reice

recursos web para la igualdad y la convivencia

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE

"Programa financiado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte"

GENERALITAT VALENCIANA
TOTS A UNA veu

recursos web
para la igualdad
y la convivencia

ESTUDIAR Y CONVIVIR

PROFESORADO

PROCEDIMIENTO, ORIENTACIONES Y MATERIALES

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE

"Programa financiado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte"

GENERALITAT VALENCIANA
TOTS A UNA veu

La finalidad del cuaderno es doble:

1. Proponer una guía de uso del cuaderno del alumnado.

2. Servir como fuente de recursos para el trabajo sobre la convivencia en el instituto, tanto desde la tutoría como desde cualquier de las áreas.

Nuestro referente cultural e ideológico es "La Declaración Universal de los Derechos Humanos"

Los apartados del cuaderno son los siguientes:

1. Objetivos generales

2. Objetivos específicos de cada apartado

3. Principios metodológicos

4. Contenidos

5. ¿Qué podemos hacer?

6. Evaluación

7. Bibliografía

Anexos

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE
reice
GENERALITAT VALENCIANA
TOTS A UNA veu
"Programa financiado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte"

¿CUÁNDO Y PARA QUÉ SE UTILIZA?

1. OBJETIVOS GENERALES

A pesar de que en los materiales para el alumnado no aparecen posibles tareas e indicaciones para las familias, consideramos conveniente que, en la puesta en práctica de estos materiales, se trabajen algunos aspectos conjuntamente con las mismas.

a. Educar en valores y formar en actitudes de respeto y apoyo mutuo.

b. Desarrollar la capacidad crítica en situaciones cotidianas.

c. Estimular la participación activa del alumnado en el día a día del centro.

d. Favorecer la integración social del alumnado.

i. Potenciar el trabajo entre profesorado, familias y estudiantes.

f. Estimular la responsabilidad individual y colectiva del alumnado.

g. Potenciar los recursos personales y sociales de los adolescentes: su autoestima, sus habilidades de comunicación, su empatía, su disponibilidad de apoyo social.

2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE CADA APARTADO

2.1 TÚ Y EL INSTITUTO

En este apartado queremos mostrar que todos somos valiosos y necesarios y que, si con algo no conseguimos la satisfacción, tenemos capacidades para modificar nuestros comportamientos y el entorno en el que vivimos, tanto con acciones individuales como de grupo. Planteamos una actividad como reflexión sobre cosas que nos gustaría cambiar (a nivel particular, de nuestras relaciones con el resto y de la vida en el instituto), así como sobre aquellas que nos gustaría mantener. A menudo olvidamos que tenemos recursos y que el cambio es más fácil provocarlo potenciando lo que hacemos bien que insistiendo en lo que hacemos mal.

GOBIERNO DE ESPAÑA | MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE
reice | GENERALITAT VALENCIANA | TOTS A UNA veu
"Programa financiado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte"

Objetivos:

a. Delimitar el instituto como un lugar de convivencia y aprendizaje.

b. Destacar la valía de cada individuo independientemente de sus calidades, temores,...

c. Apreciar las diferencias y reconocer sus aspectos positivos.

d. Estimular a ser críticos con las cosas que no nos gustan, tanto de nosotros mismos como de la forma de relacionarnos en nuestro entorno familiar y escolar.

e. Animar a tener iniciativas y proponer soluciones.

f. Promover una actitud de trabajo de cooperación entre compañeros/as.

g. Conocer los derechos fundamentales de la "Declaración Universal de los Derechos Humanos".

g.Hacer explícitos a las familias los valores y las intenciones que guían el uso de estos materiales.

g.Estimular a padres y madres para que destaquen las calidades y aspectos positivos de sus hijos e hijas.

j. Colaborar en la investigación de aspectos a mejorar en la convivencia, tanto en el ámbito de la familia como en el centro.

2.2. SER ESTUDIANTES Y SER DOCENTES: Derechos Deberes. Estudiar en Secundaria.

Resalta la necesidad e importancia de los deberes, complementarios de los derechos así como de una participación activa, tanto en las relaciones personales como en el estudio.

Anima a tomar parte en la mejora de la convivencia desde el compromiso y la colaboración, enfatizando que todos tenemos derecho al respeto y a la dignidad personal.

Objetivos:

a. Hacer explícitos derechos del alumnado y profesorado.

b. Reconocer la intima relación que existe entre derechos y deberes

c. Identificar aspectos necesarios para una buena convivencia.

d. Identificar aspectos que facilitan el estudio.

e. Identificar consecuencias de nuestras acciones.

f. Animar a realizar propuestas que mejoran la convivencia y el estudio.

g. Reflexionar sobre los propios procesos de aprendizaje y estudio.

h. Facilitar al profesorado estrategias para mejorar el clima del aula.

y. Estimular en la educación de conductas responsables.

j. Aprender a defender los derechos de profesores/as y compañeros/as

k. Hacer partícipes a las familias de los aspectos que se trabajan en el cuadernillo, animándolos a realizar propuestas.

l. Facilitar a las familias pautas para ayudar a sus hijos e hijas en el estudio.

2.3 LA CONVIVENCIA ENTRE COMPAÑEROS

Este apartado plantea reflexiones sobre la presión del grupo y cómo participamos, enfatizando la libertad y responsabilidad individual en la actuación de sus miembros. Se trabaja cómo actuar en caso de intimidación y qué hacer aunque pensemos que no nos afecta, insistiendo que, en situaciones de abuso, somos responsables y no hay neutralidad posible.

Finalmente, se facilitan indicaciones y recursos ante diferentes situaciones de abusos.

Objetivos:

a. Identificar los papeles que ejercemos en los diferentes espacios del centro.

b. Reconocer y ser sensibles a conductas de abuso.

c. Diferenciar conductas pasivas, positivas, negativas, individualistas, de cooperación...

d. Identificar los roles en una situación de maltrato.

e. Analizar cómo es nuestro comportamiento en situaciones que hayamos vivido.

f. Dar pautas de actuación y recursos ante diferentes situaciones de abusos.

g. Informar a las familias, de una forma ponderada, de los posibles indicadores de abusos.

h. Indicar pasos a seguir en el caso de detección de abusos en cualquier estudiante ya sean en el ámbito familiar, escolar, etc.

i. Facilitar a las familias los recursos sociocomunitarios existentes.

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE
reice
GENERALITAT VALENCIANA
TOTS A UNA veu
"Programa financiado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte"

2.4 La Ciberconvivencia:

En la actualidad, las herramientas tecnológicas, han producido un desarrollo en las comunicaciones que amplía el ámbito de la libertad expresión, esta situación comporta una serie de riesgos y complejidades antes inexistentes. Tenemos que empezar a educar en Derechos Humanos desde la base de la sociedad de la información. Y así, han surgido numerosas voces reclamando una declaración en las que se recojan los derechos de cuarta generación, los ciberderechos -Hamelink (2003), Gelman(1997), Suñé (2008)

En este bloque se tratan los principales aspectos vinculados al uso de internet y las redes sociales. Se abordan aspectos como: ¿Qué haces en la red?, ¿Quién eres en internet?, ¿De qué vas en las redes sociales? y Los malos rollos digitales.

Las propuestas de trabajo y actividades se complementan con los recursos disponibles en- https://sites.google.com/site/ciberconvive/

3. PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

El cuaderno y estos materiales son abiertos, será el centro y el profesorado los que decidan aquello que se desarrollará. La intención es destacar los dos elementos fundamentales en los centros: el aprendizaje y la convivencia. Tanto si se emplea en un *Plan de Acción Tutorial*, o como parte de un *Plan de Convivencia de Centro*, la participación activa del alumnado y el debate tienen que estar siempre presentes.

De la convivencia extraeremos las mejores situaciones para ejemplificar y ensayar posibles alternativas. Sin embargo, no lo reduciremos a los problemas explícitos. Partiendo de ellos podemos profundizar en los motivos y condiciones que propician que se repitan.

En cada apartado se indican algunas actividades, que amplían las del cuadernillo del alumnado. En los materiales de referencia pueden encontrarse nuevas propuestas.

Educar los valores y formar en actitudes de respeto y apoyo mutuo es una de las finalidades de estos materiales. Para ello es necesario que el alumnado tenga un recorrido de experiencias, madurez psicológica y llegue al adecuado desarrollo moral. Las creencias, la comprensión del otro, las normas interiorizadas y las actitudes van a condicionar el comportamiento, pero especialmente la intención de la conducta es lo que va a determinar la acción, viéndose también esta regulada por emociones y sentimientos.

La propuesta de trabajo está planteada desde un enfoque socio afectivo en el que el pensamiento, los sentimientos y la acción estén interrelacionados. El modelo de aprendizaje de referencia es el constructivismo. Las experiencias individuales del alumnado son el punto de partida de las actividades. Procuraremos, además, que lo que se aprenda sea percibido como útil. El diálogo y las puestas en común serán partes ineludibles de las actividades que proponemos.

