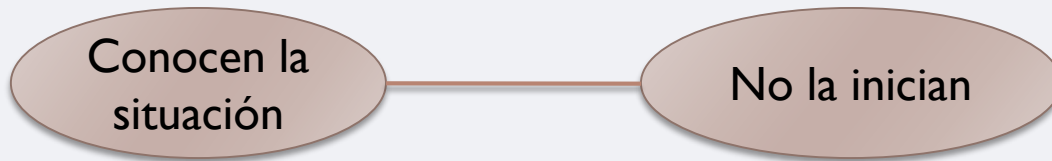
- **Pasiva:** Son inseguros, poco comunicativos y sufren en silencio el ataque del agresor

Más común

Su comportamiento, para el agresor, es un signo de su **inseguridad y desprecio** al no responder al ataque y al insulto

Agentes implicados en el «BULLYING»

► Los **Espectadores u Observadores**:



Contagio social, tanto en jóvenes como en adultos, al observar actos de agresión

- Presencian el maltrato y no ayudan a la víctima, incluso pueden fomentar la participación en actos de este tipo por parte de otros compañeros

Esto explicaría la frecuencia y el mantenimiento de la perpetración de actos de intimidación entre iguales

A veces es el **miedo a ser incluido** dentro del círculo de la victimización y convertirse también en objeto de agresiones lo que **impide** que el sujeto que piensa que debería hacer algo no lo haga



Agentes implicados en el «BULLYING»

- ▶ **Tipos de Observadores en función del grado y del tipo de implicación:**
 - ▶ **Observadores activos:** animan, alientan, ayudan, apoyan o aprueban las acciones del agresor
 - ▶ **Observadores pasivos:** de forma indirecta refuerzan las acciones del agresor (lo elogian en privado, le sonríen, le prestan atención o afecto)
 - ▶ **Observadores prosociales:** ayudan a la víctima, intentan defenderla o al menos reducir los daños que puedan causarle
 - ▶ **Observadores distantes o neutrales:** no se ponen de parte de la víctima ni del agresor, ya sea de forma directa o indirecta, pero observan los episodios de este tipo



Verbalizan su actitud a través de frases como “no es mi problema”, “no es importante”, “no tengo compromiso con ellos”

Consecuencias del BULLYING

▶ Para la **Víctima**:

- ▶ La intimidación tiene efectos acentuados para las víctimas, tanto en el ámbito físico, psicológico como moral

Puede ocasionar fracaso y dificultades escolares, niveles altos y continuos de ansiedad, insatisfacción, fobia a ir al colegio, riesgos físicos, y conformación de una personalidad insegura e insana

- ▶ Las dificultades de la víctima para salir de la situación de ataque por sus propios medios provocan efectos negativos como:

- ▶ Descenso de la autoestima
- ▶ Estados de ansiedad
- ▶ Incluso cuadros depresivos
- ▶ Irritabilidad
- ▶ Pánico
- ▶ Memoria repetida del episodio
- ▶ Falta de concentración

Imposibilidad de integración escolar y académica

Consecuencias del BULLYING

▶ Para el **Agresor**:

▶ Efectos negativos:

▶ Refuerzo de las conductas agresivas → Generalización de estos comportamientos a otras situaciones sociales delictivas



Ante la indefensión de la víctima y la pasividad de los espectadores



Consecuencias del BULLYING

- ▶ Para los **Espectadores u Observadores:**
 - ▶ Efectos sobre la violencia en ellos mismos
 - ▶ Insensibilización ante la violencia
 - ▶ Inhibición y retraimiento de ayuda y de otras respuestas solidarias
 - ▶ Su temor y sensación de indefensión es similar a la experimentada por la víctima → Temen convertirse en el blanco de la venganza del agresor o su grupo
- Causa de que no hagan nada para frenar la violencia
- ▶ En ocasiones, el miedo, junto a los efectos de su silencio, producen **sentimientos de culpabilidad** en el espectador
-

El **Ciberbullying**: acoso masivo a
través de las TIC...