Entre los aspectos esenciales de la diversidad están los diferentes referentes culturales que tiene el alumnado, que hace muy compleja la realidad de los centros y puede dar ocasión a conflictos. Esta situación también es enriquecedora, aunque tiene que ser objeto de trabajo sistemático por parte del profesorado y estar previsto en los Proyectos Curriculares del centro.

Si bien estos materiales no están dirigidos a la resolución de conflictos, sí queremos hacer algunas apreciaciones sobre este tema. La convivencia estará muy vinculada a la manera de relacionarnos y especialmente a la manera de resolver los conflictos que se generan

- ✔ La calidad de las soluciones de un conflicto puede valorarse a través de tres indicadores: reconciliación entre las partes, reparación del daño ocasionado y resolución del mismo. A esto tienen que acompañar cambios de comportamientos de las personas u organizaciones para prevenir nuevos problemas. Atender a esos indicadores facilitará el conocimiento de nuestras formas de afrontarlos y su consiguiente mejora.

- ✔ Ante cualquier conflicto podemos "manejarnos" con pensamientos reactivos o proactivos:

Pensamientoreactivo	Pensamiento proactivo
Centrarse en el que no se puede controlar y no distinguir entre el control directo y el indirecto	Asegurar la actuación, si puede ser conjunta, en aquello en el que tenemos control directo.
Soportar la acción y sus consecuencias.	Tomar iniciativas; definir siempre alguna acción posible
	Actuación en todas las fases de los conflictos

4. CONTENIDOS

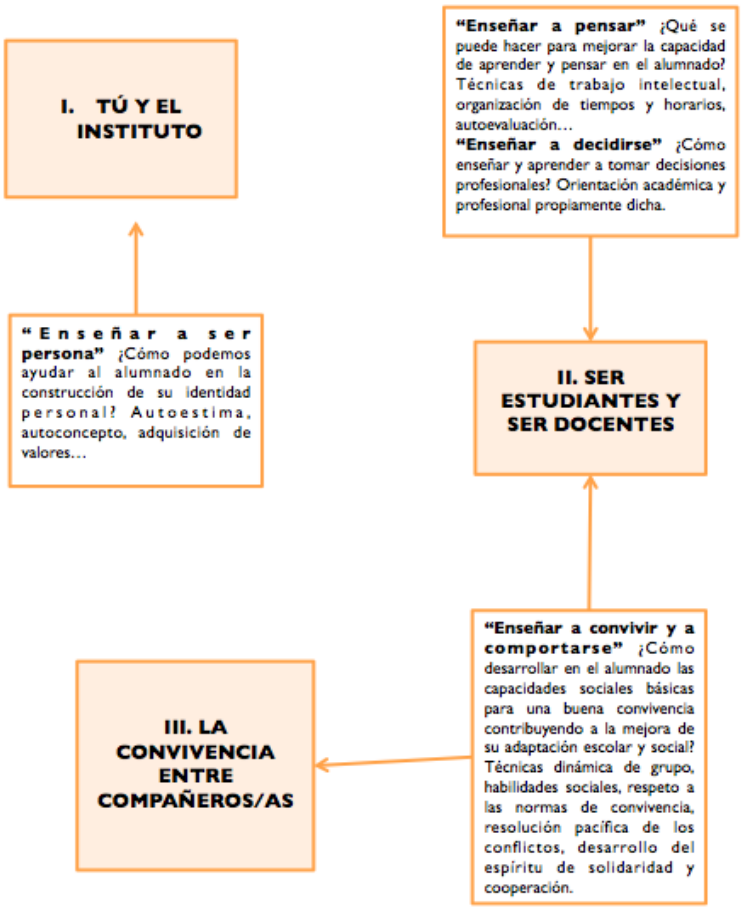
El cuaderno del alumnado está dividido en 3 capítulos:

1. El primero (*Tú y el instituto*) pretende, a manera de introducción, situar al alumno/a en su contexto escolar.

2. El segundo (*Ser estudiantes y ser docentes*) se centra en las dos actividades básicas que se desarrollan en el instituto: convivir y estudiar.

3, El tercero (***La convivencia entre iguales***) trata específicamente de la relación entre compañeros/as.

Se pretende que el cuaderno sirva como punto de partida y que pueda ampliarse y adecuarse a cada caso. Para lo cual, se presentan orientaciones concretas, así como sugerencias y actividades complementarias en todos los capítulos. El siguiente diagrama muestra la relación de los tres capítulos con los diferentes esos de la tutoría:



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE
reice
GENERALITAT VALENCIANA
TOTS A UNA veu
"Programa financiado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte"

4.1 TÚ Y EL INSTITUTO

Es el capítulo más corto, pero no por eso lo menos importante. El objetivo es hacer reflexionar al alumnado sobre dónde están y cómo se perciben en este contexto. Aunque se trata de una tarea inicial personal, podría empezar con una pregunta al grupo:

Como actividades complementarias proponemos "si te dicen..." y "sentirnos bien en clase" que se describen en los anexos.

1. ¿Qué es un Instituto? Guiando la discusión hacia ¿qué cosas pasan en el Instituto? ¿qué hacemos aquí? Se tiene que intentar que las respuestas se refieran tanto a aspectos positivos como negativos.

2. ¿Cómo me va en el Instituto? Se deja en el aire y se empieza con la lectura del capítulo.

La idea principal es que aprendan a valorarse, que piensen sobre ellos/as y sus relaciones con los otros, y se plantean que es posible cambiar cuando uno no se siente a gusto.

Las actividades planteadas (cuaderno y anexos) son una muestra para trabajar las dimensiones de la autoconcepto: emocional, familiar, escolar, social, intelectual o físico. Es conveniente no centrarse en aspectos negativos o déficits, sino seleccionar acciones sobre sus puntos fuertes y su valía, facilitando cambios conductuales para conseguir objetivos como parte del proceso de crecimiento y maduración personal.

La importancia de favorecer el desarrollo de un autoconcepto ajustado y positivo es conocida. En relación con la convivencia escolar, el alumnado rechazado por sus compañeros tiene, en general, un autoconcepto desajustado por exceso o por defecto, tendiendo a la agresividad y la pasividad respectivamente.

La actividad *"Cosas que me gustaría cambiar"* explora el autoconcepto personal, social y académico de cada estudiante. Es individual, pero el profesorado detectará quienes no especifican aspectos positivos en alguno de los 3 ámbitos. Si ocurriera así, sería conveniente dedicar alguna sesión a realizar actividades de mejora de este aspecto, especialmente actividades grupales en las que el alumnado tiene que señalar calidades positivas de los otros, como por ejemplo "Campaña electoral" y la actividad complementaria "Una lista para ordenar" (ver anexos).

En algunos casos serán necesarias intervenciones particulares para ayudar al estudiante a indagar en sus aspectos positivos y trabajar habilidades sociales. Esta intervención puede hacerse en tutoría individual o, si es necesario, derivar al orientador/a del centro.

El ámbito familiar es un tema complejo que excede el propósito de esta guía. Ahora bien, podemos encontrar algunas situaciones en que las familias afirmen que sus hijos o hijas son casos perdidos o no tienen remedio... Si se quiere fomentar una autovaloración positiva del alumnado, no se puede dejar de lado la evaluación de sus progenitores. Es la principal herramienta con la que miden su valía, aunque empieza a pesar mucho la opinión de sus iguales. En general, es necesario que se estimule a la familia a prestar atención a las calidades positivas de sus hijos e hijas, pero todavía lo es más cuando presentan un bajo concepto. También es interesante que se pregunten *¿Qué es el Instituto? ¿es un lugar donde sólo se aprende? ¿qué hace mi hijo o hija aquí 30 horas a la semana?* Lo primordial es enfatizar la enorme importancia de aprender a convivir (este tema será tratado con mayor profundidad en el siguiente capítulo).

Estos dos temas son esenciales:

1- Repercusiones que la valoración familiar tiene en el autoconcepto del alumnado.

2- Repercusiones en la mencionada valoración del trabajo de la escuela. Pueden ser tratados en las reuniones de padres y madres o bien en las tutorías.

Si se utiliza este material como eje de las actividades de la acción tutorial, este apartado es el que guarda mayor relación con los temas de autoconocimiento y del entorno en el que se mueven cuando son adolescentes, estando vinculado con los cambios físicos, sociales y psicológicos de la adolescencia, la salud y cuidado personal, la educación sexual, la prevención de drogodependencias, etc.

4. 2 SER ESTUDIANTES Y SER DOCENTES

4.2.1 Derechos y deberes

En este apartado se resalta la importancia de los deberes como garantes de los derechos. Se ejemplifica a través de las actividades y se anima a tomar parte en la mejora de la convivencia desde el compromiso y la colaboración, recordando que en el instituto también se aprenden y enseñan valores humanos y hábitos sociales.

Puede introducirse con breves preguntas que motiven el debate. Ejemplos: *"Busca un juego en el que no existan reglas"; "Busca un derecho que no comporte obligación alguna"; "Busca un deber de que no comporte derecho alguno"; "Piensa en algún derecho que nadie pudiera arrebatarte"; "Piensa en algún deber de que nadie pueda rehuir"...*

A través de *cinco obligaciones* tanto del docente como del estudiante, se trabajan los derechos y deberes de los dos, poniendo en evidencia su paralelismo y la complementariedad, enfatizando que todos tenemos el mismo derecho al respeto y a la dignidad personal.

ACTIVIDAD: ANÁLISIS DE CASOS

Se puede complementar con el análisis de supuestos aparecidos en los medios o del propio instituto, siempre que sean fácilmente objetivables y evitando el enjuiciamiento al hacer las valoraciones. Es importante disponer de un patrón de conductas acordado o código de referencia, ya sean declaraciones de tipo general o la normativa del centro y de proponer conductas adecuadas . Discutir por discutir será poco útil si el objetivo final es conseguir cambios reales en las conductas de nuestro alumnado y de nosotros mismos que facilitan una mejor convivencia en el centro.

ACTIVIDAD ¿QUÉ LE DIRÍAS TÚ?

El objetivo es acordar unas normas básicas que aportarán ventajas en: clima de aula, cuidado de materiales, los resultados de aprendizaje y en la resolución de problemas.

ACTIVIDADES MEJORA DE LA CONVIVENCIA Y CUESTIONARIO DE ELABORACIÓN DE NORMAS DE CONVIVENCIA [I]

Muy interesantes para que el alumnado conozca que el clima de convivencia en el aula y en el centro no depende en exclusiva del colectivo docente, poco pueden hacer estos sin su colaboración, igual que sucedería al revés.

Cuando cualquier estudiante[1] selecciona unas pocas variables para mejorar este clima de convivencia, nos está ofreciendo su percepción sobre la vida del grupo y del centro, sobre el sistema relacional que existe en ellos, sus preocupaciones y las medidas que, desde su punto de vista, podrían adoptarse para mejorar este clima. Reiteramos la necesidad de ser realistas en el análisis y en la toma de decisiones sobre las medidas para poner en práctica.

[I] Intentaremos que lo haga desde su punto de vista y poniéndose en el de sus iguales, del docente y otras personas que trabajan en el centro.

y también los suyos. En la reunión de familias de inicio de curso se tiene que abordar el tema, explicando el *Reglamento de Régimen Interno* del centro y no únicamente las sanciones. También es necesario que conozcan sus vías de participación.

4.2.2. Estudiar en secundaria

La idea principal es que "...lo importante es que cada persona aprenda tanto como le sea posible". Favorece el clima de cooperación entre estudiantes puesto que evita las comparaciones según "nota". Se destaca el interés para aprender y se sugiere al alumnado que se ponga en el lugar del docente (¿en qué crees que se fijan para evaluarte?) y se anima a encontrar soluciones en los problemas planteándose alternativas que incluyen la solicitud de ayuda a profesorado.

Este apartado está relacionado con la planificación del trabajo y las técnicas de estudio, como ejemplo incluimos algunas actividades en los anexos *"¿Cómo organizas tu tiempo de estudio?", "Cómo empleo mi tiempo" y "Guía para el análisis de la conducta de estudio".*

Las actividades de autoevaluación antes y después de cada trimestre favorecen:

1. El desarrollo del aprendizaje autónomo implicando al estudiante en su proceso de aprendizaje.
2. La reflexión sobre el trabajo realizado.
2. La identificación de los aspectos que ha mejorado o empeorado.
3. Detección de las dificultades que hayan surgido.
4. Adquisición de compromisos de mejora y la responsabilidad sobre sus propias acciones.

Los ámbitos que pueden tratarse son: rendimiento, planificación, concentración, trabajo y relación con los compañeros. Un ejemplo se encuentra en los anexos: *"cuestionario de autoevaluación"*

Entre las orientaciones para mejorar la motivación del alumnado:

1. **Promover metas personales que incluyan la necesidad de aprender y de obtener un título.**
2. **Hacer accesibles los contenidos que hay que trabajar.**

3. Conseguir que todo el alumnado se sienta competente en algún aspecto de la asignatura, que note que le importa al docente y perciba su apoyo.

4. **Plantear tareas en las cuales pueda recibir ayuda de sus iguales y otras en las que pueda ayudar al resto.**

Por otro lado, algunos comportamientos del alumnado, comunes a todas las aulas, pero igualmente difíciles de manejar, hacen que la tarea de enseñar resulte todo un desafío. A pesar de esto, incluso las personalidades más complejas pueden responder ante una propuesta de disciplina positiva puesta en práctica en relación a un balance entre derechos y responsabilidades. En los anexos se ofrecen unas sugerencias útiles para abordar al alumnado más difícil: estudiantes que hablan demasiado, demandan nuestra atención constantemente, boicotean y/o discuten y siempre quieren tener la última palabra.

Familia: Respecto a las orientaciones a las familias se adjuntan unas indicaciones que podrían darse a los padres y las madres a principio de curso: "Cómo ayudar a sus hijos en los estudios" (anexos).

4.3 LA CONVIVENCIA ENTRE IGUALES

La idea inicial es ayudar a entender que ser, pensar, sentir, querer, hacer... "diferente" es nuestro estado natural como personas, por lo tanto, también en el instituto.

En la introducción se distingue entre personas que abusan, que reciben abusos y espectadoras, incluyéndose ejemplos sencillos y reales.

ACTIVIDAD "PIENSA..."

A. Centraremos el espacio de debate en el instituto y aula, procurando que el alumnado analice lo ocurrido desde el plano racional y desde los sentimientos experimentados por cualquier participante en una situación de abuso.

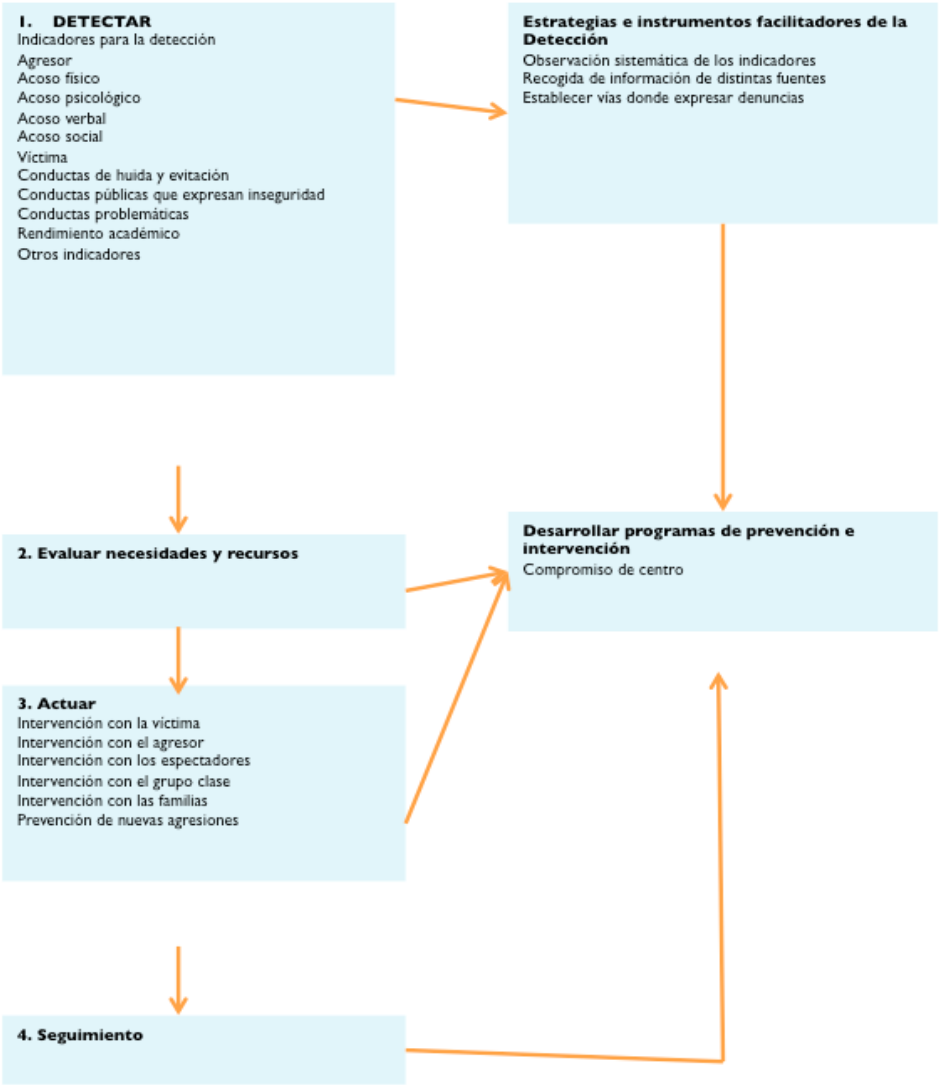
B. Se ofrece información técnica sobre los papeles de la totalidad de participantes y sobre la manera en la que la situación de abuso va modificando sus comportamientos, con dos nuevas actividades que vuelven a incidir sobre los diferentes niveles de análisis ante este tipo de situaciones: racional, de sentimientos y percepciones y de posibles actuaciones ante los hechos.