CIBERBULLYING

Modalidad de Bullying que utiliza las TIC como forma de agresión y acoso, no sólo dentro del centro educativo, sino que abarca los demás contextos de la vida del estudiante

- ▶ A veces el bullying es seguido de ciberbullying siendo una prolongación de la agresión en un terreno más amplio y de mayor extensión para la víctima
- ▶ El acosador suele ser anónimo y la víctima recibe ridiculizaciones, amenazas, chantajes, discriminaciones con la ayuda de Internet



CIBERBULLYING

- ▶ **Similitudes** con otras formas de acoso:
 - ▶ Ser una conducta violenta altamente premeditada e intencionada
 - ▶ Fundamentada en una relación asimétrica de control y poder sobre el otro
- ▶ **Diferencias:**
 - ▶ Exige el dominio y uso de las TIC
 - ▶ Acoso indirecto → El agresor no tiene contacto con la víctima, (es difícil empatizar con el sufrimiento del otro)
 - ▶ Es un acto de violencia camuflada → Agresor desconocido
 - ▶ Hay diferentes formas de acosar a través de las TIC



CIBERBULLYING

▶ **Características específicas**

- ▶ Amplia audiencia
- ▶ Anonimato y sensación de impunidad → el agresor puede sentirse menos culpable o tener menos empatía por la víctima
- ▶ La invisibilidad de la red → favorece la propagación del fenómeno y la angustia de la víctima
- ▶ En cualquier lugar y momento → No hay límites temporales ni físicos



CIBERBULLYING

▶ **Características específicas**

- ▶ Imperecedero → la red tiene una gran memoria a largo plazo
- ▶ Rapidez y comodidad de las TIC
- ▶ La fuerza física o el tamaño no afecta
- ▶ Acosador no marginal: en el ciberbullying los agresores pueden tener una impecable imagen social



CIBERBULLYING

- ▶ Las TIC favorecen un mayor impacto emocional debido a la exposición de la víctima al acoso durante todas las horas del día y de forma repetida
 - ▶ Uno de los métodos más empleados → Difusión de fotografías retocadas para ridiculizar a las víctimas
- 
- Distribuidas masivamente y a veces indicando la identidad de la víctima para acrecentar el impacto



CIBERBULLYING

- ▶ Se multiplican e intensifican los efectos negativos sobre la víctima
 - ▶ Debido a:
 - ▶ 1) La impotencia e indefensión que genera en las víctimas el anonimato del agresor
 - ▶ 2) La vergüenza que provoca el ser masivamente difundido → Poder ser público en internet
 - ▶ 3) Su posibilidad de ser visionado varias veces
 - ▶ 4) Invade ámbitos de privacidad y aparente seguridad (hogar familiar) → desarrollo de sentimientos de desprotección total
- Dificulta la activación de mecanismos de protección

CIBERBULLYING

► Consecuencias

- Graves → Afecta a todos los espacios de socialización del estudiante (familia, amigos, compañeros de clase, etc.)



No existiendo un lugar seguro en el que protegerse de este acoso psicológico continuado

- Proceso que atrapa a la víctima en un círculo de acoso → Merma su autoestima y genera ansiedad en las relaciones sociales con otros iguales
-

¿Qué podemos hacer?

¿Cómo podemos afrontar
estas situaciones?



Programas para el desarrollo de la AUTOESTIMA

Valoración que hacemos de la imagen que tenemos de
nosotros mismo

▶ Tres componentes:

- ▶ **Cognitivo**: creencias, ideas, opiniones, percepciones
- ▶ **Afectivo**: valoración positiva o negativa de nosotros mismos
- ▶ **Conductual**: decisión de actuar, de desarrollar un comportamiento coherente

Importancia de un
feedback positivo

- ▶ **Objetivo**: Mejora de la imagen que los alumnos tienen de sí mismos
-



Programas para el desarrollo de la AUTOESTIMA

► ESTRATEGIAS para el desarrollo del **componente cognitivo**

► Estrategia de reflejo

- Mostrar cualidades positivas que presenta el niño y elogiarlas
- Resaltar más las características positivas que las negativas
- Evitar: descalificar al niño (especialmente en público)

Importante

ACTIVIDAD: sentar a todos en círculo y uno en el centro. Todos dicen una cualidad positiva de ese alumno. Tras varios alumnos sentamos en el centro al que tiene una autoimagen negativa

ACTIVIDAD: los alumnos tienen que pensar en dos cualidades relevantes y positivas de su carácter y, a continuación, la tienen que decir en voz alta con frases como: “ Me siento satisfecho de ser...”; “Estoy contento de ser...”