Las actividades pueden complementarse con otras en las que se trabaje el pensamiento alternativo, la resolución de problemas, la reconstrucción cognitiva, el juego de roles, etc. Como ejemplo presentamos algunas de ellas en los anexos.

El apartado continúa con información sobre el alumnado que abusa, qué se tiene que hacer para no sufrir este maltrato y el tipo de actuaciones que tendrían que realizar los espectadores. En conjunto, hay ideas que ayudan a reflexionar sobre el lugar que se ocupa en el conflicto, sobre las actuaciones que se dan y las alternativas disponibles para afrontarlo desde cualquiera de los roles. Se refuerza como idea principal la necesidad de ACTUAR, en especial por parte de la víctima y de los espectadores, lo cual facilitaría la intervención del docente u otras persones adultas y el consiguiente trabajo con quienes agreden.

Respecto a la intervención se considerarán algunos aspectos esenciales que se muestran en el punto siguiente (adaptado del documento "Bullying. Propuestas para la detección y la intervención" de la Web del Centro de Recursos de Educación Especial de Navarra – *CREENA –)

5. ¿QUÉ PODEMOS HACER?



1º Detectar

La detección de estas situaciones no es fácil (son silenciadas y se producen cuando y donde no hay persones adultas: cambios de clase, patio, pasillos, baños, vestuarios, comedores, autobús, entradas y salidas del centro...). Para facilitar el proceso, se recogen en los anexos algunos comportamientos de agresores y víctimas y unos indicadores que constituyen señales de alerta.

Conviene no olvidar que:

✔ ***La presencia de alguno de estos indicadores no implica necesariamente la aparición de maltrato.***

Para realizar una primera valoración habrá que tener en cuenta el número de indicadores que presenta, la frecuencia con la que se manifiestan y la cronicidad de los mismos.

Estrategias e instrumentos facilitadores de la Detección:

1º. Observación sistemática de los indicadores señalados:

- En los lugares comunes del centro y fundamentalmente en los menos frecuentados y/o vigilados por los adultos: patios, vestuarios, baños, rincones de pasillos,...
- En la clase, por ser el lugar donde se produce el mayor número de conductas intimidatorias.
- En actividades complementarias (salidas, campamentos, talleres...).
- En el autobús y en los periodos extraescolares (comedor, actividades deportivas, culturales...)
- Las "pintadas" en las puertas de los baños y paredes (cuáles son los nombres que aparecen frecuentemente...).

2º. Recogida de información de diferentes fuentes:

- Profesorado del grupo (entrevistas, cuestionarios...).
- Familias (entrevistas).
- Personal no docente del centro (entrevistas, cuestionarios...).
- Personal del comedor (entrevistas).
- Alumnado (entrevistas individuales, pruebas sociométricas, resultados votaciones, actividades de tutoría...).

3º Establecer estructuras donde expressar denuncias y reclamaciones:

- Buzón de sugerencias.
- Equipo de tratamiento de conflictos, Comisión de Convivencia, Equipos de Mediación....

✔ Identificación del alumnado afectado y establecimientos de sus roles y grado de intervención y responsabilidad.

✔ Valoración de las necesidades del alumnado afectado.

✔ Identificación de zonas, lugares y situaciones de riesgo.

✔ Valoración de las medidas posibles y de su adecuación a la situación detectada.

✔ Valoración de los recursos humanos (profesorado, familias, alumnado y otros recursos del entorno) y materiales (audiovisuales, programas diversos, buzón, teléfono amigo...) disponibles, para el reparto de responsabilidades en la aplicación de las medidas seleccionadas.

3º Actuar

Intervención con la víctima

✔ Ser cauteloso/a en la aplicación de medidas y en la realización de algunas acciones para no significarla ante los otros ni exponerla en situaciones de riesgo

✔ No tratar públicamente en el aula la situación de acoso, sin haberlo hablado previamente con la víctima, y evitando que plantearlo de forma prematura y no planificada pueda agravar la situación.

✔ Proteger a la víctima durante todo el proceso de intervención:

- Aumentando la supervisión del profesorado durante los descansos, recreos, comedor, baños, vestuarios, entradas y salidas del centro...

- Creando grupos de compañeros y compañeras solidarios (formados previamente) para estar junto a la víctima, fundamentalmente en los momentos de mayor riesgo.

✔ Establecer reuniones individuales con la víctima y con otros compañeros/se que favorezcan la comunicación y la libre expresión.

✔ Desarrollar programas específicos de habilidades sociales (defiende de los propios puntos de vista, asertividad, defiende de derechos, petición de ayuda...).

✔ Favorecer la vinculación socio-afectiva diseñando en el centro propuestas de actividades lúdicas y de trabajo en las que el alumnado se muestre competente y disfrute con otros.

✔Aplicar la estrategia de "El círculo de amigos", promoviendo la inclusión en grupos de chicos o chicas.

Intervención con quien agrede

Posiblemente es la tarea más compleja. Algunas de las técnicas rebasan las posibilidades de trabajarlas en el aula e, incluso, en el centro. Plantean una mayor problemática personal y social y que difícilmente podrá superarse sin intervenciones específicas.

✔ Asegurarse de que los agresores/as reciben también la ayuda que necesitan, hay que tener en cuenta que pueden comportarse así por varias razones: no tienen habilidades sociales adecuadas para interactuar con sus iguales, han aprendido que la relación interpersonal se rige por esquemas de dominio-sumisión...

✔ Diseñar y realizar entrevistas individuales en las que se analice la situación y sus consecuencias para quienes sufren la agresión. Ayudarle a tomar decisiones de cambio (hay que tener cuidado, especialmente en estas situaciones, y no transmitir modelos coercitivos, agresivos o amenazantes).

✔ Definir muy claramente los comportamientos que no se toleran estableciendo los límites de aquello permitido.

✔ Ayudarle a entender cómo se siente quien ha sido agredido (empatía).

✔ Desarrollar programas de entrenamiento intensivo en habilidades sociales (asertividad, identificación y resolución de conflictos...).

✔ Ayudarle a vincularse con el resto sintiéndose parte del grupo y del entorno y asumiendo las responsabilidades que le corresponden.

✔ Aplicar programas de modificación de conducta: consecuencias negativas, reparación y restauración del daño, pérdida de la posibilidad de realizar algunas actividades (salidas, campamentos...).

✔ Aplicar técnicas cognitivas (entrenamiento en autocontrol...).

Intervención con los espectadores

✔ Definir claramente los comportamientos de intimidación y acoso que tienen que ser denunciados.

✔ Analizar las consecuencias que estos comportamientos tienen para todo el grupo.

✔ Enseñarles la diferencia entre ser solidario ante la injusticia y delatar.

✔ Desarrollar la empatía emocional, aprender a ponerse en el lugar del resto.

✔ Enseñar al alumnado a pedir ayuda, a superar el miedo a ser calificados de delatores/as o incluso a convertirse en víctimas.

✔ Informar sobre recursos existentes para denunciar situaciones de intimidación garantizándose la confidencialidad (teléfono amigo, buzón de sugerencias, comisión de resolución de conflictos...).

Intervención en el grupo de clase

✔ Hacer saber al alumnado que no se aceptarán agresiones de ningún tipo.

✔ Elaborar proyectos antiviolencia: campañas, concursos de eslógan...

✔ Enseñar a expresar los sentimientos.

✔ Crear y favorecer un clima escolar de rechazo a los maltratos (violencia de género, mobbing...) mediante sesiones de trabajo en las cuales se aborde el problema de manera indirecta con manuales adaptados, mediante role-playing, historietas... y actividades como las propuestas en el cuaderno del alumnado.

✔ Crear grupos de ayuda: supervisores, otros niños y niñas tutores , ayudantes de clase, ayudantes de recreo...

✔ Favorecer el establecimiento de vínculos positivos entre el conjunto de estudiantes y la asunción de las responsabilidades personales y grupales.

✔ Fomentar la cohesión grupal con actividades diversas (fiestas, proyectos, semana cultural...).

✔ Potenciar en el alumnado formas sanas de compañerismo y solidaridad.

✔ Favorecer su integración en el grupo y el desarrollo de habilidades prosociales a través de trabajos cooperativos.