Programas para el desarrollo de la AUTOESTIMA

- ▶ **ESTRATEGIAS** para el desarrollo del **componente cognitivo**
- ▶ **Estrategia de la autoinstrucción**
 - ▶ El alumnos construye una percepción positiva de sí mismo

ACTIVIDAD: AUTOESPEJO

Tiene distintas modalidades:

Diario personal: los alumnos tienen que redactar un diario durante 3 o 4 días, donde cada día anotan lo que han hecho. Después todos se sientan en círculo y cada uno lee el suyo.

Si el alumno no sabe leer o escribir, el profesor ayudaría al alumno a realizar un **diario pictográfico** → donde se recogen con imágenes algunas de las actividades que realiza diariamente

Carta: un alumno escribe una carta dirigida bien a una persona real o imaginaria, en la que describa una conducta positiva que ha tenido



Programas para el desarrollo de la AUTOESTIMA

- ▶ **ESTRATEGIAS** para el desarrollo del **componente cognitivo**
- ▶ **Estrategia de la autoinstrucción**
 - ▶ El alumnos construye un percepción positiva de sí mismo

ACTIVIDAD: AUTOESPEJO

Tiene distintas modalidades:

Historieta: los alumnos relatan distintos hechos que han sucedido en su vida, donde recogen las acciones, las aventuras que reflejan detalles del entorno y acontecimientos de su día a día

Esto lo dividen en distintos capítulos que pueden escribir o dibujar y que posteriormente tendrán que exponer en clase

Anuncio de sí mismo: cada alumno realiza un anuncio de sí mismo para publicarlo en un periódico, en él tienen que describir sus capacidades, cualidades personales, gustos, aficiones, en qué cosas se consideran mejores, ...

Programas para el desarrollo de la AUTOESTIMA

► ESTRATEGIAS para el desarrollo del **componente cognitivo**

► Estrategia de la autoinstrucción

- El alumnos construye un percepción positiva de sí mismo

ACTIVIDAD: AUTOESPEJO

Tiene distintas modalidades:

Autoinstrucción: se utiliza el lenguaje interior para desarrollar el autoconcepto, a través de entablar una conversación el alumno consigo mismo. **Se explica en clase la fuerza de la autoverbalización**

Se señalan 10 facetas del autoconcepto: “soy responsable”, “soy cuidadoso”, “soy alegre”, “soy amable”, “soy pacífico”...

Después se recitan estas frases en voz baja, después sin voz, pero con gestos enfáticos procurando autoconvencerse, y finalmente, cerraran los ojos y lo recitarán de memoria

- Para cada faceta se dedica un día de la semana
- Al comenzar la clase, los alumnos escriben en mayúsculas el aspecto a trabajar ese día y redactan frases del tipo: “realizo tareas que me encargan”

Programas para el desarrollo de la AUTOESTIMA

- ▶ **ESTRATEGIAS** para el desarrollo del **componente cognitivo**
- ▶ **Estrategia de la autoinstrucción**
 - ▶ El alumnos construye un percepción positiva de sí mismo

ACTIVIDAD: AUTOESPEJO

Tiene distintas modalidades:

Inoculación: se le transmite al alumno, de forma verbal o por escrito, una creencia negativa y el alumno tiene que defender su propio punto de vista → se fortalecen las propias convicciones y se consolidan las creencias

Ejemplo: se les reparte un folio y tienen que escribir el inicio de una carta breve (2 o 3 frases), sin nombrar a nadie y en las que se acusa de un defecto
La carta se firma, se recogen todas y se distribuyen procurando que no les toque sus propias cartas

Entonces el alumno debe defenderse lo mejor posible de esas acusaciones → lo que afirmaría su autoimagen positiva, contraria el defecto



Programas para el desarrollo de la AUTOESTIMA

► ESTRATEGIAS para el desarrollo del **componente cognitivo**

► Estrategia de la dramatización

- A cada alumno se le asigna un papel positivo que debe representar
- Deben imaginar el comportamiento del personaje, identificarse con él

ACTIVIDAD:

Primer día: Se **sortean** una serie de tarjetas donde van escritos diferentes papeles que deberán representar. Los personajes pueden ser: serviciales, responsables, ...