Intervención con las familias

✔ Hablar con todas las familias afectadas y solicitar su colaboración. Evitar que las familias se sientan poco apoyadas y tomen iniciativas individuales que pueden agravar la situación de su hijo/a.

✔ Mantener reuniones individuales con cada una de ellas para informarles sobre la situación y las medidas adoptadas por el centro. Evitar buscar culpables y tender a obtener compromisos positivos.

✔ No se aconseja tratar estos temas en reuniones generales de padres y madres.

✔ Ayudar a las familias a analizar la situación de forma proporcionada.

✔ Dar a las familias espacio y oportunidades para hablar de sus sentimientos.

✔ Orientar las familias para fomentar el diálogo permanente con sus hijos e hijas.

✔ Ofrecerles pautas que ayuden a afrontar de forma adecuada la situación.

✔ Resaltar la importancia de mantenerse alerta ante los comportamientos de los hijos/as.

✔ Mantener una relación fluida y continuada entre el centro escolar y las familias con el objeto de coordinar la intervención. Prevención de nuevas agresiones.

✔ Creación y difusión de estructuras y recursos para recibir denuncias, reclamaciones y quejas: buzón de sugerencias, equipos de mediación...

✔ Formación del profesorado en el manejo de conflictos y en la enseñanza de habilidades de interacción personal y social.

✔ Formación del alumnado en habilidades que le permitan interactuar de forma adecuada (escucha activa, defensa asertiva de opiniones, peticiones, rechazos...)

✔ Crear comisiones de estudiantes que se implican en el desarrollo de la convivencia positiva en el centro, con representantes de todos los niveles.

✔ Implicar a las familias porque participan en las estructuras y medidas de mejora de la convivencia del centro.

4º. Seguimiento

✔ Reuniones individuales con víctimas, agresores/as y espectadores/as.

✔ Reuniones con las familias afectadas.

✔ Cuestionarios de recogida de información.

✔ Valoración y, si es el caso, modificación de las medidas adoptadas.

6. EVALUACIÓN

Junto al cuestionario de evaluación para el alumnado, referido únicamente al cuadernillo, proponemos cuestiones para la reflexión del profesorado sobre la utilidad de los materiales. Tal y como hemos reseñado a lo largo de la guía, se pretende que el cuaderno no sea un material cerrado, sino que se utilice según las necesidades complementándolo con las actividades que se consideren oportunas. Por eso, nos parece importante reflexionar sobre los resultados conseguidos de forma que facilite la mejora para el curso siguiente.

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE
reice
GENERALITAT VALENCIANA
TOTS A UNA veu
"Programa financiado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte"

Cuestiones para la reflexión:

✔ Se han conseguido los objetivos: incidencia en el funcionamiento individual del alumnado / alumnado y profesorado, como grupo clase y de centro.

✔ En qué aspectos se han observado los cambios: autoconcepto del alumnado, la relación de estos con el profesorado, las relaciones con sus iguales, el clima de aula en general, la actuación de los niños y niñas en los conflictos, etc.

✔ El uso del material ha permitido identificar y tratar problemas.

✔ Qué apartados o temas han interesado más y cuáles menos.

✔ De acuerdo con el interés mostrado por el alumnado: ¿habría que profundizar en algún aspecto? ¿habría que incluir algún tema no tratado?

✔ Qué actividades han promovido mayor y menor participación.

✔ Qué dificultades se han encontrado en la aplicación del programa.

✔ Qué mejoras se pueden proponer para el curso siguiente.

Estudiar y convivir en el instituto

Cuestionario de evaluación para el alumnado

Nombre:.....Fecha:..... Curso:.....
Centro:.....

1. ¿Te han parecido interesantes los temas tratados en el cuaderno?

	nada	poco	regular	Bastante	mucho
1. Tú y el instituto					
2.1 Derechos y obligaciones					
2.2 Estudiando en la ESO					
3. La convivencia entre iguales					

Comentarios/sugerencias:

2. las actividades

	Te interesaron...				
Título de la actividad	nada	poco	regular	Bastante	mucho
Coses que me gustaría cambiar					
Análisis de casos					
¿Qué le dirías tú?					
Mejora de la convivencia					
Cuestionario de Normas de Convivencia					
¿Cómo demuestras tu interés?					
Piensa					
¿Qué piensa? ¿Qué hace?					
¿Quién es quién?					

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE
reice
GENERALITAT VALENCIANA
TOTS A UNA veu
"Programa financiado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte"

3. Según tu opinión, la participación de la clase en las actividades ha sido

Ninguna ☐ Poca ☐ Regular ☐ Bastante ☐ Mucha ☐

Comentarios / sugerencias:

4. ¿Hay algún aspecto sobre aquello trabajado en clase en el que te gustaría profundizar más?

5. ¿Crees que ha mejorado?

	nada	poco	regular	Bastante	mucho
El concepto que tiene sobre ti mismo					
Tu relación con el profesorado					
La relación con tus iguales					
La convivencia en clase					
Tu actuación en un conflicto reciente					
Otros aspectos					

Comentarios / sugerencias:

6. ¿Qué sugerirías para mejorar estas actividades?

☐ Cambiar el título por este:

☐ La forma de trabajar el cuaderno

☐ Incluiría un tema nuevo como:

☐ Eliminaría:

7. BIBLIOGRAFÍA

Aguiar, N., & Breto, C. (2005). La escuela, un lugar para aprender a vivir. Experiencias de trabajo cooperativo en el aula. *Centro de Investigación y Documentación Educativa,(Espanya)*.

Álvarez, M. (2010). *Liderazgo compartido: Buenas prácticas de dirección escolar*. Wolters Kluwer.

Ainscow, M. (2002). *Desarrollo de escuelas inclusivas*. Madrid: Narcea.

Ainscow, M. y West, M. (eds.) (2008). *Mejorar las escuelas urbanas.* Liderazgo y colaboración. Madrid: Narcea.

Antúnez, S.; Escudero, JM.; Cairín, J. y Muñoz, D. (2006). *El proyecto de la institución escolar.* Barcelona: Grao.

ArmengoL, C. (2001): *La cultura de la colaboración. Reto para una enseñanza de calidad.* Madrid: La Muralla.

Brander, P. et Al. (2005) *COMPASS: Un manual de Educación en los Derechos Humanos con jóvenes*. Injuve. Consejo de Europa.

Bolívar, A. (2010). Contexto de la Educación Secundaria. Estructura y organización actual. En F. Imbernón (coord.): *Procesos y contextos educativos: enseñar en las instituciones de educación secundaria*. Barcelona: Graó

Booth, T. Y Ainscow, M. (2015). *Guía para la Educación Inclusiva: Desarrollando el aprendizaje y la participación en los centros escolares.* Madrid: FUHEM Educación y OEI

Bustamante, J (1999). Derechos humanos en el ciberespacio. En Graciano González (ed.). *Derechos Humanos: La condición humana en la sociedad tecnológica*. Madrid: Técnos.

Cowie, H., Boardman, C., Dawkins, J. y Jennifer, D. (2004). Emotional Health and Well-being: A Practical Guide for Schools. London: Sage.

Díaz-Aguado, M.J. (2005). Mejorar la convivencia en las aulas a través de la prevención de los conflictos. En:*Convivencia en las aulas: problemas y soluciones*. Madrid: MEC.

Díaz-Aguado, M.J. y Carvajal, I.. (Dirs.) (2011). *Igualdad y prevención de la violencia de género en la adolescencia y la Juventud.* Madrid: Ministerio de Sanidad, Igualdad y Servicios Sociales.

Domenènech, J y Viñas, J. (2006). *La organización del espacio y del tiempo en el centro educativo.* Barcelona: Grao.

Escudero, JM. y otros. (2005*). Sistemas educativos y democracia. Alternativas para un sistema escolar democrático*. Madrid: Librería Pedagógica.

Houlston, C., Smith, P.K. Y Jessel, J. (2011). The Relationship between use of school- based peer support initiatives and the social and emotional well-being of bullied and non-bullied students. *Children & Society*, 25(4), 293-305.

Livingstone, S. y Sefton-green, J. (2016). *The Class: Living and Learning in the Digital Age*. New York: New York University Press.

Martín bris, M. (2002). *Planificación de centros educativos. Organización de calidad*. Barcelona: Praxis.

Martín-moreno, Q. (2006). *Organización y dirección de centros educativos innovadores. El Centro Educativo Versátil.* Madrid: McGraw Hill.

Expósito López, J.(2014). *La acción tutorial en la educación actual*. Madrid. Síntesis.

Reynolds, D. (2002). *Las escuelas eficaces*. Madrid: Santillana.

Sebba, J y Robinson, C. (2010). *Evaluation of UNICEF UK'S rights respecting schools award.* Universities of Sussex and Brighton: UNICEF UK

Suñé Llinás, E. (2008). *Declaración de Derechos del Ciberespacio* (En línea) disponible en: http://www.icalp.org.bo/docs/2008-11-05-williamivanalejandrollanostorrico-declaracion-de-derechos-del-ciberespacio.pdf [consulta 2017, 3 de noviembre]

Thompson, F. y Smith, P.K. (2010*). The Use and Effectiveness of Anti-Bullying Strategies in Schools.* London: A Report to the Department for Education from Goldsmiths, University of London.

VV.AA. (2017). *La Sociedad de la Información en España 2016.* Madrid: Fundación Telefónica

VV.AA. (2011). *Education aux droits de l'homme dans les systèmes scolaires d'Europe, d'Asie centrale et d'Amérique du Nord Recueil de bonnes pratiques.: Publié par le Bureau des institutions démocratiques et des droits de l'homme de l'OSCE (BIDDH)* Conseil de l'Europe, BIDDH/OSCE, Unesco, HCDH.

"Programa financiado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte"

ANEXOS

1. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS AL CAPÍTULO "TÚ Y El INSTITUTO"

ACTIVIDAD: SI TE DICEN…

Instrucciones para el alumnado: Siempre tenemos alguna idea sobre qué es y/o qué quieren decir algunas palabras que sentimos a menudo, palabras que hacen referencia a lugares públicos /o no tan públicos, actividades, espacios, etc. Te proponemos una actividad que nos gustaría que completaras de forma muy breve, telegráfica, redactando /explicando /dibujando lo primero que piensas cuando te dicen la palabra que figura en la primera columna.

Esta actividad podría presentarse con fotografías

Si te dicen…	…lo primero que piensas…	… y sientes.	Allí las cosas se organizan de la siguiente manera
Auditorio			
Bar			
Casa			
Centro de salud			
Discoteca			
Escuela			
Estadio			
Fábrica			
Hospital			
Instituto			
Palacio			
Parque			
Piscina			
…			

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE
reice
GENERALITAT VALENCIANA
TOTS A UNA veu
"Programa financiado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte"

La actividad pretende tres grandes objetivos:

- Conocer sus ideas previas, "sensaciones" y grado de información disponible sobre cada palabra propuesta y ver en qué dirección la interpretan. Conocer sus expectativas sobre aquello que se hace y cómo se hace (actividades) en esos espacios.

- Facilitar el análisis y debate en el grupo sobre cómo las expectativas, funciones, etc. de una institución y/o actividad condiciona sus maneras de organización.

- Perfilar el marco de desarrollo de la vida en el instituto con las aportaciones del grupo y del docente.

GOBIERNO DE ESPAÑA | MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE
reice
GENERALITAT VALENCIANA | TOTS A UNA veu
"Programa financiado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte"

ACTIVIDAD: "SENTIRNOS BIEN EN CLASE"

Son muchas las horas y los días para convivir con nuestros compañeros y compañeras en el aula. Cuando tenemos un buen ambiente en la clase nos sentimos bien, tenemos amistades y podemos darnos o recibir ayuda; incluso es más fácil estudiar.

Te proponemos un cuestionario para que puedas "calibrar" el clima del aula y fijarte en algunos aspectos a tener en cuenta.

Sí	No	Cuestiones
		¿Puedo expresar mis opiniones, dudas, etc. sin sentirme atacado/a?
		Además de hablar de las tareas de clase, profesorado, etc. tengo otros temas de conversación con mis compañeros y compañeras.
		Cuando tengo algún problema, ¿puedo comentarlo con alguna de mis amistades?
		En la clase cuando se utilizan motes se procura que no resulten molestos.
		Si cualquier persona necesita apuntes o algún material escolar es fácil encontrar ayuda.
		Conozco la fecha de cumpleaños, aficiones etc. de mucha gente de clase.
		Me interesa la opinión de cualquiera con intereses o culturas diferentes a la mía.
		En los tiempos de descanso, jugamos o charlamos.
		El ambiente de clase me ayuda a estudiar.
		Cuando participamos en clase, levantamos la mano y suele respetarse el turno de palabra.

Explica los "Sí" y "No". Si obtienes más de 4 "No" es necesario que mejoréis el ambiente de clase. Es conveniente comentar tus opiniones con tus iguales y docentes, especialmente en todas las cuestiones que has marcado "No".

ACTIVIDAD: CAMPAÑA ELECTORAL

En esta actividad el alumnado simulará que es el momento de elegir delegado o delegada de clase. Se situarán por parejas y tienen que describir al otro como el/la mejor aspirante, para ello escribirán una breve descripción de la otra persona siguiendo este esquema:

(Nombre del alumno/a)_____ es la mejor candidatura porque es una persona (3 adjetivos que lo describas) _____, en su trato con el resto es (3 adjetivos) _____ y, además, como estudiante se le da bien (3 cosas)_____

Les descripciones se leerán al grupo.

ACTIVIDAD: UNA LISTA PARA ORDENAR

Una actividad que ayuda a reconocer que somos valiosos e importantes puede ser la de elaborar una lista de profesiones, en tiras de papel de diferentes colores, tipos etiquetas, o como una baraja de cartas, y facilitarla al alumnado, con el objetivo de que cada cual las coloque en orden de importancia.

Hechos los montones, los comparan en pequeños grupos, y hacen una propuesta en común. A continuación, se analizan los resultados de la clase en general y se debate hasta encontrar la propuesta que mayor consenso pueda conseguir. Normalmente todo va bien pero, por si algo falla, conviene que se tenga preparada una batería de argumentos que justifique la importancia de profesiones en las cuales a menudo no reparamos.

GOBIERNO DE ESPAÑA | MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE
reice | GENERALITAT VALENCIANA | TOTS A UNA veu
"Programa financiado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte"

2 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS AL CAPÍTULO "SER ESTUDIANTES Y SER DOCENTES"

CUESTIONARIO ¿CÓMO EDUCAS A TUS HIJOS O HIJAS EN LA RESPONSABILIDAD?

A continuación, te presentamos unas cuestiones que pueden ayudarte a analizar cómo actúas y enseñas a tus hijos o hijas a ser responsables. Este cuestionario puede ser contestado después de un diálogo de la pareja o de forma individual. Tendrás que pensar en las actitudes y principios en las que bases tu idea de educación y marcar la casilla del SÍ cuando la frase coincida con tu forma más habitual de actuar y el NO cuando casi nunca te comportes de esa manera u opinas el contrario. No dejes de contestar a ninguna cuestión.

Respecto a tus hijos e hijas…	Sí	No
1. ¿Controlas cuando les mandas hacer algún encargo?		
2. Tienen que cumplir hasta acabar la tarea o los compromisos que han adquirido		
3. Se te escapan mensajes como: «Prefiero hacerlo yo, que lo hago antes y mejor»		
4. Dejas que vivan las consecuencias de sus decisiones		
5. ¿Manifestáis desacuerdo respecto a las responsabilidades asignadas a vuestros hijos/as (horarios, cuidado personal, tareas, etc.)?		
6. Cuando propones una tarea, demuestras de una manera clara cómo se tiene que hacer y no lo que esperas que él o ella haga.		
7. En casa están repartidas claramente las responsabilidades de cada miembro.		
8. Hago que participen en la elección de juegos, ropa, actividades de ocio, etc.		
9. ¿Repites insistentemente las órdenes cuando no responde o no hace lo que has mandado?		
10. ¿Permites que haga tareas aunque el resultado no sea el que tú hubieras deseado?		
11. ¿Valoras con reconocimiento, alabanzas, muestras de afecto, los hábitos de responsabilidad que muestra tu hijo/a de forma autónoma?		
12. Nos ponemos de acuerdo antes de pedir o mandar algo a nuestros hijos/as.		
13. Cuando no realiza el que mandas, o lo hace mal, ¿sueles decirle expresiones tales como "no se te puede dejar hacer nada" o "eres inútil"?		
14. En el momento de encomendar una tarea ¿expresas que confías en sus posibilidades diciendo:"sé que lo vas a hacer bien" o frases similares?		
15. ¿Los educas para que sean independientes y tengan sus propios criterios?		
16. A medida que crecen, ¿vas añadiendo nuevas responsabilidades adecuadas a su edad?		
17. ¿Procuras que cuente con el espacio y tiempo suficiente para que organice sus objetos personales?		
18. ¿Sueles hacer muchas de sus cosas para evitar que tengan malos ratos?		
19. ¿Generalmente le permites la conducta de cambiar de tarea o juego que ha elegido al poco de iniciarlo?		
20. ¿Exiges que cumpla hasta el final el compromiso que ha adquirido?		

Preguntas valoradas con 1 punto

1. SÍ	2. SÍ	3. NO	4. SÍ	5. NO	6. SÍ	7. SÍ	8. SÍ	9. NO	10.SÍ
11.SÍ	12.SÍ	13.NO	14.SÍ	15.SÍ	16.SÍ	17.SÍ	18.NO	19.NO	20.SÍ

Interpretación del resultado:

- de 0 a 6 puntos: conviene que revises tus pautas de actuación.
- de 7 a 13 puntos: aspectos mejorables.
- de 14 a 20 puntos: tus pautas de actuación son adecuadas.