Tercer día: Tienen que preparar un argumento para el personaje que representan (Actividad que pueden realizar en parejas o en pequeños grupos)

Segundo día: El alumno debe representar el papel que le ha tocado durante todo el día
→ Al día siguiente se evalúa cómo ha representado el papel

Cuarto día: Se representan los argumentos y se comentan las interpretaciones

► **Esta secuencia contribuye a interiorizar a los personajes y sus conductas positivas**

Programas para el desarrollo de la AUTOESTIMA

► ESTRATEGIAS para el desarrollo del **componente cognitivo**

► Estrategia del modelado

- Se pueden utilizar dos tipos de técnicas

ACTIVIDAD: De acción participativa

El modelo es real y está presente: tutor, profesores, cualquier persona del centro

Se cuenta al alumno un testimonio personal, en el que le contamos una vivencia positiva
→ A continuación los alumnos tienen que pensar y contar algún testimonio personal positivo también

ACTIVIDAD: De acción no participativa

El modelo son personajes conocidos que tienen rasgos positivos, los cuales se exponen

Se les dice a los alumnos que ellos pueden imitarlos y que poseen talentos y cualidades que admiran → Los alumnos tratan de imitarlos



Programas para el desarrollo de la AUTOESTIMA

- ▶ **ESTRATEGIAS** para el desarrollo del **componente afectivo**
 - ▶ **Se busca desarrollar lazos afectivos entre los propios compañeros**

ACTIVIDAD: Identificar cada alumno cómo quieren que lo llamen y favorecer que sus compañeros se dirijan a él con otro nombre

ACTIVIDAD: Adquirir hábitos amables para saludar → Primero modelado y luego práctica en las entradas y salidas

ACTIVIDAD: Cultivar los hábitos de cortesía → Practicar con el modelado actividades que impliquen el dar las gracias, pedir por favor, pedir perdón, ...

ACTIVIDAD: Hacer uso del elogio cuando tienen buenas ideas, conductas, ...
→ **Todos los compañeros elogian a aquel alumno que se ha comportado bien o que ha tenido una gran idea...**



Programas para el desarrollo de la AUTOESTIMA

- ▶ **ESTRATEGIAS** para el desarrollo del **componente conductual**
 - ▶ **La conducta supone una autoafirmación de nuestra propia valía personal**

ACTIVIDAD: Desarrollar la responsabilidad

El alumno tiene que asumir responsabilidades y dar cuenta de ellas

Puesto que el éxito depende de todos, se elabora un mural en el que se seleccionan las responsabilidades (tareas) a asumir en clase y a suertes se da una responsabilidad a cada alumno, identificando en el mural qué responsabilidad corresponde a qué alumno

ACTIVIDAD: Propiciar y motivar la creatividad

Plantear situaciones en las que el alumno debe tomar la iniciativa e imaginar situaciones en las que tenga que mostrar aficiones y cualidades especiales que él posee

Programas para el desarrollo de las HABILIDADES SOCIALES

▶ **“Entrenamiento en Habilidades Sociales”**

- ▶ Enseñar estrategias y habilidades interpersonales a los individuos con la intención de mejorar su competencia cuando se enfrentan a distintas situaciones sociales
 - ▶ Estas conductas son aprendidas
 - ▶ Facilitan la relación con los otros y la reivindicación de los propios derechos sin negar los derechos de los demás
 - ▶ El poseer estas capacidades evita la ansiedad en situaciones difíciles o novedosas
 - ▶ Facilitan la comunicación emocional y la resolución de conflictos
-



Aspectos a trabajar en Habilidades Sociales

- ▶ Dar y recibir cumplidos
 - ▶ Expresar quejas de forma eficaz y adecuada al contexto
 - ▶ Saber decir “no”
 - ▶ Pedir un favor
 - ▶ Preguntar “por qué” de forma adecuada
 - ▶ Pedir a compañeros o amigos el cambio de conductas que nos perturban
 - ▶ Defender nuestros derechos
 - ▶ Iniciar una conversación con alguien que nos interesa
 - ▶ Desarrollo de la empatía
 - ▶ Las habilidades sociales no verbales (gestos, mirada, distancias, vestuario, etc.)
 - ▶ Saber afrontar los conflictos
-



Aspectos a trabajar en Habilidades Sociales: saber decir “no”

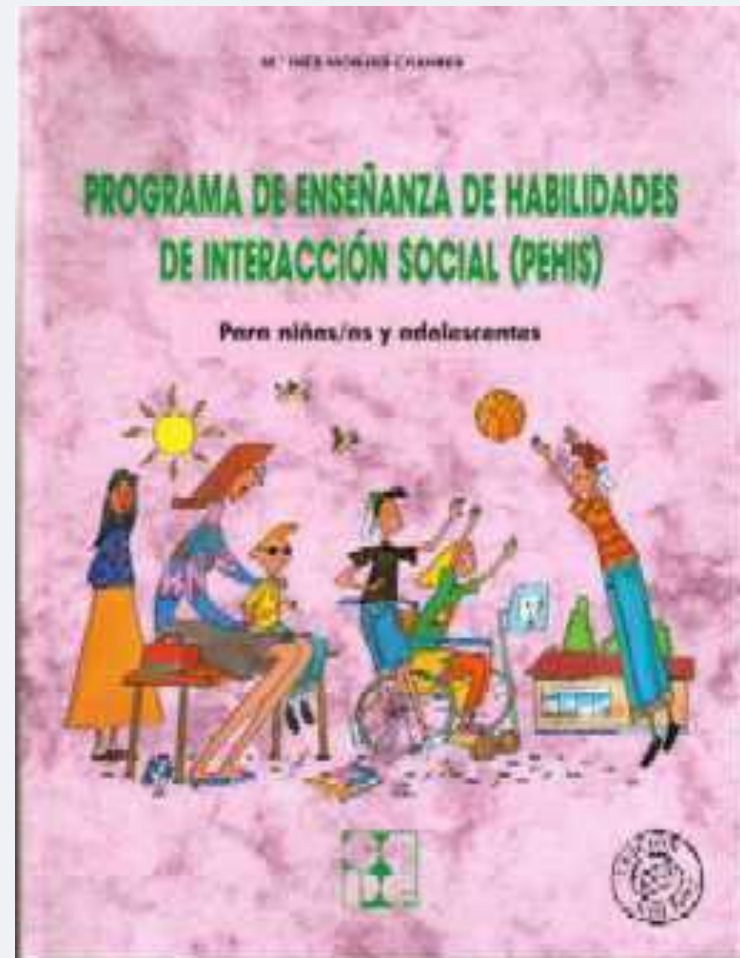
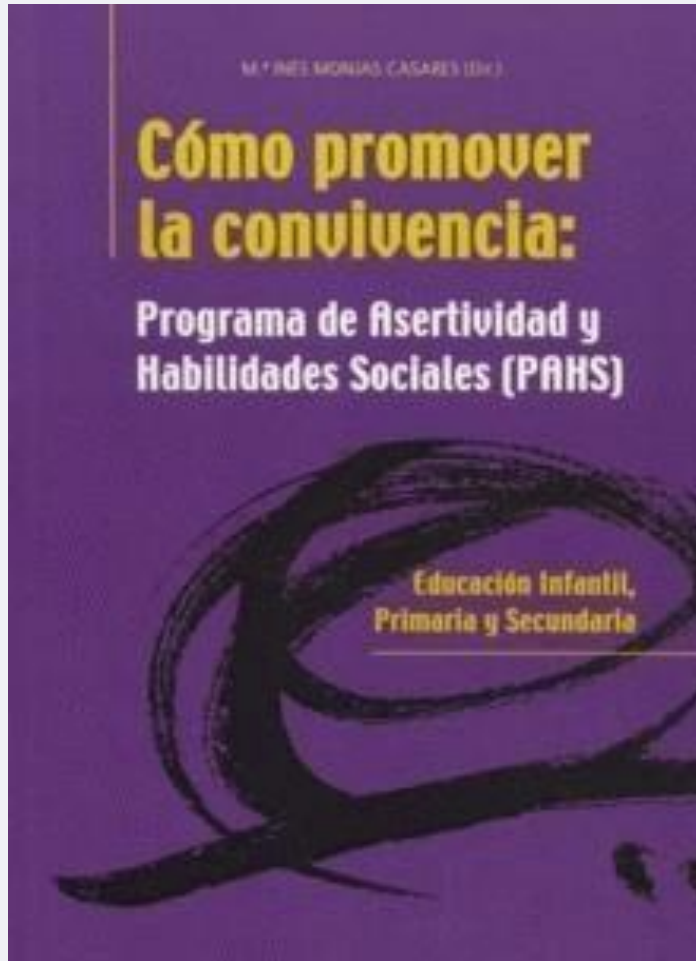
- ▶ Es una forma adecuada de expresar nuestros deseos sin dejarse llevar por los de los demás

ACTIVIDAD: Entrenamiento

Los estudiantes se ponen por parejas y uno de ellos va haciendo preguntas al otro como: “me invitas a merendar”, “me dejas tus apuntes para el examen de mañana”... y el estudiante debe decir que “no” ante esos planteamientos



Programa para trabajar las Habilidades Sociales en el aula



Aspectos a trabajar en Habilidades Sociales: Empatía

- ▶ La capacidad de poder comprender a los demás y ponerse en el lugar de otros

ACTIVIDAD: Rol-playing

A cada estudiante se le proporciona un papel (rol) que la persona tiene que interiorizar, es decir, experimentar los sentimientos, las emociones, los pensamientos, ... que mostraría nuestro personaje → **Representarlo**

ACTIVIDAD: Caretas

Utilizar caretas con diferentes expresiones emocionales, una con cara sonriente, otra triste, enfadada, sorprendida, etc. Los niños se pondrán las caretas y representarán la emoción que muestra la cara

También se les puede pedir que expliquen porque se sienten así

Aspectos a trabajar en Habilidades Sociales: Empatía

- ▶ La capacidad de poder comprender a los demás y ponerse en el lugar de otros

ACTIVIDAD: ¿Cómo te sentirías tú, si ...?

Se trata de comentar diferentes situaciones, por ejemplo el niño comenta “que feo es...” le diremos entonces, ¿cómo te sentirías tú? ¿qué harías? ¿qué crees que puede sentir y pensar esa persona...?

ACTIVIDAD: Cuentos o dibujos animados

Antes de leer o de ver la película se le tiene que asignar un personaje diferente a cada uno de los alumnos. El alumno tendría que identificarse con cada personaje e identificar las emociones que siente y el por qué

Se le plantearían preguntas como: ¿Cómo crees que se siente? ¿Por qué se siente así? ¿qué crees que puede estar pensando?

Aspectos para trabajar la Asertividad

▶ **Asertividad**

- ▶ Habilidad social que conlleva afirmarnos en nosotros mismos, salvaguardar tus derechos sin atender contra los de los demás
- ▶ Se trata de tener la capacidad para comunicar nuestras creencias, sentimientos y opiniones de manera directa y adecuada



Aspectos a trabajar en la Asertividad

- ▶ **Asertividad positiva.**- Expresión adecuada de lo bueno y valioso que se ve en otras personas. Por ejemplo “Te sientan bien esos pantalones” “Eres una persona en la que se puede confiar”
 - ▶ **Respuesta asertiva elemental.**- Expresión llana y simple de los propios intereses y derechos, de manera firme pero sin mostrar agresividad. Por ejemplo “Me apetece salir un rato pero voy a quedarme terminando los deberes” “Me gustaría que me hablastes sin gritar, yo no te estoy gritando”
 - ▶ **Respuesta asertiva con conocimiento** (o asertividad empática).- La respuesta sigue el esquema: “Entiendo que tu quieres..., pero yo quiero, siento...”
-



Aspectos para trabajar la Asertividad

▶ **LAS PERSONAS ASERTIVAS:**

- ▶ Miran a los ojos cuando hablan
 - ▶ Expresan sus sentimientos sin agredir a nadie
 - ▶ Son capaces de decir “no” sin ofender
 - ▶ Creen en unos derechos tanto para si mismos como para los demás
 - ▶ Tienen buena autoestima, no se sienten superiores ni inferiores a nadie
 - ▶ Tienen respeto por uno mismo
 - ▶ Controlan sus emociones
 - ▶ Aclaran equívocos
 - ▶ Los demás se sienten valorados y respetados
 - ▶ La persona asertiva suele ser considerada “buena”, pero no “tonta”
-



Bibliografía

- Bravo, I. & Herrera, L. (2011). Convivencia escolar en Educación Primaria. Las habilidades sociales del alumnado como variable moduladora. *DEDiCA. Revista de Educação e Humanidades (dreh)*, (1), 173-212.
- Cerezo, F. (2009). Bullying: análisis de la situación en las aulas españolas. *International journal of psychology and psychological therapy*, 9(3), 383-394.
- Elguera, M. (2019). Fomentar la autoestima en el niño para un buen desarrollo socio emocional. *Educación*, 25(1), 63-66.
- Garaigordobil, M. (2011). Bullying y cyberbullying: conceptualización, prevalencia y evaluación. *FOCAD Formación Continuada a Distancia*, 12, 1-22.
- Hernández, M. Á. & Solano, I. M. (2007). Cyberbullying, un problema de acoso escolar. *RIED-Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 10(1), 17-36.
-