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE
reice
GENERALITAT VALENCIANA
TOTS A UNA veu
"Programa financiado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte"

ACTIVIDAD: ¿CÓMO ORGANIZAS TU TIEMPO DE ESTUDIO?

El doctor López-Costurón es un cirujano con una gran autoestima, él se considera un gran profesional. Ha escrito cómo organiza su tiempo de trabajo y tú vas a valorar si lo hace bien o mal. Marca la columna Bien o Mal después de cada frase.

	BIEN	MAL	SÍ	NO
Opero cuando tengo ganas, mis pacientes saben que los voy a operar, pero nunca fijo fecha.				
Siempre dejo el último al enfermo más difícil, y cuando le toca, estoy tan cansado que prefiero dejarlo.				
Muchas veces empiezo a operar y a los cinco minutos lo dejo para descansar.				
A veces, trabajo durante horas y horas, sin descansar ni un minuto, puesto que he demorado tanto las intervenciones que se acaban las posibilidades de salvar mis enfermos, pero así siempre he salvado a alguien.				
En general, estoy meses sin operar, y antes de las vacaciones opero desesperadamente.				
Muchas veces me pongo a intervenir a un enfermo y no sé de qué le tengo que operar.				
En general, nunca tengo mucha idea del trabajo que hay por delante, aunque sé que me esperan pacientes pendientes de operar.				
A veces reservo diez horas para una operación muy sencilla.				
Otras veces, reservo diez minutos para una operación muy complicada.				
Cuando me llaman por teléfono en medio de una intervención, por supuesto que interrumpo, pues seguro que será más importante que lo que estoy haciendo.				
Mientras estoy operando me gusta pensar en lo que haré el fin de semana con mi familia y amistades, me sirve para hacerme más soportable el rato.				
Cuando tengo que hacer una operación lo he anotado previamente.				
Piensa: ¿te dejarías operar por el doctor López Costurón?				

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE
reice
GENERALITAT VALENCIANA
TOTS A UNA veu
"Programa financiado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte"

Ahora, vamos a hacer un ejercicio más personal: vuelve a leer las frases del cirujano, pero sustituyendo:

✔ Donde dice operar/intervenir, lee estudiar/trabajar.

✔Donde dice enfermo/paciente, lee asignatura. A la vez, piensa si las nuevas frases dicen cosas que se te podrían aplicar. Ahora marca en las columnas SÍ/NO si la frase vale para tú (SÍ) o no si no es este tu caso (NO).

A continuación tienes unas frases referidas a la planificación y utilización del tiempo de trabajo y de estudio. Al final de cada una pon una cruz en las frases que definen la manera en la que te organizas.

Dejo para última hora casi todo lo que tengo que hacer o estudiar	
No he conseguido habituarme a trabajar diariamente un tiempo fijo	
En casa no tengo horario de estudio	
A veces dejo sin acabar el trabajo o el estudio	
Pierdo mucho tiempo por no haber preparado lo necesario antes de empezar a trabajar	
Mientras estudio o trabajo, suelo tener interrupciones que me quitan tiempo..	
Anoto en cualquier lugar los trabajos que tengo que hacer o los temas que tengo que estudiar	
Empiezo a trabajar por lo que más me gusta o me resulta más fácil, y dejo para el final lo más difícil o desagradable	

Ahora piensa que cosas puedes hacer para mejorar la forma en que te organizas para estudiar.

ACTIVIDAD DE AUTOEVALUACIÓN: cómo empleo mi tiempo

Para analizar cómo empleas tu tiempo puedes realizar el siguiente ejercicio: pon en cada espacio el tiempo aproximado (en minutos) que dedicas cada día (entre lunes y jueves) a cada una de estas tareas. Cuando realizas simultáneamente dos de las actividades que se indican registra solamente una de ellas, la que consideras principal.

Tareas	Tiempo en minutos	
Higiene personal		
Desayunar		
Comer		
Merendar		
Cenar		
Permanencia en clase		
Estudiar y hacer deberes		
Estar con amigos y amigas		
Hablar por teléfono		
Descansar		
Hacer deporte		
Ver la televisión		
Utilizar el ordenador en tareas que no son de estudio		
Leer		
Atender a mi mascota		
Colaborar en tareas de casa		
Escuchar música		
Desplazamientos		
Dormir		
Total tiempo empleado	...minutos	

Teniendo en cuenta que el día tiene 1.440 minutos:

- ¿Te sobran o te faltan?
- ¿Cómo podrías organizarte mejor?
- A qué actividades diarias dedicas un tiempo innecesario.
- Si te falta tiempo, de dónde podrías sacarlo.

Ahora pon en la tercera columna una distribución del tiempo que te parezca que se ajusta mejor a tus necesidades y responsabilidades.

ACTIVIDAD: EXAMEN DE LA CONDUCTA DE ESTUDIO

(Adaptado de Alonso Tapia, 1995)

OBJETIVOS:

1. Examinar las ideas previas del alumnado sobre cómo tiene que estudiar y analizar si utiliza los diferentes tipos de estrategias de estudio.

2. En caso de que no utilice estrategias correctas, se trata de que tome conciencia de que su forma de estudiar es ineficaz.

PROCEDIMIENTO:

Primera parte: examen de aspectos generales

Se pide al alumnado que seleccione un texto de la materia en la que encuentra dificultades. Después tiene que examinar brevemente el tema y describir los siguientes aspectos.

¿Cómo estudias habitualmente un tema como este? ¿Qué pasos concretos sigues? ¿Por qué lo haces así y no de otro modo?

¿Qué significa para ti "aprender algo"?

Segunda parte: examen de aspectos específicos (examinar, de hecho, su método de estudio).

Se le pide que, a continuación, estudio el tema exactamente igual a como lo hace siempre.

1. ¿Has examinado los títulos, ilustraciones, índice, etc. antes de pasar a la lectura del tema?
2. ¿Has pensado antes de empezar a leer qué es lo que tendrías que aprender del tema en cuestión, qué tipo de información ibas a encontrarte en el texto?
3. ¿Lees de un tirón cada párrafo o conjunto de párrafos varias veces hasta memorizarlos?
4. Si haces uso de otra estrategia ...

   - ¿Elaboras algún tipo de diagrama o esquema?

   - ¿Subrayas o haces anotaciones al margen?

   - ¿Haces algún tipo de resumen? ¿qué pasos sigues para elaborarlo?

GOBIERNO DE ESPAÑA | MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE
reice | GENERALITAT VALENCIANA | TOTS A UNA veu
"Programa financiado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte"

- Si hay, ¿analizas tablas, gráficos, ilustraciones, etc.?

5. ¿Cómo compruebas si has aprendido, de hecho, el tema? ¿Crees que es acertado hacerlo así? ¿por qué?

6. ¿Te has distraído en algún momento mientras estudiabas el tema? ¿Qué haces cuando te distraes? ¿Cómo evitas distraerte?

▶ **Tercera parte: comprobar si hay falta de comprensión de lo estudiado**

1. ¿Cuál es el tema del texto?

2. ¿Qué es lo más importante que ha querido decir el autor del texto?

▶ **Análisis de los datos obtenidos**

Se suele poner de manifiesto que los/las alumnas que no progresan:

✔ Creen que lo que hay que hacer es leer de un tirón varias veces hasta memorizar el contenido.

✔ Pasan directamente a la lectura sin establecer el propósito y ni los criterios de aprendizaje.

✔ No elaboran la información ni realizan actividades complementarias (esquemas, resumen, autopreguntas...) .

ACTIVIDAD: CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN

1. Rendimiento

- He mejorado los resultados académicos respecto a la primera evaluación en las siguientes asignaturas:

- ¿A qué crees que es debido?

- He empeorado respecto a la evaluación anterior en las siguientes asignaturas:

- ¿Por qué ha pasado?

2. Planificación (Elige una opción rodeando la letra)

A. He planificado mejor los exámenes, estudiando con más días de antelación y llevando las asignaturas al día.

B. He planificado los exámenes igual que en la pasada evaluación.

C. He planificado los exámenes peor que en la pasada evaluación, porque me he confiado (o por otros motivos).

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE
reice
GENERALITAT VALENCIANA
TOTS A UNA veu
"Programa financiado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte"

Concentración

- He mejorado mi concentración y atención respecto a la evaluación pasada en las asignaturas:

- He empeorado mi concentración y atención respecto a la evaluación pasada en las asignaturas:

- ¿He hecho algo nuevo para concentrarme mejor y despistarme menos?

4. Trabajo

- ¿He mejorado la calidad de mis trabajos, libretas, etc.?
- ¿He dedicado más tiempo al estudio?
- ¿He participado en clase mediante preguntas, aportando información, etc.?

5. Relación con los compañeros y compañeras (Rodea la letra y completa lo que falta)

A. Estoy mejor en clase que la evaluación passada porque...

B. El ambiente en clase es parecido a la evaluación anterior, me encuentro igual.

C. Me encuentro peor que en la pasada evaluación porque...

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE
reice
GENERALITAT VALENCIANA
TOTS A UNA veu
"Programa financiado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte"

Cómo ayudar a sus hijas e hijos en los estudios

- ✔ Procurando que descanse el tiempo necesario.
- ✔ Facilitando un buen clima de trabajo y estudio.
- ✔ Aconsejando una buena organización y planificación del tiempo de estudio.
- ✔ Ofreciendo colaboración, pero sin suplantar su trabajo.
- ✔ Fomentando su responsabilidad y autonomía en todos los ámbitos.
- ✔ Creando un clima familiar afectivo y motivador.
- ✔ Elogiando sus éxitos y no solamente los fracasos.
- ✔ Valorando positivamente sus esfuerzos y calidades personales.
- ✔ Manteniendo contacto con el centro educativo a lo largo del curso, informando de todo aquello que consideen oportuno.
- ✔ Tratando a cada hijo/a según su manera de ser.
- ✔ No comparando éxitos y fracasos con otros miembros de la familia o amistades.
- ✔ Proponiendo objetivos y esfuerzos realistas.
- ✔ Orientando en todas las opciones que tenga que hacer en su vida académica.
- ✔ Preocuparse como persona, no solo como estudiante.

GOBIERNO DE ESPAÑA | MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE
reice | GENERALITAT VALENCIANA | TOTS A UNA veu
"Programa financiado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte"

4. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS AL CAPÍTULO "LA CONVIVENCIA ENTRE IGUALES"

ACTIVIDAD: LA VIDA EN EL INSTITUTO [1]

Desde que comenzó el curso, un compañero/a…	Nunca	Algunas veces	Muchas veces
1. Me ayudó con los deberes			
2. Quería que me pusiera con otro compañero o compañera			
3. Me miró con mala cara			
4. Hizo que me metiera en líos			
5. Me ayudó a llevar mis cosas			
6. Habló de mí sobre sus intereses			
7. Me obligó a hacer cosas que yo no quería			
8. Compartió algo conmigo			
10. Se metió conmigo			
11. Me dio collejas			
12. Se burló de mí			
13. Me amenazó con delatarme			
14. Fue amable conmigo			
15. Se metió con mi família			
16. Me insultó			
17. Intentó romperme algo			
18. Me robó algo			
19. Me dejó una cosa prestada			
20. Me echó la culpa de algo que yo no había hecho			

21. Me acompañó una parte del camino a casa			
22. Me explicó un fragmento y estudiamos			
23. Se burló y me hizo daño			
24. Se rio de mí			
25. Me dejó estar en su grupo			

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE
reice
GENERALITAT VALENCIANA
TOTS A UNA veu
"Programa financiado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte"

ACTIVIDAD: OPINIONES SOBRE LA GRAVEDAD DE LOS ABUSOS ENTRE IGUALES [2]

En el instituto se pueden producir situaciones de abusos entre iguales. Señala en la siguiente lista con una cruz los actos que consideras que pueden ser un abuso e indica la gravedad que tienen para tú.

- 1 = no tiene importancia
- 2 = casi no es grave
- 3 = grave
- 4 = bastante grave
- 5 = muy grave

	1	2	3	4	5
Esconder el bocadillo o cualquier otro objeto de clase					
Llamar a quien sea por su mote					
Insultar a un compañero/a					
Dar una colleja					
Romper voluntariamente un objeto que no nos pertece					
Burlarse o reirse de cualquiera					
Golpear					
Hacer el vacío					
Amenazar					
Acosar sexualmente					
Obligar a hacer alguna cosa desagradable					
Empujar, hacer pellizcos, etc.					
Amenaar para intimidar					
Quitar cosas (bocadillo, material de clase)					
Otro:					
Otro:					

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE
reice
GENERALITAT VALENCIANA
TOTS A UNA veu
"Programa financiado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte"

ACTIVIDAD: RECONSTRUIR UN HECHO

Como ejemplo, ante cualquier problema se puede utilizar una sencilla técnica de reconstrucción. Si el alumnado acepta, más adelante podremos emplear el sistema para analizar una situación de abuso. Podrían escribir una versión personal de un problema ocurrido en el grupo para que comprueban el poder de la técnica:

Toda la clase, usando una clave, escribe su interpretación, se recogen y mediante un "corta y pega" se seleccionan aspectos contradictorios y coincidentes, hechos y opiniones, etc., que se entremezclan y se devuelven al grupo como un breve documento para discutir. Este análisis elaborado por el profesorado ayuda a conocer el tejido relacional (unos saben más que otros porque están más cerca de los protagonistas), las distorsiones informativas, los sentimientos de quienes participan, las propuestas de solución ofrecidas en el grupo, etc. Del debate pueden seguirse propuestas alternativas para la solución de problemas, modificaciones en las normas de convivencia del grupo, etc.

ACTIVIDAD: MAPA PARLANTE

La técnica consiste en grabar un debate tal y como se produce en el grupo, transcribirlo y devolverlo a cada participante. A continuación, los miembros introducirán las correcciones que consideren oportunas. Después, se repite una segunda vez y se trabaja sobre las conclusiones finales en la tercera reunión. A pesar de que es costosa en tiempo, es una técnica muy útil si el moderador consigue crear un clima de debate que propicie llegar a acuerdos realizables.

Indicadores para la detección de abuso entre iguales

Agresor/a	Víctima
▶**Acoso físico.** Agresiones físicas frecuentes y/o graves (empujones, patadas, puñetazos, zancadillas, collejas...) Rompe, desordena, oculta propiedades (libros, mochilas, material escolar, ropa...). Se instala con su grupo de forma semipermanente en lugares concretos (puerta de los baños, papelera...) con el fin de impedir el paso, arrinconar... Hostigamiento y persecución hacia otras. ▶**Acoso psicológico.** Resalta constantemente defectos físicos Reacciones de hilaridad o de rechazo hacia conductas o intervenciones de iguales en el aula. Chantajes económicos, materiales y de trabajo. Expande y da credibilidad a los rumores negativos (uso de móviles, pintadas, mensajes escritos...) ▶**Acoso verbal.** Amenaza verbalmente de forma pública y privada. Realiza llamadas agresivas o amenazantes por teléfono, mensajes amenazantes por el móvil, redes sociales o el correo electrónico.	▶**Conductas de huida y evitación.** Para llegar o marchar de la escuela, se espera hasta que no hay nadie. Rutas ilógicas para ir y volver de la escuela. Absentismo escolar. Falta injustificadamente a clase. Aislamiento social evidente en patios, aula y calle. Pasa en casa más tiempo del esperado. No sale los fines de semana. Desgana para relacionarse. Prefiere estar a solas. ▶ **Conductas públicas que expresan inseguridad.** Busca la proximidad de personas adultas en los patios y lugares comunes de la escuela. Busca "amistades" y compañeros/as de juego de menor edad. Se coloca en lugares del aula aislados del resto. ▶ **Conductas de ansiedad y estado afectivo-emocional.** En algún momento llora o demuestra dolor psíquico o físico. Tristeza, humor inestable. Irascibilidad, ataques de ira injustificados.

ridiculizacionesen público. Realiza gestos obscenos hacia sus iguales. ▶ **Acoso social.** Rechaza de forma explícita y sistemática a algunos compañeros/as para trabajar o estar en grupos. Impide activamente la integración y participación social de algunos iguales. Hace el vacío, ignora constantemente a determinadas personas. Predispone a su grupo y a otras personas del centro hacia la víctima.	Finge dolencias físicas para evitar algunas situaciones y entornos. Somatizaciones diversas: pérdidas de apetito, vómitos, dolores... Problemas de sueño. Nerviosismo. Regresiones (descontrol de esfínteres, tartamudeo, infantilización, dependencia...). ▶ **Conductas problemáticas.** Adopción del "rol de bufón": continúas payasadas e incluso provocaciones. Cogen dinero y objetos en casa para saldar deudas inexistentes. ▶ **Rendimiento académico.** Muestra dificultades de atención y concentración en las tareas escolares. Descenso del rendimiento académico. ▶ **Otros indicadores.** Oculta el origen y le ponen nervioso/a algunas llamadas de teléfono. Se queda sin bocadillo, hace las tareas otros... Presenta señales de agresión física Le faltan cosas . Sus materiales a menudo se encuentran tirados, escondidos o echados a perder. Carteles y pintadas con insultos y amenazas en las cercanías de la escuela o en el barrio.

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE
reice
GENERALITAT VALENCIANA
TOTS A UNA veu
"Programa financiado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte"