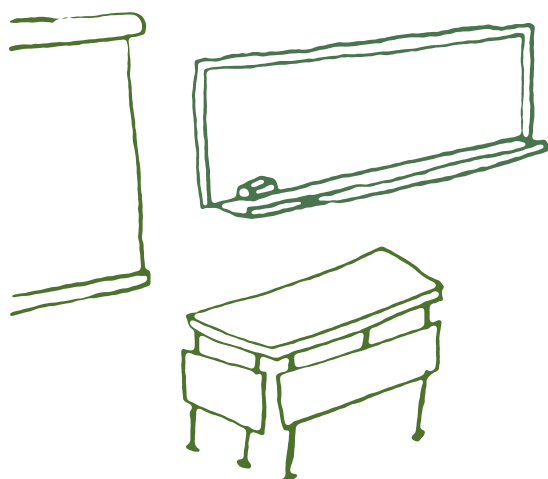


Mediación y resolución de conflictos

Cuaderno del alumno

LEONOR PÉREZ CASAJÚS

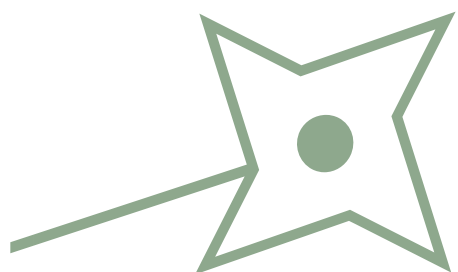


Alumno/a:

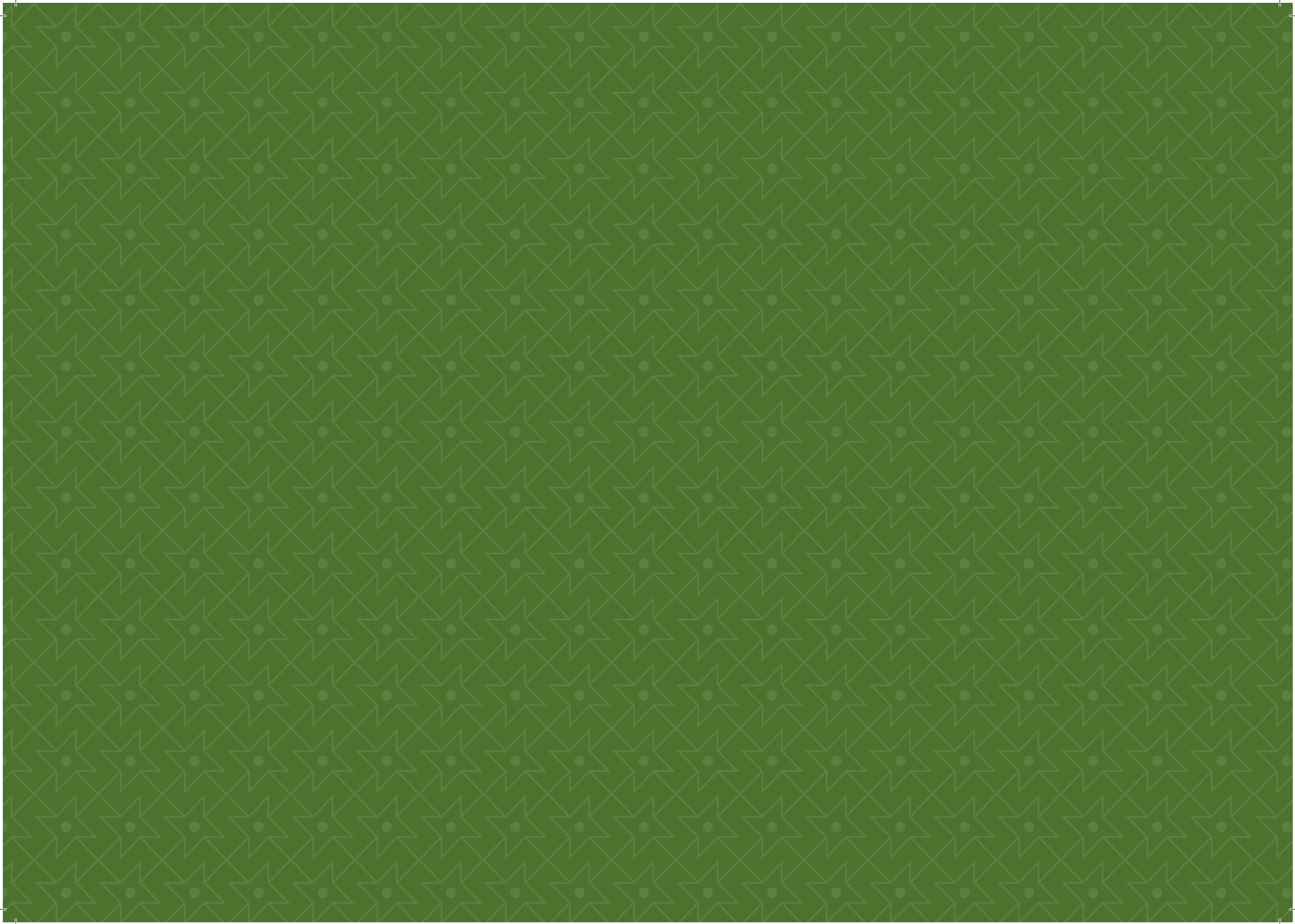
Grupo:

2012 CONTIGO
AVANZAMOS

 Gobierno
de Navarra







Mediación y resolución de conflictos
Cuaderno del alumno

LEONOR PÉREZ CASAJÚS



Gobierno de Navarra
Departamento de Educación

Título:

Mediación y resolución de conflictos.

Cuaderno del alumno

Autora: Leonor Pérez Casajús

© Gobierno de Navarra. Departamento de Educación

Ilustraciones y diseño gráfico: Asís Bastida

Impresión: Imprenta Zubillaga

ISBN: 978 - 84 - 235 - 3178 - 3

ISBN de la obra completa: 978-84-235-3177-6

D.L.: NA - 2358/2009

Promoción y distribución:

Fondo de Publicaciones del Gobierno de Navarra

c/ Navas de Tolosa, 21

31002 PAMPLONA

Teléfono: 848 427 121

Fax: 848 427 123

fondo.publicaciones@cfnavarra.es

www.cfnavarra.es/publicaciones



Índice

1

- 8 ● *Presentación de la asignatura*
- 8 ● *La competición de sapitos*
- 9 ● *Ordenarse en fila I*
- 9 ● *Encuentra al compañero*
- 10 ● *Ordenarse en fila II*
- 10 ● *Necesidad de normas*
- 14 ● *La mariposa*
- 14 ● *Comenzamos el diario de clase*
- 14 ● *La carta sin destinatario*
- 14 ● *Cosillas y música*
- 15 ● *En busca de cualidades positivas*
- 15 ● *Presento mi tesoro*
- 16 ● *El trabajo cooperativo*
- 17 ● *El concepto de conflicto*
- 20 ● *Estilos de resolución de conflictos*
- 21 ● *Devolución de la carta sin destinatario*
- 21 ● *Los niños y la violencia en televisión*
- 22 ● *Compañeros solos*
- 23 ● *La escucha activa*
- 27 ● *El viejo jefe de la tribu*
- 27 ● *Trabajo sobre la lectura de la buena suerte*

- *Actividades*
- *Textos*
- *Dilemas morales*
- *Enigmas*
- *Mensajes en primera persona*

2

- 30 ● *Dilemas morales: el dilema del abuelo*
- 30 ● *Androcles y el león*
- 32 ● *La entrevista*
- 33 ● *Sentimientos y emociones*
- 34 ● *Un niño de cuatro años*
- 35 ● *El paso del río*
- 35 ● *La asertividad*
- 36 ● *La locura y el amor*
- 39 ● *El manejo de la ira*
- 41 ● *Cine- forum: El Señor de Greystoke*
- 42 ● *Había una vez una madre*
- 43 ● *La pajarería*
- 43 ● *¿Cómo lo ves tú?*
- 45 ● *La botella de agua*
- 45 ● *Las flores*
- 46 ● *La diagonal del acuerdo*
- 47 ● *Pensamiento positivo*
- 48 ● *¿Iguales o diferentes?*
- 49 ● *El tabú de emociones y sentimientos*
- 50 ● *Vas a salir de casa*
- 50 ● *Entra el profesor*
- 51 ● *La fábula del aguilucho*
- 52 ● *Estás en clase*
- 53 ● *Has oído que un compañero*
- 53 ● *La camarera*

3

- 56 ● *“Yo no me callo”. El compromiso con el sufrimiento ajeno*
- 57 ● *Problemas con las patatas*
- 57 ● *Canción infantil*
- 58 ● *Un caso de robo*
- 58 ● *Tu amigo y tú*
- 58 ● *Un día de clase veo que*
- 59 ● *Acoso entre compañeros*
- 62 ● *Bartolo*
- 63 ● *Un ciudadano magrebí*
- 63 ● *Perfil de agresores y agredidos*
- 64 ● *El cántaro*
- 64 ● *Un padre le dijo a su hijo*
- 65 ● *La mediación*
- 74 ● *La mediación espontánea*
- 75 ● *Perfil del compañero ayudante*
- 77 ● *Disponibilidad para formar una red de ayuda*
- 77 ● *Compromiso con el Equipo de Mediación*
- 79 ● *Guillermo*
- 79 ● *Frases especiales*
- 79 ● *En el refugio*
- 79 ● *Etapas en el desarrollo moral o ético*
- 80 ● *Carta de despedida*





🌟 Presentación de la asignatura

Escucha bien lo que el profesor va a explicar y lo que todos tus compañeros van a decir. Toma notas en un borrador porque al final escribirás un resumen de lo que has escuchado, ayudándote con el siguiente esquema:

- **1.** El nombre de la asignatura. ¿Por qué se llama *Mediación y resolución de conflictos*?
- **2.** ¿Qué vamos a aprender?
- **3.** ¿Qué necesitamos para progresar en esta asignatura?
- **4.** ¿Qué opinión te has formado de ella después de haber escuchado la explicación?

■ Título

■ Esta asignatura se llama *Mediación y resolución de conflictos* porque

■ En ella vamos a aprender

■ Para progresar en mediación y resolución de conflictos necesitamos

■ Después de escuchar las explicaciones del profesor sobre la asignatura, creo que

🌟 Relato breve

Había una vez una competición de sapitos. Tenían que llegar a una alta torre y empezaron todos a correr. Los espectadores se reían de ellos y comentaban en alto: “Jamás lo conseguiréis, estáis haciendo el ridículo”. Poco a poco, los sapitos fueron abandonando la carrera. Los espectadores se decían: “¡Si ya se veía venir!”.

Pero había un sapito que renovaba sus esfuerzos. Cuando todos dejaron de competir, él siguió y siguió... hasta que finalmente consiguió subir a la torre. Entonces se le acercó un periodista para investigar cómo lo había conseguido y descubrieron que el sapito ganador “era sordo”.

A. López Caballero, *Cuentos para pensar. Enseñanza de valores en grupo*, Madrid, CCS, 2008.

✖ **1** ¿En qué consiste la competición de sapitos?

✖ **2** ¿Qué aspectos positivos ves en una competición? ¿Y negativos?

✖ **3** ¿Cuál es la actitud de los espectadores?

✖ **4** ¿Por qué abandonan la carrera los sapitos?

✖ **5** ¿Cuál es la reacción de los espectadores cuando la abandonan?

✖6 ¿Por qué el sapito protagonista consigue llegar a la torre?

✖7 ¿Crees que nos debemos dejar influir por la opinión de los demás?

✖ Ordenarse en fila I

Os vais a colocar en fila por el orden alfabético de la inicial de vuestros nombres. Una vez hecha la fila, diréis los nombres en voz alta, del primero al último, y una segunda vez del último al primero. Repetiréis varias veces los nombres, hasta que creáis que los habéis aprendido.

Intenta recordarlos porque desde el principio del curso vamos a realizar muchas actividades de relación y necesitamos poder nombrarnos cuanto antes.

✖ Encuentra al compañero

Estás comenzando el curso. Puede ocurrir que conozcas a tus compañeros y compañeras de años anteriores o que haya alguien que no conoces. A lo largo del curso vais a pasar mucho tiempo juntos. El que vuestra clase funcione va a depender, en buena parte, de la colaboración que se logre entre todos. Para eso es muy importante conocerse un poco mejor.

Observa el cuadro. En él hay una serie de frases. Se trata de que encuentres a las personas de clase a las que se puede aplicar cada una de las frases y pongas su nombre en el espacio en blanco. Cada nombre sólo puede aparecer una vez. Cuando terminéis, comentaremos qué os ha parecido más interesante de lo que habéis escuchado.

Encuentra al compañero o compañera que

- ✖1. Toque un instrumento musical. ¿Cuál?.....
- ✖2. Conozca el juego del parchís
- ✖3. Tenga una afición poco corriente
- ✖4. Haya leído un libro en el verano
- ✖5. Le guste la música caribeña
- ✖6. Disfrute de vacaciones con sus padres
- ✖7. Tenga un perro
- ✖8. Esté en contra de la pena de muerte
- ✖9. Quiera ser enfermero o enfermera
- ✖10. Tenga el pelo rubio
- ✖11. Le guste la poesía
- ✖12. Haya estado fuera de España
- ✖13. Sepa qué es eso del 0,7%
- ✖14. Quiera contarnos luego un chiste
- ✖15. Le guste el mismo cantante que a ti
- ✖16. Le gusten las matemáticas
- ✖17. Su nombre empiece por B
- ✖18. Cumpla años en este trimestre
- ✖19. Le guste armar “bronca”
- ✖20. Practique la natación

🌟 Ordenarse en fila II

Nos ordenamos en fila de la misma forma que en la clase anterior, sólo que en esta ocasión el criterio para ordenarse es la fecha de nacimiento. Después de conseguir la fila, diréis en voz alta vuestro nombre, edad y fecha de nacimiento.

idea a nuestra clase, deberemos distinguir cuáles son los derechos y deberes fundamentales para convivir y estudiar. En lo que se refiere a las diferencias individuales, las trataremos siempre con el respeto debido.

✖3 Explícalo a tu manera

🌟 Ministerio de Asuntos Peliagudos. Normas iguales para todos?

✖1 Lee la siguiente noticia:

“El Ministerio de Asuntos Peliagudos” ha decidido tratar a todo el mundo igual para evitar quejas e injusticias. De ahora en adelante:

1. Para evitar que algunos ciudadanos usen gafas y otros no, se calculará la media de dioptrías de la población y se dividirá entre el número de habitantes, de manera que todo el mundo usará lentes con la graduación media resultante.
2. Debido a la intolerancia al gluten que sufren algunos ciudadanos, las barras de pan se fabricarán con menor contenido en harina de trigo y así no habrá discriminaciones debidas a diferentes tipos de pan.
3. Como muchas personas mueren de hambre en el planeta, se ha decidido que todo el mundo comparta la mitad de los alimentos con alguien de su misma edad que no tiene nada o casi nada.

✖2 ¿Qué diferencia observas entre las propuestas 1 y 2, y la número 3? Si no se te ocurre la respuesta, te puede ayudar la siguiente reflexión:

Algunas personas pretenden, pensando que es justo, tratar a todo el mundo por igual. Sin embargo, olvidan que no todo el mundo ha tenido las mismas oportunidades de vida. Cada persona merece un trato distinto para respetar su singularidad. Pero en lo que se refiere a derechos fundamentales, sí que todos debemos recibir el mismo trato. Por tanto, las normas que se basan en derechos y deberes fundamentales, han de ser respetadas por todo el mundo. Si trasladamos esta

🌟 Necesidad de normas

Para que la clase funcione bien y haya un buen ambiente de trabajo y de aprendizaje, es importante que todos cumplamos unas normas básicas de funcionamiento. Si las cumplimos, no sólo aprenderéis la asignatura, sino que lo haréis en un buen ambiente y sin tensiones.

Las normas son necesarias en cualquier espacio en el que conviven personas: las hay en vuestra casa, en vuestro grupo de amigos, en vuestra comunidad de vecinos, en un equipo de fútbol. Y en clase ¿por qué no? La clase es un grupo, como los anteriores, y lo es porque se trata de una reunión de personas que persigue un fin común, que es el de estudiar y formarse.

A quienes respetan habitualmente las normas, éstas les sirven para asegurar el derecho que tienen a que haya un ambiente de calma y de tranquilidad en clase, para que todos puedan trabajar y todos se puedan sentir bien. Sin embargo, algu-

nas personas tienen dificultades para centrarse en el trabajo y ello provoca que se despisten y que despisten a los demás. A estas personas las normas les sirven para ayudar a regular su conducta y, así, no tener problemas ni causarlos a los demás.

Con esta reflexión esperamos que veáis que las normas benefician a todos y que, por tanto, colaboréis en el buen funcionamiento de la clase respetándolas. Pero debemos pensar en cómo actuar en el caso de que alguien no quiera colaborar. Por ello, vamos a aclarar cuáles son las necesidades, por qué son importantes y qué hacer cuando hay problemas.

Normativa del aula

Qué necesitamos (norma)

1. Traer el material

- Es una obligación de cada persona. Quien no lo trae, pierde el tiempo, se distrae y distrae a los demás, porque se aburre o se dedica a “jugar”.

2. Atender cuando el profesor explica y cuando otro compañero interviene

Es muy importante porque:

- Si el alumno no se entera de algo, luego interrumpirá para preguntar.
- Tendrá dificultades para aprender la materia.
- Si se trata de instrucciones para un trabajo, no podrá hacerlo.
- Tendrá mayor problema si se trata de fechas de controles, entrega de trabajos, excursiones, etc.
- Si no escucha las preguntas de otros compañeros, éstas se pueden repetir, y eso es una pérdida inútil de tiempo, suele provocar enfados y es muy pesado para quienes habían escuchado.

Qué hacer (consecuencias en caso de incumplimiento)

- Revisar cada día, antes de ir al instituto, los materiales necesarios y tomarlo como costumbre.

Si se olvida alguna vez:

- Dar el profesor otra fotocopia o dejarle la suya.
- Hacer el ejercicio en hoja a parte y luego pasar al cuaderno en casa.
- Ponerse con otro compañero y luego en casa copiar el trabajo.

Si se olvida frecuentemente:

- No se facilitará el material y el alumno hará la tarea que le ponga el profesor. Si no es posible otra tarea, escuchará sin molestar a los demás.
- Se comunicará a la familia para pedir que le ayuden a organizarse.

- Se puede preguntar cuando no se entiende, siempre que el profesor haya terminado de explicar y abra el turno de dudas. Cuando no se atiende, se esperará al final de la clase o al recreo para preguntar (el profesor lo indicará en cada caso).
- Si alguien interrumpe para preguntar algo que ya se ha dicho, el profesor le responderá que le ayudará al final de clase o en el recreo.
- Si los despistes son habituales, no se puede pedir la explicación fuera de clase, porque sería abusar. En este caso, el alumno pasará a una “zona de calma” mientras dure la actividad y observará el trabajo de sus compañeros. Si la conducta persiste, permanecerá el resto de la hora en la zona de calma rellenando la ficha de reflexión, que comentará más tarde con el profesor.
- Si persiste, se comunicará al tutor y a la familia para ver si existe alguna causa de su despiste.

(continúa)

Normativa del aula (continuación)

Qué necesitamos (norma)

3. Trabajar en clase

- Cuando hay que hacer ejercicios o actividades, es importante intentar hacerlo bien, no de cualquier manera. Para ello, se hablará sólo para solucionar dudas o pedir ayuda y no se sacarán objetos que distraigan la atención.

4. Hablar con respeto al profesor

- Es fundamental porque toda persona merece respeto. Aunque nos parezca normal dar ciertas contestaciones, éstas pueden ofender, y a nadie le gusta ser ofendido. Además, una respuesta agresiva u ofensiva suele provocar una respuesta similar, por lo que las dos partes quedan mal.
- Por eso, cuando algo nos molesta, lo expresaremos con calma y sin ofender.

5. Tratar con respeto a los compañeros

- Entre compañeros se usan expresiones más familiares y de confianza que no suelen molestar, aunque sean de dudoso gusto. Pero hay que tener en cuenta que un compañero se puede sentir ofendido y, en ese caso, suele creerse con derecho a responder de la misma manera.

6. Respetar el turno de palabra

- Es imprescindible para que nadie se sienta obligado a callar. Es decir, todos tenemos derecho a expresarnos sin que nadie nos “robe” la palabra. A veces, quien interrumpe no se da cuenta de que molesta, pero normalmente la persona interrumpida se siente mal y se suele enfadar.
- Para intervenir, se levantará la mano y se esperará a obtener el turno de palabra.

Qué hacer (consecuencias en caso de incumplimiento)

- Si un compañero se despista y habla con otro, puede que no sea un problema por tratarse de algo esporádico o breve. El profesor valorará en cada caso si merece la pena intervenir. Si decide hacerlo, advertirá al alumno y, si continúa, irá a la zona de calma.
- Si alguien saca un objeto, el profesor pedirá que se guarde. Si no lo hace o se vuelve a sacar, se lo llevará y tendrán que venir los padres a recogerlo y así poder informarles de la actitud del hijo.

- Si un alumno se dirige con mal tono al profesor, éste le pedirá que repita lo que quiere decir pero de otra manera, sin gritar y sin ofender. El profesor valorará si la rectificación ha sido adecuada.
- Si el alumno no rectifica, el profesor tendrá una cita con el alumno, quien previamente habrá rellenado la ficha de reflexión.
- Si se llega a insultos u ofensas graves, nunca se tolerará: el alumno irá directamente a la jefatura de estudios y la expulsión se contará como falta grave. Es decir, se aplicará el reglamento, porque si no podemos conseguir respeto, habrá que poner límites externos. Siempre habrá diálogo entre las partes para intentar llegar a acuerdos de respeto.

- Si el profesor ve que un alumno ha ofendido a otro, aunque éste no se sienta ofendido, le pedirá que comunique de otra manera lo que le quería decir. A partir de aquí, sucederá lo mismo que en el apartado anterior.

- Si alguien interrumpe, se le pedirá que espere su turno y, cuando se le de la palabra, hablará. Si no acepta la espera, perderá su turno y permanecerá escuchando el resto de la actividad en zona de calma.
- Si sigue insistiendo, pasará a la zona de calma definitiva.

Los pasos serán oportunidades para que cada persona aprenda a controlarse:

- **1.** Advertencias.
- **2.** Compromisos tras la hoja de reflexión.
- **3.** Comunicación a familia y al tutor o la tutora.
- **4.** Jefatura de estudios: “Como no nos hemos podido entender con las normas de aula, tendrás que arreglarlo fuera de ella, con las normas de centro”.

✕ **Escribe los cambios que se te ocurran para que normas y consecuencias sean más eficaces y justas. Luego discutiréis vuestras propuestas en grupos.**

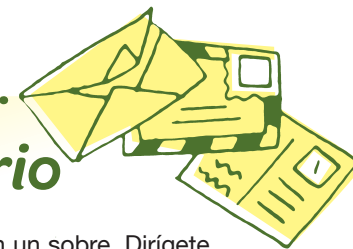
🌟 La mariposa

Vas a escuchar un relato breve. Luego sacaremos conclusiones que anotarás:

🌟 Comenzamos el diario de clase

Cada semana, siguiendo el orden alfabético de ordenación de la clase, uno de vosotros se ocupará de anotar en un cuaderno-diario lo que va sucediendo cada día en clase. Al final de la semana la persona responsable del diario lo entregará al profesor que lo leerá ante el grupo en la primera clase de la semana siguiente. Debéis elegir fundamentalmente dos aspectos del funcionamiento de clase: las relaciones entre las personas y el ambiente de trabajo, justificando por qué os parecen positivos o negativos. Esto servirá para recoger nuestros problemas y luego poder analizarlos.

🌟 La carta sin destinatario



Escribe una carta en un folio aparte, porque la vas a meter en un sobre. Dirígete a la persona que más te incomode del grupo sin revelar en ningún momento su nombre. Sólo tú la vas a leer. Fíjate que es una carta extraña porque no tiene destinatario. Vas a decir a esa persona todo lo que se te ocurra: por qué no te gusta, qué te ha hecho, cómo te sientes con ella, qué le deseas, qué le pides... Respeta el formato de las cartas que ahora vamos a recordar en la pizarra. Cuando la escribas, métela en el sobre, escribe en él tu nombre y apellido, ciérrala y entrégamela. Dentro de un mes, se os devolverán las cartas y encontraremos explicación a este enigmático ejercicio.

🌟 Cosillas y música

✖ 1. Nos colocamos todos de pie en un espacio central sin mesas.

Cada persona busca a otra con quien comparta alguna afinidad: tipo de música, comida favorita, signo del zodiaco, forma de vestir, asignatura que más gusta, o que menos gusta, etc.

Cuando todos hayáis encontrado pareja, conversad durante dos minutos sobre el tema que os une. Repetiremos la actividad dos veces más, de forma que cada uno de vosotros pueda hablar de un tema con tres personas.

✖ 2. Nos sentamos en círculo.

Cada uno de vosotros va a pensar en una persona del grupo con quien se haya sentido mal, que le haya producido cierto rechazo o con quien, simplemente, haya conectado menos. En ningún momento de la actividad vais a decir su nombre. Ahora vamos a imaginar un diálogo con esa persona.

✖ 3. La canción.

Ahora el profesor os va a poner una canción emotiva. Mientras la escucháis, más o menos hacia la mitad, oiréis instrucciones que debéis seguir.

✿ En busca de cualidades positivas

Vais a formar grupos de cinco personas. Charlaréis un ratito en voz baja sobre los temas que deseéis hasta que escuchéis la señal de parar. Entonces escribiréis en el cuaderno de vuestros compañeros de grupo el mayor número de cosas agradables que hayáis percibido sobre ellos y firmaréis el comentario.

Si piensas que hay alguien que no tiene nada positivo, no lo digas, puesto que eso puede hacer daño y, además, nunca es verdad: todas las personas tienen cosas negativas y positivas. Si no ves éstas últimas, haz un esfuerzo para superar tu dificultad.

✕ 4. Ponemos en común la experiencia.

✕ 5. Lee el siguiente texto y subraya la frase que más te llame la atención. Luego veremos las coincidencias en la elección.

A veces nos sucede que una persona a la que conocemos poco y con la que convivimos no nos gusta, nos cae mal. Puede que haya cosas de ella que nos molestan o que, sin saber por qué, nos producen rechazo. Pero seguro que tiene cosas que no conocemos y que posiblemente compensen.

Todo el mundo tiene algún valor, lo que pasa es que a veces está escondido y hay que descubrirlo. No se trata de ir por la vida descubriendo valores ocultos en los demás. Pero sí conviene tener en cuenta que esos valores existen aunque no los conozcamos; por tanto, no debemos permitirnos despreciar a nadie. Otra cosa es que alguien nos haga daño. Qué hacer en esos casos, lo veremos en otro momento.

✿ Presento mi tesoro

Hoy toca preparar una actividad oral que realizaremos el próximo día de clase, en la que hablaréis sobre quiénes sois y cómo sois, compartiendo con los compañeros algo de vosotros mismos.

Cada uno de vosotros traerá a clase un “tesoro”: un objeto, una foto, una música o un libro..., que tenga un valor especial. Tres o cuatro alumnos cada día explicarán la historia de su tesoro. Es muy importante que traigáis pensado un breve guión sobre lo que vais a decir, porque eso ayuda, tranquiliza y suele transmitir información más interesante para los oyentes. Cuando acabe cada uno, se abrirá un turno de preguntas.

Durante la actividad, se evaluará tanto la calidad y la preparación de la exposición oral como la atención y la participación de los oyentes.

✕ Escribe aquí la información que piensas dar sobre tu tesoro. Como orientación, ahí tienes unas ideas: descripción, dónde lo guardas, uso que le das, historia, forma de adquisición, por qué es importante para ti, etc.

🌟 El trabajo cooperativo

A partir de este momento, siempre que trabajemos en equipo seguiremos unas normas y crearemos un clima de solidaridad y ayuda entre todos. Para conseguirlo, vamos a realizar dos dinámicas que nos pueden ayudar: “nos agrupamos” y “el lazarillo”. Luego leeremos y comentaremos las normas para trabajar en equipo sin problemas.

Forma de trabajo

- Haremos grupos fijos de cuatro personas para no perder tiempo cada vez que se propone un trabajo en equipo, excepto en circunstancias especiales.
- Todos los miembros del grupo tendrán una función: un miembro recoge los acuerdos que se van tomando (secretario), otro anota el proceso del trabajo para hacer una memoria final (observador), otro modera (controla tiempos y turnos de palabra) y otro será el portavoz para la puesta en común de la tarea. Las funciones se irán turnando.
- Para no elevar el volumen de la voz, las cuatro personas se reunirán alrededor de una sola mesa: al estar más cerca unos de otros, no hace falta que gritéis.
- Las instrucciones para realizar la tarea se darán antes de que os coloquéis en grupo.
- Si el profesor necesita interrumpir el trabajo por cualquier razón, levantará la mano y cerrará el puño y los labios. Quienes le veáis le imitaréis. Quienes veáis a éstos, los imitaréis, quedando así la clase entera en silencio con gran rapidez.
- El profesor observará el trabajo de los grupos para ver si necesitáis ayuda y para evaluar vuestra participación en la tarea.
- Para la puesta en común utilizaremos la técnica de la pecera: los portavoces se sitúan en el centro de la clase y exponen por turnos su trabajo. Los demás, sentados en las mesas, formáis un gran círculo a su alrededor y, después, permaneceréis en silencio escuchando. Si tenéis algo que añadir o discutir, lo haréis por escrito en un papel que pasaréis a vuestro representante.

Primera práctica cooperativa: **La isla desierta**

- ✖1 Imagina que vas a viajar a una isla desierta con ocho compañeros de clase. Piensa en las cosas que te llevarías y escríbelas.

- ✖2 En grupos de cuatro, debéis elegir por consenso tres cosas y explicar entre vosotros las razones. Conseguirá el viaje el grupo que consiga consenso, sepa explicar las razones y lo haga en cinco minutos.
- ✖3 Al final leeremos en voz alta todos los objetos sobre los que habéis discutido y conversaremos sobre los que habéis rechazado.

✖4 Anota las conclusiones que has extraído de la conversación.

- Hemos elegido:

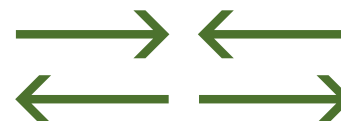
- Porque

- Hemos rechazado:

- Porque

🌟 El concepto de conflicto

✖1 De los dos pares de flechas, ¿cuál asocias con una situación de conflicto? Explica las razones de tu respuesta.



✖2 Para conocer qué ha elegido la mayoría, votamos a mano alzada. Cuenta y escribe el resultado:

- Flechas superiores:

- Flechas inferiores:

✖3 Lee el siguiente texto:

Un conflicto es un desacuerdo entre personas (partes) porque quieren lo mismo, piensan distinto o se ofenden entre sí. En las relaciones sociales (familia, cuadrilla, instituto) es normal que surjan conflictos. Eso no debe preocupar, ni asustar o culpar. Lo importante es el modo de tratarlos, porque según cómo lo hagamos, podemos resolverlo pacíficamente ganando algo las dos partes, pero también podemos enquistarlo o incluso agravarlo, de forma que una de las dos partes, o las dos, pierdan y se sientan mal.

Normalmente asociamos el conflicto con algo negativo (bronca, enfado, enfrentamiento, sufrimiento, inhibición...). Sin embargo, se trata sólo de un desencuentro o desacuerdo. Normalmente, confundimos conflicto con la respuesta que le damos. La tendencia es a reaccionar con la huida o con el ataque, lo cual suele agravar el problema. Si lo intentamos resolver pensando, hay más posibilidades de solucionarlo, incluso la relación entre las partes puede mejorar.

- ✧ 4 Enumera situaciones que consideres conflictivas. Luego las anotaremos en la pizarra para borrar aquéllas en las que se confunde el conflicto con la respuesta que se le da. Por ejemplo, una pelea no es un conflicto; el conflicto es el desacuerdo que hubo antes de pelear. La pelea es la respuesta que le dimos al conflicto.

- ✧ 6 Analiza el siguiente conflicto: Luis quiere jugar al balón en el patio con Enrique, pero éste prefiere hablar con dos chicos nuevos que acaban de llegar a su clase.

Qué, por qué

Yo

El otro

- 5. Para analizar un conflicto, hay que saber que podemos huir o atacar. Éstas son las soluciones que compartimos con los animales y que son las primeras que nos salen (instintivas). Pero también podemos pensar, dialogar y llegar a acuerdos (posibilidad elaborada y específicamente humana).

Antes de decidir, hay que analizar:

- Exactamente qué pasa (hechos).
- Por qué ha sucedido (causas).
- Cómo se sienten las personas (sentimientos).
- Qué necesitan (necesidades).
- Cuántas maneras se me ocurren de solucionarlo.
- ¿Cuál es la mejor? (¿Qué pasaría si...?)
- ¿Qué hacer para conseguirlo?

Cómo nos sentimos

Yo

El otro

Cuántas soluciones veo

Yo

El otro

Cuál es la mejor (¿qué pasaría si...?)

Yo

El otro

Qué hacer para conseguirlo

Yo

El otro

✪ Estilos de resolución de conflictos

✪ 1. La dinámica del pasillo imaginario.

Formamos un círculo, de pie. Quienes seáis nombrados vais a intercambiar el puesto que ocupáis. Sin embargo, existe entre esas dos personas un pasillo imaginario que mide lo mismo que sus hombros. Habéis de hacer lo que se os ocurra para conseguir el objetivo, pero sin hablar: la comunicación será gestual. El profesor pedirá lo mismo a varias parejas.

Al terminar la actividad, comentaremos lo que hemos observado.

✪ 2. Fíjate qué fácil es ser amable: dar o pedir con una sonrisa. Inténtalo hoy mismo. Para animarte, lee este poema de Gandhi:

La sonrisa

Una sonrisa no cuesta nada y rinde mucho.

Enriquece al que la recibe sin empobrecer al que la da.

No dura más que un instante, pero, a veces, su recuerdo es eterno.

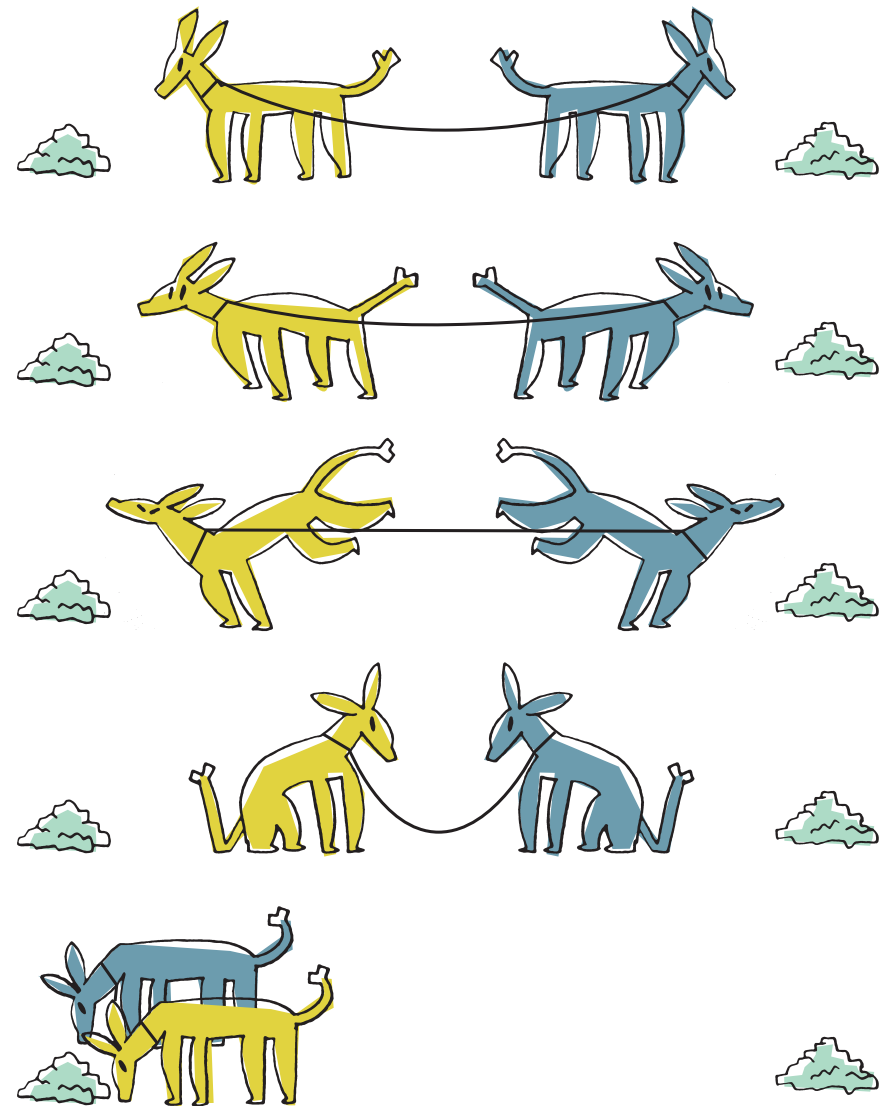
Nadie es demasiado rico para prescindir de ella, nadie demasiado pobre para no merecerla.

Es el símbolo de la amistad, da reposo al cansado y anima al deprimido.

No puede comprarse, ni dejarse, ni robarse, porque no tiene valor hasta que se da.

Y si alguna vez encuentras a alguien que no sabe dar una sonrisa, sé generoso, dale la tuya.

Porque nadie tiene tanta necesidad de una sonrisa como aquella persona que no sabe darla a los demás.



H. Cornelius y S. Faire, *Tú ganas y yo gano. Cómo resolver conflictos creativamente... y disfrutar con las soluciones*, Madrid, Gaia, 1995.

✧ **Frases para memorizar.** A lo largo del cuaderno, encontrarás frases de este tipo. Memoriza aquéllas que tengan para ti un valor especial.

✧ ***Si no eres parte de la solución, eres parte del problema***

✧ **3 Redacta una explicación del dibujo de la página anterior y relacionalo con la frase del final de la página.**

🌟 **Devolución de la carta sin destinatario**

Ha pasado aproximadamente un mes desde que escribiste esta carta que ahora devolvemos. Vuélvela a leer y piensa cómo está en este momento el conflicto con la persona sobre la que escribiste. Recuerda que en ningún momento debe saber nadie el nombre de esa persona. Elige una de estas palabras y anótala en el sobre: enquistado, escalado, mejorado, solucionado. Explica también en el sobre la razón por la que has escrito esa palabra.

🌟 **Los niños y la violencia en televisión**

En estos últimos tiempos nos llegan noticias escalofriantes de violencia entre niños y adolescentes.

En el Reino Unido han sido condenados a reclusión indefinida dos niños de 11 años por matar a un pequeño de dos. En nuestro país, bandas de cabezas rapadas siembran el miedo en las calles.

No debemos permanecer impasibles ante estos hechos. Nosotros pensamos que el exceso de horas ante una pantalla de televisión, que da por éticamente aceptables actos violentos, es un gran peligro para las nuevas generaciones.

Padres y profesores nos sentimos impotentes para competir con medios de comunicación tan poderosos como la televisión, los videojuegos, el cine y la publicidad.

Por eso creemos que los responsables de los canales de televisión (públicos o privados) deberían seleccionar mejor sus programas para que nuestros alumnos e hijos, respectivamente, vean en las pantallas un mundo mejor; para que dejen de creer que cortar la cabeza a alguien es algo tan cotidiano como desayunar.

Es hora de que nos demos cuenta de que la educación no es patrimonio exclusivo de los centros de enseñanza.

Los medios de comunicación, desde su tribuna privilegiada, pueden hacer mucho en favor de la creación de actitudes pacíficas en nuestros jóvenes.- Alumnos/as y profesores/as del Proyecto de Paz del colegio público Séneca de Parla (carta firmada por 364 personas). Parla, Madrid.

El País, 22 Febrero de 1994

✧ ***Ante una situación de conflicto solemos huir o atacar, olvidándonos de la reacción más humana que es pensar, escuchar y hablar***

✧ 1 ¿Quiénes son los autores y qué quieren transmitir a los lectores?

✧ 2 ¿Qué es lo que piensan sobre la violencia en televisión?

● ¿Qué piensas tú?

✧ 3 Debate con micrófono mágico: ¿Creéis que la violencia en la televisión influye en las conductas de los espectadores?



✧ Compañeros solos

✧ 1 Anota las características de un compañero aislado o marginado: cómo es, cómo se comporta, por qué creéis que está así, cómo se siente... Después, por grupos, ampliaréis o discutiréis las características y las expondremos en la pecera.

■ 2. Vamos a pensar cómo podemos ofrecer ayuda a un compañero de clase; aunque debes tener en cuenta que lo que sirve dentro del instituto sirve también fuera de él, por ejemplo, entre los amigos o en cualquier otro grupo. Cuando quieres ayudar a alguien, no hace falta que te hagas su amigo, ni siquiera que te guste esa persona. Aun así podéis ayudar a que se sienta tenida en cuenta por alguien; para ella seguro que es importante.

Lo primero que hay que hacer es observar para detectar casos. Después nos plantearemos si queremos o podemos ayudarla. En caso de que queramos hacerlo, habrá que saber si esa persona quiere recibirla: "Hola, te veo muy solo, ¿te puedo ayudar?".



✖3 ¿Qué hacer? Escribe en los huecos del listado una forma más “natural” de expresión, con el nivel familiar de lenguaje que soléis utilizar entre compañeros. En la puesta en común completaréis el listado, de modo que tengáis mayor repertorio para acercaros a una persona aislada.

● **Iniciar conversaciones sobre temas comunes:**

“¿Cómo te encuentras en clase?, ¿qué asignatura te gusta más?, ¿cómo llevas los exámenes?, ¿te apetece ir a la excursión?, ¿qué haces por las tardes?...”

● **Acompañar a lugares:**

“¿Vas a plástica? Voy contigo”.

● **Hacer cosas juntos:**

“¿Quieres que estudiemos inglés juntos?”

● **Invitarlo a participar:**

“Ven a nuestro grupo”.

“¿Quieres venir en el recreo a...?”

“Voy a buscar a la de mate, ¿me acompañas?”

● **Escucharlo**

🌟 La escucha activa

1. La rueda de la escucha

Vamos a hacer una actividad inicial de escucha. Como va a ser un poco desordenada, debemos atender especialmente a las reglas del juego y respetarlas.

2. Obstáculos para la comunicación

En la actividad anterior hemos experimentado cómo se siente una persona cuando la escuchan mal. Conocer estas malas sensaciones nos va a ayudar a no cometer esos errores cuando escuchamos. Ahora vamos a aprender las actitudes que debemos evitar por ser obstáculos para la comunicación entre las personas.

- **Interrumpir:** Mira qué tarde es...
- **Hablar de mí:** Pues yo, cuando...
- **Desatender:** No hacer caso, mirar para otro lado, mirar el reloj...
- **Mandar:** Ya estás como siempre, calla. Te digo que ya vale, no seas pesado.
- **Amenazar:** Si lloriqueas de esa manera, me largo. Que me voy, ¿eh?
- **Sermonear:** Siempre igual, estoy harta, si pensaras las cosas, no te pasaría lo que te pasa.
- **Dar lecciones:** Es que hay que ser más listo, mira yo..., a mí no me pasan esas cosas.
- **Aconsejar:** Piensa si quieres solucionarlo o no, vete a un psicólogo, céntrate, tranquilízate.
- **Consolar, animar:** Ya se te pasará; no te preocupes, que eso no tiene importancia.
- **Aprobar, dar la razón:** Es verdad tienes razón, yo también me sentiría así.
- **Desaprobar, quitar la razón:** Eso es una tontería, pero ¿no ves que no tienes ningún motivo? ¿Cómo has podido hacer eso?
- **Insultar, despreciar:** Eso te pasa por idiota; ¡Qué estupidez! Además, tío, ¡qué pelma!
- **Interpretar:** Lo que a ti te pasa es que quieres llamar la atención. Pero no te inventes historias. Si necesitas ayuda pídelas, pero no me vengas con cuentos.
- **Interrogar:** ¿Cuándo?, ¿dónde?, ¿por qué?, ¿qué te dijo, cómo te miró, qué le respondiste?
- **Ironizar:** Ya estás con tu alegría habitual, da gusto estar contigo, contagias optimismo y vitalidad.

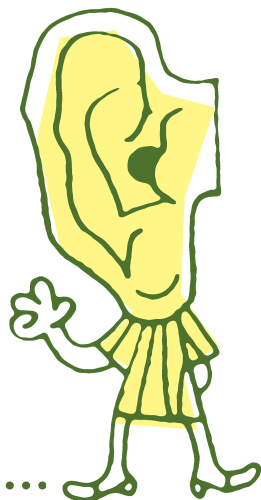
3. Ahora aprendemos a escuchar bien, conociendo la técnica de la escucha activa y practicándola

■ Finalidades de la escucha activa

- Que la persona escuchada se sienta atendida, que vea que alguien se interesa por ella.
- Ayudarle a aclararse con sus problemas y a buscar soluciones adecuadas.
- También es útil cuando nosotros somos parte del conflicto, pero en este caso es más difícil porque solemos estar enfadados y no tenemos ganas de escuchar a quien nos ha molestado. Esto lo veremos más adelante.

■ Características

- Escuchar atentamente.
- Poner palabras más claras a lo que el otro dice.
- Estructurar: ordenar, resumir, comprobar que entiendes bien lo que escuchas.
- No juzgar ni aconsejar.
- Añadir soluciones a las que el otro propone y ayudarle a analizarlas para ver cuáles son las más útiles.



■ FASES

1. Los hechos

- Cuéntame: “¿Qué te pasa, desde cuándo, cuántas veces, cuándo pasa más, con quién más, por qué pasa, por qué crees que actúa así?”
- Resumen: “si he entendido bien, lo que sucede es...”.
- “¿Quieres contar algo más?”

2. Los sentimientos

- “¿Cómo te sientes?”, “¿por qué?”, “¿qué es lo que más te duele?”, “¿qué te molesta del otro?”, “¿qué otras cosas de él no te gustan?”
- Resumen: “o sea, que te sientes...”
- “¿Cómo crees que se siente el otro?”, “¿por qué crees que actúa así?”
- Resumen-conclusión: “o sea, que sólo te molesta del otro que....”.

3. Necesidades

- “¿Qué pides tú?”
- “¿Qué crees que necesitará el otro?”

4. Soluciones

- “¿Cómo se puede solucionar?”, “¿qué te parece que puedes hacer tú?” (Se elabora una lista de posibilidades que puede completar quien escucha).

5. Análisis de las posibles soluciones

- “¿Qué pasaría si...?” “¿Cuál te parece más fácil y más útil?”, “¿qué estás dispuesto a hacer?”, “¿cómo lo vas a hacer?”
- Resumen: “o sea, que lo que vas a hacer es....”

4. Juego de preguntas abiertas y cerradas

Las preguntas abiertas son las que no pueden contestarse con un simple sí o no, logran más información y ayudan a quien escucha a ser considerado imparcial. Algunos ejemplos de preguntas abiertas:

- ¿Me puedes hablar más acerca de...?
- ¿Qué pasó después?
- ¿Cómo te sentiste en relación con eso?

✖ Juego

El profesor tiene en mente a una persona conocida por todos y vuestra tarea es adivinar su nombre. Sólo podéis hacer preguntas cerradas (de respuesta sí o no). Uno de vosotros anotará el número de preguntas que habéis necesitado para adivinar el nombre.

Luego repetiremos el juego, pero esta vez con preguntas abiertas, es decir, preguntas a las que sea imposible responder sí o no. Al igual que antes, anotará el número de preguntas requeridas.

✖ 1 ¿Qué método ha requerido más preguntas?

✖ 2 ¿Qué método ha obtenido más información?

✖ 3 ¿Por qué esa diferencia?

5. Escucha colectiva

El profesor os va a plantear un problema y vosotros vais a hacer una escucha colectiva con la ayuda del apartado de “fases”. Una persona organiza al grupo escuchante, moderándolo si es preciso.

✖ Problema: suspendí a un alumno, se enfadó mucho y un día encontré en la pizarra un insulto grave contra mí. Creo que fue él quien lo escribió.

6. Escucha por parejas

Un voluntario o voluntaria contará brevemente un problema real o inventado (no tenemos por qué saberlo) a un compañero o compañera, aplicando las fases de la escucha activa. Luego, invertiréis los papeles.

Cuando acabe la escucha activa, evaluaremos el ejercicio. Anota aquí las conclusiones:

✖ ¿Cómo te has sentido cuando has contado tu problema?

✖ ¿Y cuando has escuchado?

✖ ¿Cuáles han sido las mayores dificultades?

✧ ¿Se han seguido las fases?

✧ ¿Se ha encontrado solución?

Para terminar, repasamos las fases entre todos:

✧ ¿Qué pasó? ▶ Hechos.

✧ ¿Cómo se sintieron? ▶ Sentimientos.

✧ ¿Qué se necesita? ▶ Necesidades.

✧ ¿Qué se puede hacer? ▶ Búsqueda y análisis de soluciones.

Ya puedes hacer una práctica de verdad, a un familiar, amigo o compañero.

7. Práctica de parafraseo y reflejo: El transplante de corazón

Eres cirujano de un gran hospital. Pertenece a una comisión que debe tomar una importante decisión. Tenéis siete pacientes en espera urgente de un transplante de corazón. Ahora mismo sólo tenéis un donante. Todos los pacientes podrían recibir el corazón. ¿Qué paciente consideras que debería recibirlo? ¿Por qué? La comisión tiene que llegar a un acuerdo antes de 15 minutos. El ejercicio se interrumpirá aunque no se haya conseguido acuerdo.

Formaremos siete grupos en los que buscaréis argumentos a favor de una de las personas que debe recibir el corazón. Luego, una persona de cada grupo discutirá en la pecera. Nadie podrá intervenir sin haber resumido el argumento del participante anterior. El resto del grupo será observador y tomará notas que luego se comentarán.

Se parará el juego si se interrumpe o si no se parafrasea y refleja y habrá oportunidad de rectificar.

- Una famosa neurocirujana de 31 años en la cima de su carrera. No tiene hijos.
- Una niña de 12 años. Estudia música.
- Un profesor de 40 años. Tiene dos hijos.
- Una chica joven de 15 años embarazada. Soltera y sin hijos.
- Un sacerdote de 35 años.
- Un joven de 17 años. Es camarero y mantiene a sus padres con sus ingresos.
- Una mujer científica a punto de descubrir la vacuna del SIDA. No tiene hijos y es lesbiana.

🌟 Relato breve

El viejo jefe de la tribu tenía con los niños una charla animada sobre la vida. En un momento dado les dijo:

- Una gran pelea tiene lugar en mi interior. Es una pelea de lobos. Uno de los lobos es la maldad, el temor, la ira, los celos, la envidia, el dolor, el rencor la avaricia, la arrogancia, la culpa, el resentimiento, la mentira, el orgullo, la egolatría, la competitividad y la superioridad. El otro lobo es la bondad, el coraje, la alegría, la paz, la esperanza, la serenidad, la humildad, la dulzura, la generosidad, la ternura, la amistad, la verdad, la compasión y el amor. Esta misma pelea tiene lugar en el interior de cada uno de los seres humanos que habitan la Tierra.

Los niños se quedaron unos minutos en silencio y, a continuación, uno de ellos preguntó al viejo jefe:

- Abuelo, y ¿cuál de los dos va a ganar la batalla?

El viejo jefe de la tribu respondió simplemente:

- Va a ganar aquel de los dos lobos que cada uno alimente.

J. Soler y M. Conangla, *Ámame para que me pueda ir*,
Barcelona, Amat, 2006.

✖ 1 Inventa un título:

✖ 2 ¿Qué te aporta esta lectura?

🌟 Trabajo sobre la lectura de *La buena suerte*

El trabajo versará sobre la segunda parte de la novela, es decir, sobre el cuento que un amigo relata a otro.

Redacta un comentario para entregar que conste de tres apartados: los personajes, el contenido y opinión personal. No debes escribir preguntas y respuestas, sino redactar un texto en el que incorpores las preguntas. Por ejemplo:

“Merlín es Actúa Las razones por las que hace eso son”

■ 1. Los personajes

- ¿Quién es Merlín?, ¿qué hace?, ¿por qué?
- ¿Qué diferencia hay entre el caballero blanco y el caballero negro?
- Enumera los seres fantásticos del bosque y explica cuál es la misión de cada uno.

■ 2. El contenido

- Explica la diferencia entre la suerte y la buena suerte.
- A modo de título, escribe cada regla de la buena suerte antes del resumen de cada capítulo.

■ 3. La opinión

Valoración personal: 1 - 2 - 3 - 4

- Lo que más te ha gustado.
- Lo que menos te ha gustado.

✖ 4. Aplicación para la vida

Para conocer cuál es el grado de utilidad de estas reglas en nuestra vida personal, piensa y valora cada una de las frases del cuadro de la siguiente página.

	D	BD	A	MA
● La buena suerte la creamos nosotros				
● Estoy decidido a luchar por la buena suerte				
● Habitualmente modifico las circunstancias para alcanzar la buena suerte				
● Creo que la buena suerte no es individual y, por ello, lucho para que llegue a otros				
● No me gusta dejar para después las cosas importantes que tengo que hacer				
● Me gusta hacer las cosas bien hasta en sus detalles más pequeños				
● No me gusta el azar y casi nunca participo en sorteos o loterías				
● Nunca me he fiado de aquellas personas que te proponen ganar sin esfuerzo				
● Pienso que soy una persona paciente y sigo trabajando mientras llega la suerte				
● Soy de las personas que saben preparar las cosas en espera de que salgan bien				

D Desacuerdo **BD** Bastante desacuerdo **A** De acuerdo **MA** Muy de acuerdo

C. Hué, *Bienestar docente y pensamiento emocional*,
Madrid, Wolters Kluwer, 2008.

2

Los dilemas morales: El dilema del abuelo

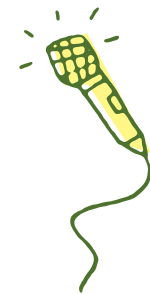
Un dilema moral es una situación conflictiva en la que se produce un choque de valores morales. Ante ella, se debe elegir qué hacer en esa situación. No se trata de qué deberías hacer, sino qué estarías dispuesto a hacer.

El profesor os va a plantear uno que trata de lo que le sucede a una nieta con su abuelo. Debéis escuchar con mucha atención la historia y luego os posicionaréis (sólo “no”, “sí” o “dudo”). La respuesta se da a mano alzada y hay que procurar que haya pocas dudas.

Os agruparéis quienes penséis lo mismo. No hace falta que haya equilibrio numérico, basta con que haya unos pocos en cada grupo. Durante cinco minutos escribís las razones que justifican vuestra postura. Cada grupo lee sus razones. Cuando todos hayáis terminado, se abrirá un turno libre de intervenciones y el profesor actuará como moderador.

✧ **Escribe las razones de tu posicionamiento:**

✧ **Redacta las conclusiones extraídas del debate:**



Androcles y el león

Androcles era un pobre esclavo que sufría mucho porque tenía un amo malvado y cruel. Aunque el muchacho trabajaba de sol a sol todos los días del año, su señor lo mataba de hambre y lo apaleaba a menudo sin ningún motivo. Así que un día Androcles decidió huir al bosque. «Prefiero que me devoren las fieras a seguir soportando esta vida de perros», se dijo mientras se escabullía entre los árboles.

Al anoecer, Androcles oyó un extraño sonido que despertó su curiosidad. Parecía el gemido de alguien aquejado de un dolor. Androcles se dirigió cautelosamente hacia el lugar de donde procedían los lamentos, y se quedó de una pieza al descubrir que el que así se quejaba era un león. Se había clavado una espina en una de sus garras, y no dejaba de mordisqueársela tratando de arrancarse la molesta espina.

«Pobrecillo», se dijo Androcles. El joven se había conmovido tanto que, sobreponiéndose al miedo, se acercó poco a poco al león para no alarmarlo.

Cuando llegó a su lado, el muchacho le cogió con suavidad la garra dolorida y le sacó la espina. Luego, Androcles se arrancó un jirón de tela de su propia túnica y le vendó la pata al león.

—Ahora ya no te dolerá —le dijo.

El león lamió la mano de Androcles en señal de gratitud, y desde aquel momento los dos fueron muy buenos amigos. Todos los días, el felino salía de caza y regresaba a su guarida con carne en abundancia para que Androcles pudiera comer, y, cuando caía la noche, el muchacho dormía con la cabeza apoyada en la barriga del león.

Pero un día las cosas se torcieron. El león fue capturado por unos cazadores, y poco después Androcles fue atrapado por unos soldados que habían salido en su busca.

En aquel tiempo, a los esclavos fugitivos los castigaban con una muerte terrible, ya que eran arrojados vivos a los leones del circo.

El propio emperador iba a presenciar la muerte de Androcles. Le gustaba acudir al circo para recibir las aclamaciones del público y para contemplar el espectáculo de la sangre derramada por los leones. Los soldados arrastraron a Androcles hasta la arena y lo dejaron abandonado a su suerte.

«¡Qué vida más triste!», se dijo el muchacho. «Tan solo fui feliz en aquellos días que pasé junto al león en su guarida del bosque».

Entonces el emperador ordenó a los soldados que abriesen la jaula de las fieras. Temblando de miedo, Androcles cerró los ojos. No quería ver el instante en que el león comenzara a despedazarlo con sus garras. Sin embargo, la fiera tardaba tanto en arremeter contra él, que al final el muchacho acabó por abrir los ojos para ver qué pasaba. Y entonces se llevó una sorpresa mayúscula: sentado a sus pies, estaba el león al que le había arrancado la espina en el bosque. Feliz con el reencuentro, Androcles se arrodilló para abrazar a su querido amigo.

—¿Quién es ese esclavo que amansa a los leones? —preguntó atónito el emperador.

Androcles se levantó, avanzó hacia la tribuna donde estaba el emperador y le hizo una reverencia.

—Majestad —dijo—, hace algún tiempo ayudé a este león, y desde entonces me ha mostrado una lealtad que jamás he encontrado entre los hombres.

Cuando Androcles le contó lo que le había sucedido, el emperador quedó tan impresionado que le perdonó la vida al muchacho.

—Desde hoy eres libre —le anunció—. Es el mejor premio que se me ocurre para un muchacho tan valiente y generoso como tú.

Entonces Androcles regresó junto al león al bosque, donde los dos amigos vivieron felices hasta el fin de sus días.

Quien tiene un amigo tiene un tesoro.

J. Jiménez y J. Pinkney, *Fábulas de Esopo*, Barcelona, Vicens Vives, 2004.

✖ 1 ¿Qué habrías hecho tú en la situación de Androcles? ¿Por qué?

✖ 2 ¿Qué son para ti los amigos?

✖ 3 ¿Ha cambiado tu idea de la amistad de tus años anteriores hasta este momento?

✖ 4 Explica cómo crees que se sienten las personas que no tienen amigos.

★ La entrevista

La entrevista es un género periodístico en el que un entrevistador formula preguntas a un personaje conocido por los receptores, o no conocido, pero que puede suscitar interés. Por tanto, se trata de un texto informativo con forma dialogada. Las entrevistas aparecen en cualquier medio de comunicación: prensa escrita, radio o televisión.

Imagina que en la revista del instituto van a publicar entrevistas para conocer cómo son y cómo se sienten algunos alumnos de 1º de la ESO.

Por parejas, os vais a entrevistar utilizando el siguiente guión, que después de leer, puedes ampliar. Si el entrevistado responde con monosílabos o con palabras poco aclaratorias, deberás extraer información formulándole preguntas abiertas e invitándole a que desarrolle su respuesta.

Guión para la entrevista

✖1 Datos para la presentación: lugar de procedencia, lugar de residencia, personas que viven en casa...

✖2 ¿Cómo te sientes en el instituto? ¿Qué ambiente de convivencia observas?

✖3 ¿Y en tu localidad o barrio?

✖4 Háblame de tus dos mejores cualidades.

✖5 Si los demás no conocen tus cualidades, ¿qué podrías hacer tú para mostrarlas?

✖6 Háblame de dos características tuyas mejorables.

✖7 ¿Cómo podrías mejorar?

✖8 ¿Cómo crees que te ven los demás?

✖9 ¿Quieres añadir algo?

★ *Mis compañeros tienen defectos, como yo; también tienen cosas magníficas, como yo*

Sentimientos y emociones

1 Lee estos conceptos para entenderlos bien:

Las emociones pueden ser negativas (odio) o positivas (alegría), depende de si perjudican o benefician a uno mismo o a los demás. Aunque el asunto no es tan sencillo, porque la valoración cambia si hablamos de odio a la violencia o de alegría porque a mi rival de fútbol se le ha roto una pierna.

Sobre todo, en el caso de las emociones negativas, debemos aprender a manejarlas para que podamos convivir pacíficamente con los demás y permanecer satisfechos de nosotros mismos. Manejar las emociones significa:

Tener conciencia emocional o identificación de una emoción; es decir, saber qué nos está sucediendo. Para ello ayuda bastante conocer las palabras que designan los sentimientos y las emociones. Más tarde las trabajaremos.

Regularse, es decir, controlar una emoción. Para ello es necesario aprender a relajarnos y hacer introspección (diálogo interno, con uno mismo, silencioso, que nos permite reflexionar sobre las causas y las consecuencias de la reacción que vamos a tener ante una situación conflictiva). Además de reflexionar (“¿qué va a pasar si me dejo llevar...?”), nos podemos ayudar con “mantras” como “no sé qué haré, pero lo haré tranquilo”.

El siguiente paso para controlar las emociones es la **autonomía**: no dejarse influir por lo que no nos gusta de los demás. Otro “mantra” que nos puede ayudar en esta fase es: “sólo yo soy el dueño de mi humor”.

Si al final lo conseguimos, desarrollaremos lo que se llama **competencia social**, es decir, una mayor facilidad para relacionarnos con los demás como nosotros mismos decidimos.

2 Describe situaciones en las que hayas experimentado las siguientes emociones y di qué pasaría si te desbordaran por no ser capaz de controlarlas:

Situación	Si te desborda...
● Alegría	
● Admiración	
● Cariño	
● Rabia	
● Envidia	
● Miedo	

✖ 3 Dominó de sentimientos y emociones:

Cuando terminéis de leer las instrucciones para realizar la siguiente actividad y todos las hayáis entendido, os colocáis en grupos de cuatro personas.

El profesor os va a repartir cuatro juegos de dominó, uno por grupo. Cada una de las 16 fichas contiene en un lado un adjetivo que expresa un sentimiento; en el otro lado se indica una situación en la que uno se siente de determinada manera. El adjetivo correspondiente a ese sentimiento estará en otra de las fichas. Un miembro del grupo abre el juego y, por turnos, los demás van añadiendo fichas hasta que se cierre el círculo. Repasaréis todos juntos la secuencia para asegurar que está bien hecha. Ganará el grupo que termine en primer lugar y lo haya conseguido con acierto.

La tarea tiene dos dificultades añadidas: no se puede hablar mientras se trabaja y, además, los adjetivos se repiten. Deberéis decidir cómo podéis salvar esos problemas antes de empezar el juego.

Cuando lo consigáis, comentaremos entre todos qué conductas y actitudes favorecen o dificultan el trabajo cooperativo.

🌟 Relato breve

Un niño de cuatro años se quedó en casa de sus abuelos el fin de semana. Por la noche, cuando su abuela lo estaba acostando, se echó a llorar y dijo:

- Abuela, quiero volver a casa, tengo miedo de la oscuridad.

Pero la abuela le respondió:

- Sé bien que en tu casa también duermes en la oscuridad, nunca he visto la luz encendida. Así que ¿por qué tienes miedo aquí?

El niño dijo:

- Sí, es verdad, pero aquella es mi oscuridad: Esta oscuridad no la conozco.

J. Soler y M. Conangla, *Ámame para que me pueda ir*,
Barcelona, Amat, 2006.

✖ 1 Inventa un título:

✖ 2 Explica el final:

★ El enigma del paso del río

Los enigmas son acertijos que encierran una curiosidad, un dato que se oculta, una pequeña trampa para que cueste adivinarlo. Suponen un reto al pensamiento creativo, porque para resolverlo no sólo basta el pensamiento lógico. Si lo entrenas, será más fácil que puedas aplicarlo a situaciones de la vida cotidiana que exigen creatividad para manejarse en ellas.

Lee despacio y con atención las veces que necesites hasta que comprendas bien la situación. Memoriza el enigma para que luego puedas retar a otras personas.

“Una persona que dispone de una barca para atravesar un río desde una orilla a la otra, tiene que pasar un lobo, una cabra y un arbusto. El problema es que en cada viaje solo puede pasar a uno de los tres y no puede dejar solos, en ninguna de las dos orillas, al lobo y a la cabra porque el lobo la mataría, y tampoco puede dejar solos a la cabra y al arbusto porque la cabra se lo comería. ¿Cómo podría esa persona resolver el problema con la barca de que dispone y sin ninguna otra ayuda externa?”

✖ **Por grupos, imaginad posibles soluciones y anotadlas:**

★ La asertividad

Ya sabemos que ante un conflicto podemos actuar de diferentes maneras. Sin embargo, debemos prever qué consecuencias podría tener nuestro comportamiento. A partir de los diferentes casos que se presentan a continuación, en grupos de tres, cada uno defiende una de las tres respuestas posibles, exponiendo sus pros y sus contras. Para acabar, realizaremos una votación sobre qué haría realmente cada uno si se encontrara en una situación semejante. Anota al lado de cada respuesta los votos que ha recibido.

✖ **1 Jon pide a Mikel que le preste su diccionario y se lo devuelve roto. ¿Qué puede hacer Mikel?**

- Romperle la cara a Jon.
- Quitarle importancia al asunto, sus padres le comprarán un diccionario nuevo.
- Pedirle a Jon que arregle el diccionario.

✖ **2 Rosa empuja a Ramón en la fila. ¿Qué puede hacer Ramón?**

- Preguntarle a Rosa por qué le empujó.
- Quejarse al profesor.
- Llamarla “burra” a grito “pelao”.

✖ **3 Ramón le cuenta a Laura que Alberto ha dicho que es estúpida y que le huelen los pies. ¿Qué puede hacer Laura?**

- Inventarse algo desagradable sobre Alberto y contarlo a los demás.
- Preguntarle a Ramón por qué dice eso y luego hablar con Alberto.
- No hacer ningún caso.

¿Qué consecuencias trae la respuesta inhibida o pasiva?

¿Y el enfrentamiento o respuesta agresiva?

¿Y la asertiva?

La Locura y el Amor

Cuentan que hace muchos años se reunieron algunos sentimientos y cualidades humanas. Cuando el Aburrimiento bostezaba por tercera vez, la Locura propuso jugar al escondite. La Intriga se levantó extrañada y la Curiosidad, sin poder contenerse, preguntó:

- ¿Al escondite?, y eso ¿cómo es?
- Es un juego en donde yo me tapo la cara y comienzo a contar desde uno hasta un millón, mientras vosotros os escondéis. Cuando termine de contar os buscaré hasta que os encuentre, explicó la Locura.

El Entusiasmo bailó de contento y la Alegría dio saltos, convenciendo a la Duda e incluso a la Indiferencia, a la que nunca interesaba nada.

Pero no todos quisieron participar. La Verdad prefirió no esconderse, ¿para qué?, si al final siempre la hallaban. La Soberbia pensó que era un juego muy tonto. En el fondo lo que le molestaba era que la idea no había salido de ella. Y la Cobardía prefirió no arriesgarse.

La Locura rápidamente comenzó a contar.

La primera en esconderse fue la Pereza que, como siempre, se dejó caer en la primera piedra que encontró. La Envidia se fue detrás del Triunfo, quien por su propio esfuerzo había conseguido subir a la copa del árbol más alto.

La Generosidad casi no alcanzaba a esconderse. Cada sitio le parecía maravilloso para alguno de sus amigos: el lago cristalino, para la Belleza; la hendidura de

un árbol era perfecta para la Timidez. Una ráfaga de viento le parecía magnífica para la Libertad. Por fin, después de pensar primero en todos, la Generosidad terminó ocultándose en un rayito de sol.

El Egoísmo, en cambio, encontró un sitio muy bueno desde el principio. Era ventilado y cómodo, pero sólo para él. La Mentira se escondió detrás del arco iris, y la Pasión y el Deseo entre los volcanes.

Cuando la Locura ya casi había terminado de contar, el Amor aún no había encontrado un sitio para esconderse, pues todo estaba ocupado. Hasta que por fin vio un rosal y decidió esconderse entre sus flores.

- ¡Un millón!, dijo la Locura. Y comenzó a buscar.

La primera en aparecer fue la Pereza, que estaba sólo a tres pasos. A la Pasión y al Deseo los sintió en el vibrar de los volcanes. En un descuido encontró a la Envidia. Y, claro, también encontró al Triunfo. Al Egoísmo no tuvo ni que buscarlo, pues él solito salió de su escondite, que resultó ser un nido de avispas.

La Locura, de tanto caminar, sintió sed y, al acercarse al lago, descubrió a la Belleza. Encontrar a la Duda fue mucho más fácil. Estaba sentada sin haber podido decidir aún dónde esconderse.

Así fue encontrando a todos. El Talento estaba entre la hierba fresca; la angustia, en una oscura cueva; la Mentira, detrás del arco iris. Y hasta encontró al Olvido, que no se acordaba de que estaba jugando al escondite.

Pero el Amor no aparecía por ningún lado. La Locura buscó detrás de cada árbol, bajo cada arroyo de la tierra, en la cima de las montañas. Y cuando iba a darse por vencida, vio el rosal. Tomó un pequeño palo y comenzó a mover las ramas. De pronto, escuchó un doloroso grito. Las espinas habían herido los ojos del Amor. La Locura no sabía qué hacer para disculparse. Lloró, rogó, imploró, pidió perdón y hasta prometió acompañarla siempre.

Desde entonces, el amor es ciego y la locura siempre lo acompaña. Por eso dicen que el amor es una locura, a menos que se ame con locura.

Almanaque Escuela para todos. Costa Rica.

A. Comprensión lectora

✖ 1 Los nombres de los sentimientos están escritos con mayúscula porque:

- Juegan al escondite porque son personas.
- Son los personajes del relato.
- Es un error de impresión.

✖ 2 ¿Por qué hubo que convencer a la Duda de que jugara al escondite?

- a. Porque nunca puede tomar decisiones.
- b. A la Duda no le gustaba el juego.
- c. La Duda estaba enfadada con la alegría.

✖ 3 Explica la reacción de la Soberbia.

- a. Sólo le gusta lo que se le ocurre a ella.
- b. Rechaza el juego porque no sabe jugar y le parece una tontería.
- c. Sólo hace cosas importantes.

✖ 4 Relaciona al Egoísmo con el lugar en que se esconde.

- a. La vida le castiga porque hace que se esconda en el peor lugar.
- b. Busca algo bueno sin pensar en los demás.
- c. Sale del escondite él solo porque es egoísta.

✖ 5 ¿Qué frase explica mejor el desenlace?

- a. El amor es ciego.
- b. El amor es una locura, de no ser que se ame mucho.
- c. El amor necesita la serenidad.

✖ 6 ¿Cuánto tiempo transcurre aproximadamente desde que comienza la acción hasta que termina?

- a. Varios años.
- b. No se sabe.
- c. Al menos, un millón de segundos.

✖ 7 ¿Dónde se desarrolla la acción?

- a. En una casa de campo.
- b. En una escuela de personajes extraños.
- c. En un paisaje amplio y natural.

✖ 8 ¿Quién es el narrador?

- a. Una tercera persona desconocida.
- b. El autor que inventó el cuento.
- c. Uno de los personajes de la historia.

✖ 9 ¿A qué personaje se le da más importancia aparte de a los protagonistas?

- a. Todos tienen importancia parecida.
- b. A la Generosidad.
- c. A la Belleza.

✖ 10 ¿Cómo se queda ciego el amor?

- a. Porque se pincha sin querer en un rosal.
- b. Al buscarlo, la Locura mueve las ramas del rosal y le pincha los ojos.
- c. Le mete un palo en el ojo.

Evaluación de la eficacia lectora

Número de palabras del texto: 601 palabras

Tiempo de lectura: segundos

Velocidad Lectora (V.L.)

$$VL = \frac{601 \times 60}{\text{Tiempo de lectura en segundos}} = \dots\dots \text{palabras por minuto}$$

Comprensión Lectora (C.L.)

$$CL = \frac{N^{\circ} \text{ de aciertos } \dots\dots \times 100}{10} = \dots\dots \% \text{ de comprensión}$$

Eficacia Lectora (E.L.)

$$EL = \frac{VL \dots\dots \times CL \dots\dots}{100} = N^{\circ} \text{ de palabras por minutos eficaces}$$

B. Explica la relación que existe entre los personajes y el lugar que eligen para esconderse

● Pereza

.....

● Envidia y Triunfo

.....

● Generosidad

.....

● Belleza

.....

● Timidez

.....

● Libertad

.....

● Egoísmo

.....

● Mentira

.....

● Pasión y Deseo

.....

● Amor

.....

● Duda

.....

● Talento

.....

● Mentira

.....

● Olvido

.....

C. Sentimientos negativos y positivos

✧ Distribuye en tres columnas los nombres de los sentimientos que consideres negativos, positivos o aquellos en los que dudes: intriga, curiosidad, entusiasmo, indiferencia, envidia, pasión - deseo, talento, angustia.

Positivos	Negativos	Dudosos

D. Antónimos

✧ Escribe los antónimos de los siguientes nombres: aburrimiento, locura, alegría, duda, verdad, soberbia, cobardía, pereza, triunfo, generosidad, belleza, timidez, egoísmo, mentira, amor, olvido.

🌟 El manejo de la ira

La ira es una emoción por lo general destructiva, por ello hay que aprender a controlarla. Bien manejada puede ser incluso beneficiosa, porque nos permite reaccionar ante la injusticia. La manera en que manejamos nuestra ira y la ira de los demás a menudo determina si un conflicto se resuelve bien o si se agrava. Es importante advertir que se trata de una emoción secundaria: detrás de toda ira hay temor. El proceso es el siguiente: se percibe una amenaza o un peligro, surge temor y entonces se responde expresando la ira. También es posible que, ante la amenaza, la reacción sea de huida (pasividad o inhibición).

Identificar el temor que la causa da la posibilidad de reducirla o incluso detenerla y permite una comunicación más positiva.

Estímulo (miedo) ◇◇◇◇◇◇◇◇ respuesta (ira).

La ira tiene tres fases: momento de ascenso, pico y momento de descenso.

Las consecuencias de responder atacando son perjudiciales porque acrean nuevos problemas:

- Falsa atribución: se culpa a otra persona de lo que sucede, por lo que se le convierte en enemigo.
- Arrepentimiento.
- Vergüenza.
- Miedo a la venganza o al deterioro de las relaciones.
- Sentimiento de culpa.
- Contribuimos a un mundo peor.

Qué hacer:

- Identificar el comienzo orgánico y detenerlo. ¿Qué haces con el cuerpo? Des-hazlo.
- Evitar el campo de visión.
- Aplicar el “mantra” aprendido previamente: “no sé qué haré, pero lo haré tranquilo”.
- Desarrollar escudo protector (autonomía emocional): “Nadie es dueño de mi humor”, “sólo yo decido mi humor”, “me enfado sólo si yo quiero”, “me prohíbo hacer daño”.
- Empatizar, leyendo la biografía personal de la persona que nos enfada (algo le pasa, por alguna razón se comporta así...).

✧ **Es más fácil considerar a los demás como enemigos que descubrir el enemigo que llevamos dentro**

- Métodos tradicionales: respirar, tensar los puños y soltar, contar hasta diez, hacer ejercicio ...
- Si no podemos detener la ira, aplazar la respuesta y expresar el aplazamiento (“en este momento estoy muy enfadado y no quiero hablar desde el enfado”).

1. Identificar temores

En una hoja aparte, elaborad, por grupos, una lista de cuatro situaciones en las que habéis experimentado ira. A continuación, identificad los temores que podrían estar detrás de ella en cada situación.

Cuando terminéis, leeremos las listas para ver cuáles son, entre vosotros, las razones más frecuentes de ira y a qué miedo responden. Anótalas aquí.

2. Lee el siguiente texto

Inflamación

¿Qué hacer cuando alguien te grita? Si respondes de la misma forma probablemente comprobarás que empeorarás las cosas, pues esa persona ya está demasiado inflamada como para que eches más leña al fuego.

Cuando alguien se pone furioso contigo, te está diciendo que tú eres el problema. Tú debes escucharlo para hacerle saber que lo has oído y que has entendido lo que ha dicho. El propósito de la escucha es reducir la hostilidad y enfrentarse al problema.

No te defiendas, ni trates de vengarte: sintiéndose como se siente, la persona se enfadará aún más.

Trabaja primeramente con sus emociones. La gente a veces grita porque no tiene seguridad de haber sido escuchada. Demuestra que comprendes cuál es el problema y su enfado o su disgusto. Algunas frases que puedes utilizar son: “esto te ha enfadado mucho...”; “veo que estás muy disgustado”; “sientes que has llegado al límite”; “¿es así?”; “¿así que cuando yo... te enfadas conmigo?”.

Reconoce el punto de vista de la otra persona. Esto no significa que estés de acuerdo, solamente que has escuchado. Por ejemplo: “comprendo por qué estás tan enfadada, si pensaste que ésa era mi intención” o “ya veo por qué te has disgustado tanto”.

Estimúlala para que hable más. Explora suavemente la situación con la persona para ver si hay algo más detrás de la emoción. Repite lo que expresa lo más acertadamente posible hasta que se apacigüe; si lo haces bien, te explicará todo detalladamente y con más calma.

Explica tu punto de vista, reconociendo a su vez el problema de la persona, pero espera hasta que la conversación se haya calmado.

En este texto se ofrece una salida dialogada a la situación de que alguien te grite. Describe una situación real en que alguien te haya gritado y di qué pasaría si...

✧ Situación:

✧ ¿Qué pasaría si...?

- Gritas tú también.

- Callas y te aguantas.

- Hablas con calma, intentando entender al otro hasta que se calme y luego le dices cómo te ha afectado su actitud.

3. Lee el siguiente texto

Respuesta orgánica ante el miedo

Existen fundamentos neurológicos para afirmar que, ante una emoción negativa, debemos autocontrolarnos. Si no se consigue, hay que esperar sin reaccionar hasta que la emoción desaparezca (siempre que la situación no exija una respuesta inmediata).

Cuando nos encontramos ante un estímulo que desencadena miedo o ira, el organismo se prepara para la huida o para el ataque.

Veamos cómo se produce este proceso en el caso del miedo:

Imaginemos que al final del día estamos muy cansados y nos dirigimos a la cama, la abrimos y encontramos entre las sábanas una víbora. El ojo, a través del nervio óptico, envía información a la amígdala cerebral, quien ordena al cerebro que de instrucciones a distintos órganos, de manera que el cuerpo quede preparado para la huida:

- Aumento de adrenalina: calor, rubor, sudor...
- Aumento de insulina: glucosa para el esfuerzo energético.
- El corazón bombea la sangre a las piernas: temblor.
- El estómago se encoge porque no le llega suficiente sangre.
- Se pueden descontrolar los esfínteres.

Cuando el susto ha pasado (imaginemos que se trataba de una víbora de goma colocada en las sábanas por nuestro hermano), la amígdala envía a la corteza cerebral la orden de serenarse. El cuerpo necesita aproximadamente veinte minutos para recuperarse.

¿Qué pasaría si encuentro a mi hermano en el pasillo durante ese periodo? ¿Y si lo veo el día siguiente en el desayuno? Una vez recuperados lo vemos todo distinto.

El lóbulo prefrontal es el último del cerebro en madurar (lo hace hacia los 18 o 20 años). Madurar supone conectar la corteza cerebral con el sistema límbico, responsable de la inteligencia emocional.

✖ ¿Qué conclusión podemos extraer de esta lectura?

★ Cine-forum: *El Señor de Greystoke*

✖ 1 Breve resumen de la película.

✖ 2 ¿Cómo se adapta el protagonista al medio natural para sobrevivir en él? Anota situaciones de huida o ataque en relación con las emociones básicas (miedo-ira).

✖3 ¿Qué efectos provoca el encuentro del protagonista con distintos seres humanos?

Encuentro con seres humanos	Efectos de los encuentros
● Imagen de un rostro en el lago	
● Espejo y puzzle de la cabaña	
● Pigmeos	
● Philippe Tarnos	
● Niños de la calle	
● Clientes de la taberna	
● El abuelo	
● La prima Jane	
● Charles, el novio	
✖4 ¿Cómo y con quién manifiesta el protagonista la ternura y el afecto en la selva?	
✖5 Inventa el final de la película.	

🌟 Relato breve

Había una vez una madre que no lograba que su hijo pequeño regresara a casa después de jugar, antes de que anocheciera. Para conseguirlo le asustó diciéndole que unos espíritus salían al camino tan pronto se ponía el sol. Y el niño no volvió a retrasarse.

Pero cuando creció, tenía tanto miedo a la oscuridad y a los espíritus que no quería salir de noche. Entonces su madre le dio una medalla, convenciéndole de que, mientras la llevara consigo, los espíritus no se atreverían a atacarlo. Así la madre consiguió que al miedo a la oscuridad y a los espíritus se uniera el miedo a perder la medalla.

J. Soler y M. Conangla, *Ámame para que me pueda ir*.
Barcelona, Amat, 2006.

✖1 ¿Tenía miedo el protagonista cuando era niño?

✖2 ¿Cómo lo sabes?

✖3 ¿Cuál es el primer miedo que adquiere el niño? ¿Por qué?

✖4 ¿Y el segundo? ¿Por qué?

✖5 Describe el comportamiento de la madre (no vale “malo”, “bueno” o “regular”).

✖ Me prohíbo hacer daño

✖ 6 ¿Cómo se siente este niño en los distintos momentos de su evolución?
Escribe debajo de cada dibujo todos los adjetivos que se te ocurran.



y me elogian



y me corrigen



y me critican



y me abrazan



y me gritan



Mis padres me sonríen



porque me quieren

🌟 El enigma de la pajarería

El dueño de una pajarería aseguró a una señora: "este loro es capaz de repetir todo lo que oiga". La señora lo compró, pero a la semana fue a la tienda a devolverlo porque no había dicho ni una palabra.

✖ Por grupos, imaginad posibles soluciones y anotadlas:

★ La felicidad no depende de lo que pasa a nuestro alrededor, sino de lo que pasa dentro de nosotros mismos

🌟 ¿Cómo lo ves tú?

✖ 1 Lee el siguiente texto:

El anciano, el burro y el niño

Un día pasó por un pueblo un anciano que llevaba un burro y sobre el burro iba montado un niño. La gente, al verlo pasar, comentó: “¡Pero mira!, qué chico más abusón, monta él en el burro mientras el pobre anciano tiene que ir caminando”. En el camino, el chico se bajó del burro para que el anciano lo montara. Al llegar al pueblo siguiente, la gente comentó: “¡Qué anciano más abusón! Es él quien monta el burro en vez de que lo monte el chico”. Entonces, cuando se acercaban al siguiente pueblo, el anciano se bajó del burro. Al entrar en el pueblo, la gente comenzó a decir: “Pero qué ridículo, llevan un burro y ninguno de los dos lo monta. Menos mal que no lo montan los dos, porque, de ser así, reventarían al pobre burro”.

V. Pascual y M. Cuadrado, *Programa de educación emocional. Actividades para la ESO*. Barcelona, Praxis, 2001.

✖ 2 Escribe una moraleja:

✖ 3 Hay que tener en cuenta que un mismo conflicto puede ser percibido de manera distinta por diferentes personas, es decir, cómo se viva tiene que ver con la manera que cada uno de nosotros tenemos de sentir, percibir e interpretar la realidad. A esto le llamamos “subjetividad”. Lo que para uno es un hecho dramático, para otra persona apenas tiene importancia. Por ejemplo, una rotura de pierna no significa lo mismo para una niña de siete años, una deportista de élite, una abuela que padece descalcificación o una persona que está harta de trabajar. La manera de interpretar nuestra vida merece todo el respeto; por tanto, poco hay que discutir: lo que a unos llena de felicidad a otros les amarga.

✖ 4 Responde a las siguientes preguntas:

● ¿Cómo te sentirías si muriera tu perro?

● ¿Qué pensarías si tu mejor amigo hablara mal de ti?

● ¿Cómo te afectaría que te castigasen sin ordenador dos semanas?

● ¿Cómo vivirías tener un móvil viejo y que no te quieran comprar uno nuevo porque el tuyo funciona?

● ¿Cómo te sentirías si suspendieras un control que has estudiado mucho?

● ¿Qué te parecería que hoy hubiese lentejas para comer?

● ¿Cómo reaccionarías si vieses un grupo de compañeros que persigue a un amigo tuyo?

● ¿Qué harías si en el instituto te llamasen por un un mote que no te gusta?

- ¿Cómo te sentirías pegando a alguien más débil que tú?

✖5 En grupos, vais a comparar las respuestas y comprobar en cuáles coincidís más y en cuáles menos. Después valoraréis si estáis de acuerdo con la siguiente idea: la manera de vivir una situación determinada es diferente para cada individuo y por tanto las personas siempre merecen respeto. El que otros piensen o sientan de manera muy diferente a la nuestra no es un problema.

🌟 Enigmas: La botella de agua

Una botella de agua está medio llena y taponada con un corcho. ¿Cómo podemos beber el agua sin sacar el corcho y sin romper la botella?

✖ Imagina posibles soluciones y anótalas

🌟 Dilema

Quiero regalar unas flores a mi madre o a mi padre y tengo una floristería cerca de mi casa. Pero al pasar por un jardín público veo unos capullos de rosa preciosos.

✖ ¿Cuántas cosas puedo hacer?

✖ Lo que haría

✖ Porque

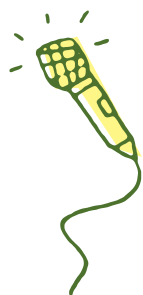
🌟 La diagonal del acuerdo

Vamos a echar un vistazo a vuestra percepción sobre los conflictos. Señalaremos un punto del aula como “Estoy totalmente de acuerdo” y el punto opuesto como “No estoy de acuerdo en absoluto”. Ambos puntos se hallan unidos por una línea imaginaria que permite mostrar diferentes grados de acuerdo o desacuerdo.

Cada afirmación leída en voz alta hará que cada uno de vosotros se sitúe según su opinión (sin expresarla) en un punto de la línea imaginaria. Veremos el mapa de clase en cada enunciado, comprobando que cada cual se sitúa en el lugar que quiere. Todos tendréis vuestras razones.

A continuación, elegiremos por votación uno de los temas, volveremos a colocarnos en los puntos de acuerdo/desacuerdo y haremos un debate con micrófono mágico. Luego las personas situadas en diferentes puntos justificarán su opinión. Nadie podrá intervenir sin haber obtenido el micrófono mágico y sin haber resumido la última intervención.

- El hambre en el mundo no tiene remedio.
- La guerra es necesaria para alcanzar la paz.
- En la calle hay mucha violencia.
- La tele es educativa.
- En clase hay buen ambiente.
- A mí me molestan algunos compañeros y compañeras.
- Me llevo bien con los profesores y las profesoras.
- Me preocupa aprobar el curso.
- Mis padres son enrollados.
- Ahora mismo estoy muy feliz.
- Creo que soy una persona interesante.





🌟 **Pensamiento positivo**

Cuando nos encontramos en una situación que nos provoca emociones negativas, el primer pensamiento que nos viene a la cabeza puede ser negativo, o incluso catastrofista (estar seguro de que va a suceder lo peor). Si controlamos la emoción, podemos cambiar nuestro pensamiento. Así conseguiremos un estado emocional sereno.

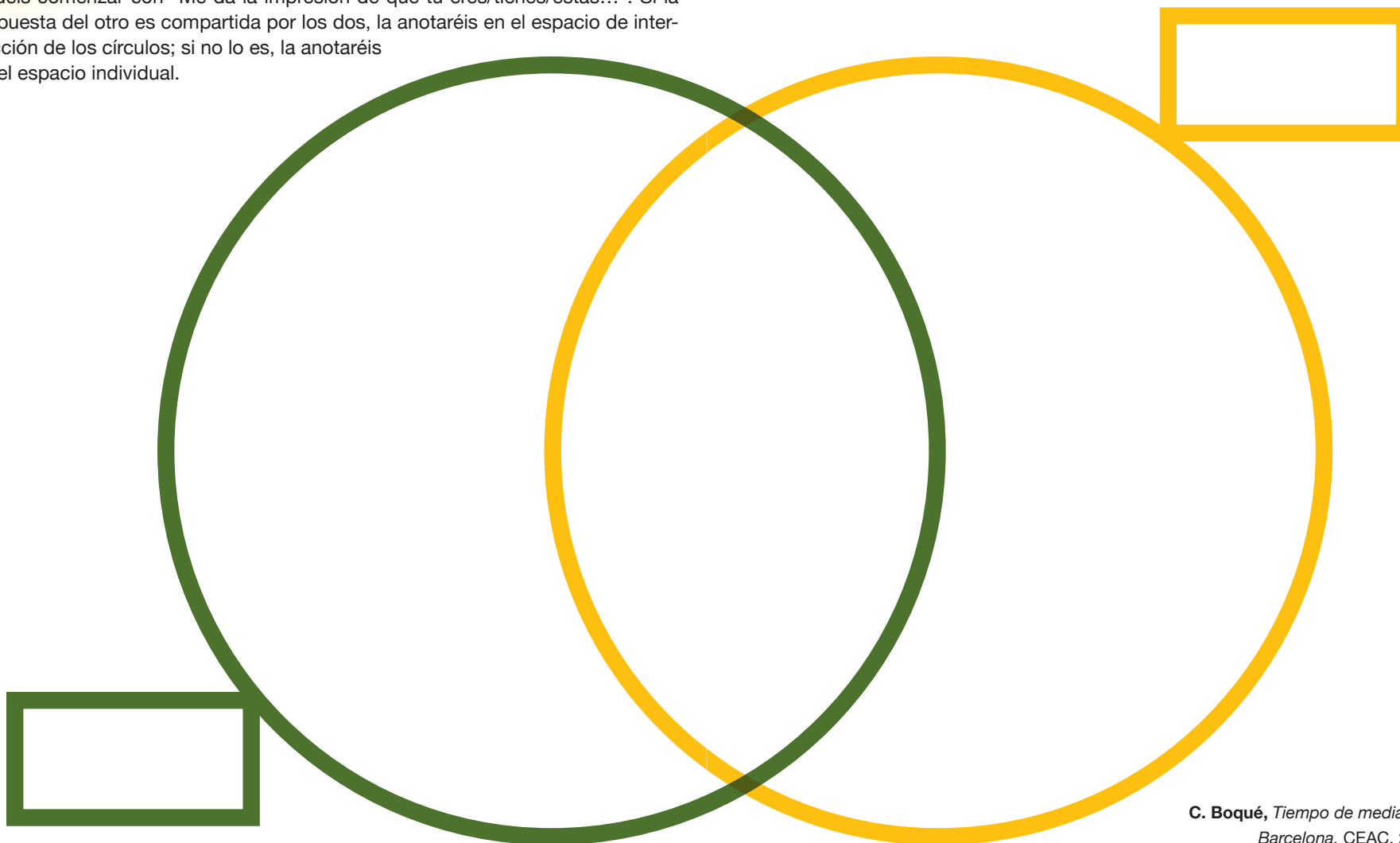
Por ejemplo, si se me escapa el gato, puedo sentir pena, o rabia. Entonces pueden venir a mi mente pensamientos negativos que yo puedo transformar en positivos.

Completa el siguiente cuadro con dos situaciones que provoquen distintas emociones que puedan llevarnos a pensar en negativo.

Situación	Emoción	Pensamiento negativo	Pensamiento positivo
<ul style="list-style-type: none"> Se escapa mi gato 	<ul style="list-style-type: none"> Pena 	<ul style="list-style-type: none"> Lo matarán los gatos callejeros Alguien se lo quedará 	<ul style="list-style-type: none"> Volverá cuando no tenga comida Será más feliz en la calle con otros gatos
<ul style="list-style-type: none"> He sacado mala nota en un control que había estudiado 			

✪ ¿Iguales o diferentes?

Por parejas, escribes tu nombre y el de tu pareja en las etiquetas de los círculos. Después vais a jugar a hacer suposiciones por turnos sobre la otra persona. Podéis comenzar con “Me da la impresión de que tú eres/tienes/estás...”. Si la respuesta del otro es compartida por los dos, la anotaréis en el espacio de intersección de los círculos; si no lo es, la anotaréis en el espacio individual.



C. Boqué, *Tiempo de mediación*.
Barcelona, CEAC, 2005.

🌟 El tabú de emociones y sentimientos

■ **1.** Poner palabras a los sentimientos es una de las cosas más complicadas a la hora de aclarar un conflicto. Para conocer mejor el vocabulario de los sentimientos y familiarizarse con él, vamos a jugar al “tabú”, juego de fichas en las que aparece una palabra, su definición y uno o varios sinónimos. Se da una ficha del “diccionario de sentimientos” a una persona, quien deberá explicar la palabra sin nombrarla, ayudándose de la definición si lo necesita, y sólo como último recurso podrá nombrar los sinónimos. Los demás compañeros adivinarán la palabra consultando, si lo necesitan, la lista de palabras que se recogen en el apartado siguiente.

Quien tiene la ficha debe explicar la palabra, ampliando la definición o inventando una situación en la que alguien se puede sentir de esa manera, sin decir la palabra: es tabú, o sea, está prohibida. Los demás debéis identificarla.

■ **2.** Lista de adjetivos para consultar:

Aburrido, agredido, asustado, avergonzado, cariñoso, confundido, conmovido, comprensivo, desgraciado, dolido, enfadado, envidioso, humillado, ilusionado, impotente, orgulloso, perjudicado, preocupado, rechazado, sorprendido, tímido, traicionado, tranquilo, valiente, vengativo, violento.

🌟 Mensajes en primera persona

■ **1.** Imaginad la siguiente situación: un profesor llega a clase con los exámenes corregidos y comunica a los alumnos que sólo han aprobado tres de ellos.

✕ **Vamos a hacer una “lluvia” de ideas en la pizarra, en la que recogeremos las respuestas que daríais a esta situación. Luego valoraremos la conveniencia de cada una con un “qué pasaría si...”**

■ **2. Mensajes en primera persona**

Esta habilidad de comunicación sólo se utiliza cuando queremos expresar algo que nos molesta, nos enfada o nos produce algún tipo de problema, pero sin ofender, agredir o culpabilizar al otro.

Normalmente, cuando algo nos molesta solemos utilizar mensajes en segunda persona: “Iñaki me insulta” pues “Iñaki es un imbécil porque me insulta”. Algo me ha molestado a mí y le digo a Iñaki cómo es él. Estos mensajes producen una ofensa parecida a la que hemos recibido. Eso provoca que el otro se enfade más y que el problema aumente. Además mostramos que no sabemos actuar de otra manera.

Si usamos un mensaje en primera persona, ponemos las cosas en su sitio, porque cuando algo me enfada a mí lo cuento desde mí y no lo pongo en la otra persona. De esta manera no hablamos contra los demás, sino desde nosotros, y eso favorece que el otro “se abra” a escucharnos y nos entienda.

Cuando damos al otro información detallada sobre lo que nos pasa, es muy posible que cambie su actitud porque, al enterarse de que nos sentimos mal por lo que ha hecho, normalmente le importa y, por tanto, se sensibiliza. En general, la mayoría de la gente está dispuesta a cambiar algo que no le cuesta excesivamente si puede dejar de causarte un problema.

Si la otra persona no responde, actuaremos de otra forma, pero por nuestra parte lo hemos intentado antes de manera sincera y no agresiva.

Un mensaje en primera persona consta de cuatro enunciados:

- **Los hechos:** qué ha hecho el otro que me ha molestado, expresado de manera totalmente objetiva, que no admita discusión por la otra parte (“cuando tú..., si tú....”).
- **Los sentimientos** que me produce esa situación, es decir, cómo me siento (“me siento mal, fatal, molesto, angustiado, agobiado, enfadado, ignorado, avasallado, no respetado, injustamente tratado, dolido, preocupado, asustado, bloqueado...”).
- **La causa:** el porqué me afecta de esa manera, si se sabe.
- **La necesidad:** qué necesito que el otro haga (“así que me gustaría..., por eso te pido..., así que por favor...”).

Ejemplo: “Si estamos casi todos suspendidos (hecho) nos desanimamos, se nos quitan las ganas de seguir estudiando (sentimiento), porque hemos estado muy atentos en clase y hemos estudiado mucho este examen (causa). Así que nos gustaría que explicaras qué crees tú que ha pasado y cómo lo podemos superar (necesidad)”.

Problemas más frecuentes:

- Poner palabras al sentimiento. Cuando sucede esto, podemos recurrir a un término general (“me siento mal o fatal”).
- Explicar la razón de nuestro sentimiento. A veces es importante darla porque el otro la desconoce, pero no hace falta expresarla cuando es evidente.
- Hablar así puede parecer artificial, poco natural, pero con la práctica se hace más espontáneo. Por ejemplo, podemos comenzar su estructura por una pregunta: “¿cómo crees que me siento cuando tú...?”
- Estamos molestos o enfadados, pero queremos hablar con una mínima tranquilidad; por tanto, hay que respirar y serenarse lo más posible para emitirlo. Otra opción es aplazar el momento a otro en el que lo tengamos más claro.

Prácticas

- ✖1 Cuando vas a salir de casa por la mañana, pasas por la cocina para coger el bocadillo que te habías preparado para el recreo y ves que se lo está terminando de comer tu hermano.

- ¿Qué es lo primero que te sale hacer?

- ¿Qué va a pasar si lo haces?

- Escribe un mensaje-yo
 - Si haces eso

- Me siento

- Porque

- Lo que quiero es

- Transfórmalo:

- ✖2 Entra el profesor en clase y observa que el aula está muy sucia. Castiga a los alumnos haciéndoles limpiar en el recreo. A ellos no les parece justo y debe hablar el delegado.

- ¿Qué es lo primero que te sale hacer?

- ¿Qué va a pasar si lo haces?

- Escribe un mensaje-yo
 - Cuando tú

- Nos sentimos

- Porque

- Necesitamos que

- Transfórmalo:

🌟 La fábula del aguilucho

Érase una vez un granjero que, mientras caminaba por el bosque, encontró un aguilucho malherido. Se lo llevó a su casa, lo curó y lo puso en su corral, donde pronto aprendió a comer la misma comida que los pollos y a comportarse como éstos. Un día un naturalista que pasaba por allí le preguntó al granjero:

- ¿Por qué este águila, el rey de todas las aves y los pájaros, permanece encerrado en el corral con los pollos?

El granjero contestó:

- Lo encontré malherido en el bosque; como le he dado la misma comida que a los pollos y le he enseñado a ser como un pollo, no ha aprendido a volar. Se comporta como los pollos y, por tanto, ya no es un águila.

- El tuyo me parece un bello gesto –dijo el naturalista– haberle recogido y haberle cuidado. Además, le has dado la oportunidad de sobrevivir y le has proporcionado la compañía y el calor de los pollos de tu corral. Sin embargo, tiene corazón de águila y, con toda seguridad, se le puede enseñar a volar. ¿Qué te parece si le ponemos en situación de hacerlo?

- No entiendo lo que me dices. Si hubiera querido volar, lo hubiese hecho. Yo no se lo he impedido –contestó el granjero.

- Es verdad, tú no se lo has impedido –insistió el naturalista–, pero como tú muy bien decías antes, le enseñaste a comportarse como los pollos, por eso no vuela, ¿podíamos probar a enseñarle a volar como las águilas?

- ¿Por qué insistes tanto? Mira, se comporta como los pollos y ya no es un águila, ¡qué le vamos a hacer! Hay cosas que no se pueden cambiar –respondió el granjero.

Sin embargo, el naturalista no se desanimó:

- Es verdad que en estos últimos meses se está comportando como los pollos. Pero tengo la impresión de que te fijas demasiado en sus dificultades para volar. ¿Qué te parece si nos fijamos ahora en su corazón de águila y en sus posibilidades de volar?

- Tengo mis dudas, porque ¿qué es lo que cambia si en lugar de pensar en las dificultades, pensamos en las posibilidades? –preguntó el granjero.

- Me parece una buena pregunta la que me haces. Si pensamos en las dificultades, es más probable que nos conformemos con su comportamiento actual. Pero, ¿no crees que si pensamos en las posibilidades de volar esto nos invita a darle oportunidades y a probar si esas posibilidades dan resultado?

- Es posible –asintió el granjero.

- ¿Te parece, entonces, que probemos? –insistió el naturalista.

- Probemos.

Animado, el naturalista al día siguiente sacó al aguilucho del corral, lo cogió suavemente en brazos y lo llevó hasta un pequeño monte cercano. Le dijo:

- Tú perteneces al cielo, no a la tierra. Abre tus alas y vuela. Puedes hacerlo.

Estas palabras persuasivas no convencieron al aguilucho. Estaba confuso y al ver desde arriba a los pollos comiendo, se fue dando saltos a reunirse con ellos. Creyó que había perdido su capacidad de volar y tuvo miedo.

Sin decaer el ánimo, el naturalista llevó al aguilucho al tejado de la granja y le animó diciendo:

- Eres un águila. Abre las alas y vuela. Puedes hacerlo.

Pero el aguilucho tuvo miedo de nuevo de sí mismo y de todo lo que le rodeaba. Nunca lo había contemplado desde aquella altura. Temblando, miró al naturalista y saltó una vez más hacia el corral.

Muy temprano al día siguiente el naturalista llevó al aguilucho a una elevada montaña. Una vez allí le animó diciendo:

- Eres un águila, abre las alas y vuela.

El aguilucho miró fijamente los ojos del naturalista. Éste, impresionado por aquella mirada, le dijo en voz baja y suavemente:

- No me sorprende que tengas miedo. Es normal que lo tengas. Pero ya verás cómo vale la pena intentarlo. Podrás recorrer distancias enormes, jugar con el viento y conocer otros corazones de águila. Además, estos días pasados, cuando saltabas pudiste comprobar qué fuerza tienen tus alas.

El aguilucho miró alrededor, abajo hacia el corral, y arriba, hacia el cielo. Entonces, el naturalista lo levantó hacia el sol y lo acarició suavemente. El aguilucho abrió lentamente las alas y finalmente con un grito triunfante, voló alejándose en el cielo.

Había recuperado por fin sus posibilidades.

M. V. Trianes y C. Fernández: *Aprender a ser persona y a convivir.*
Un programa para Secundaria. Bilbao, Desclée de Brouwer, 2001.

✎ Responde a las siguientes preguntas:

- ¿Por qué crees que el aguilucho vivía feliz entre los pollos si no era uno de ellos?

- ¿Fue fácil para el aguilucho volar con corazón de águila y empezar a ser él mismo?

- ¿Qué hizo que el naturalista le animase a hacerlo?

- ¿De qué le estaba hablando, de dificultades o de posibilidades?

- ✧ 2 Aplicación para la vida: El texto trata de fijarse en las posibilidades a la vez que en las dificultades cuando nos proponemos metas u objetivos. Vas a pensar en tu propia vida. Decide qué te interesaría conseguir de aquí a final de curso: hacer más amigos, llevarte mejor con tu familia, ser más tranquilo ante los exámenes, estudiar a diario, etc. Escribe los medios que necesitas para conseguirlo.

✧ Mensajes en primera persona

- ✧ 1 Estás en clase. Tu amigo te habla continuamente de sus cosas, y tú quieres atender. Además el profesor os puede sancionar a los dos porque sois los que más habláis en clase.

- ¿Qué es lo primero que te sale hacer?

- ¿Qué va a pasar si lo haces?

- Escribe un mensaje-yo
- Cuando tú

- Me siento

- Porque

- Lo que me gustaría / necesitaría / desearía es

- Transfórmalo:

✖2 Has oído que uno de tus compañeros de clase va diciendo por ahí que has sacado buena nota en matemáticas porque has copiado en el examen.

- ¿Qué es lo primero que te sale hacer?

- ¿Qué va a pasar si lo haces?

- Escribe un mensaje-yo
 - Si tú

- Me molesta

- Porque

- Así que, por favor

- Transfórmalo:

🌟 Enigmas: La camarera

Una camarera de un bar está dentro una barra, desde la que se ve la calle a través de la ventana. Entra un cliente, se acerca a la barra y la camarera empieza a gritar como una loca. ¿Por qué?

✖ Por grupos, imaginad posibles soluciones y anotadlas:

3

✪ “Yo no me callo”. El compromiso con el sufrimiento ajeno

El maltrato entre compañeros, también conocido como “bullying”, es el acoso continuado a una persona por parte de otra, con el consentimiento explícito o implícito del resto del grupo, que conoce lo que sucede y actúa apoyando o ignorando el abuso y la victimización. Este es un problema que ha de ponerse al descubierto y rechazarse contundentemente. El miedo de la víctima, la falta de recursos para evitar las vejaciones y amenazas y el temor a denunciar la situación le acaban encerrando en una peligrosa soledad. Para atajar una relación de maltrato entre compañeros es importante que todo el mundo tome cartas en el asunto. Veamos un caso:

Tania es la chica más bajita del grupo y Pedro, que es alto, fuerte e inteligente, siempre se mete con ella: “enana, canija, insecto...”, en plan de broma. Ahora ha empezado a darle cachetes en la cabeza a todas horas, según dice él, para ver si así la “reduce” todavía más. Para Tania es una situación humillante contra la que no sabe cómo luchar.

Imaginate que tú eres un chico o chica del grupo que no tienes preferencias ni por Pedro, ni por Tania.

C. Boqué, *Tiempo de mediación.*
Barcelona, CEAC, 2005.

✪ 1 ¿Cómo actúas ante esta situación?, ¿intervendrías o no?, ¿por qué?

✪ 2 Después de ver el vídeo “Un día más”, responde a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo crees que se siente el protagonista?

- ¿Te parece adecuada la reacción de la madre?

- ¿Crees que es un hecho natural que los compañeros traten de ese modo al niño?

- En el vídeo se ve a alguien que intenta ayudarlo. ¿Quién es? ¿Por qué crees que lo hace? ¿Qué consecuencias trae la ayuda para quien la ofrece?

- ¿Qué piensas de todo lo que has visto?

- Escribe un eslogan pensando en una supuesta campaña del instituto para prevenir el acoso entre iguales.

✪ Enigma: Problemas con las patatas

En una casa hay seis niños y cinco patatas. ¿Cómo se pueden distribuir uniformemente sin fracciones?

✧ Por grupos, imaginad posibles soluciones y anotadlas:

✪ Canción infantil: Un amigo

Hay un amigo que odio.
Si quiero subir a un árbol
me dice “no, no, es mejor que no”
“te vas a caer al suelo”.

Hay un amigo que odio.
Si quiero jugar al balón
me dice “no, no, es mejor que no”
“te meterán un gol entre las piernas”.

Hay un amigo que odio.
Si quiero hablar con la chica que me gusta
me dice “no, no, es mejor que no”
“tú no le gustas a ella”.

Hay un amigo que odio.
Si quiero besar a mi hermano pequeño
me dice “no, no, es mejor que no”
“lo vas a despertar”.

Hay un amigo que odio.
Se llama Timidez.
Por las noches le digo “no, no, seguro que no,
mañana no te voy a hacer caso”.

Kirmen Uribe

✧ 2 Cada una de las cinco estrofas de la canción se refiere a una consecuencia de la timidez. Escribe las siguientes expresiones al lado de la estrofa correspondiente: desastroso y fracasado, con baja autoestima, torpe, dificultad para expresar el afecto, falta de voluntad para vencer la timidez.

✧ 2 ¿Por qué llama “amigo” a la timidez, si la odia?

🌟 Dilema moral: Un caso de robo

En el Instituto se están cometiendo una serie continuada de robos. Los afectados son los alumnos de primero que han sido amenazados con daños mayores si hacen algo.

Padres y profesores están indignados por lo que ocurre, pero nadie descubre a los agresores y por tanto es difícil tomar medidas. Han amenazado con cerrar el instituto y con hacer registros a todos los alumnos.

María, alumna de 3º, conoce a los ladrones. Son alumnos de 4º de la ESO y quien los capitanea es amigo de ella. Ha comentado con él que está muy mal que roben y, sobre todo, que amenacen a los de primero; el jefe le ha dicho que se meta en sus asuntos si quiere que sigan siendo amigos.

María se está planteando si debe decir lo que sabe para que termine de una vez esta situación desagradable para todos. Pero si los denuncia, su amigo, que está considerado como un buen alumno, será expulsado dada la gravedad de los hechos; si calla el daño puede ser aún mayor.

✧ ¿Qué harías tú si fueras María? ¿Por qué?

.....

🌟 Mensajes en primera persona

✧1 Tu amigo y tú os habéis quedado con el dinero de la excursión y habéis pasado el día por ahí. El profesor se ha dado cuenta y ha avisado a tus padres. Cuando vuelves tus padres te dejan un mes sin salir.

● Cuando tú

.....

● Me siento

.....

● Porque

.....

● Necesito que

✧2 Transformación

.....

🌟 Dilema moral

Un día en clase veo que a un compañero se le cae del bolsillo un billete de 20 €. El que se sienta detrás de él, acerca el billete con el pie y se lo guarda. Al principio no sé si es una broma, pero luego, en el recreo, el que perdió el dinero está preguntando y “nadie sabe nada”, incluido el que cogió el billete.

Yo...

.....

Razones:

.....

🌟 Acoso entre compañeros

A. Lee el siguiente texto

La cárcel de los libros

Querida Gabriela:

Recuerdo mi primer día en el nuevo colegio. Era una cálida mañana de septiembre, como las de junio, cuando iba a acabar 5º curso en el cole de mi barrio.

A pesar de seguir viviendo en la misma casa, mi familia decidió cambiarme de colegio. Decían que mis compañeros no me entendían: yo era muy inteligente y pensaba que la inteligencia era una suerte, un regalo, una virtud; sin embargo, a mí sólo me causó disgustos. Cuando el profe me devolvía un ejercicio con un diez o cuando respondía con éxito a las preguntas de clase, yo observaba en mis compañeros miraditas cómplices, comentarios y cuchicheos. Luego, en el patio y en la calle se burlaban de mis orejas, de mis gafas, de mi torpe forma de andar. Yo veía a otros compañeros que también tenían defectos físicos, pero me eligieron a mí. Pensé que la elección se debía a mi inteligencia y no lo podía entender.

Aquella cálida mañana de septiembre acudía yo a un nuevo lugar, un colegio nuevo donde esperaba que todo fuera distinto. Al entrar en clase de 6º A, pasaste lista y nos pediste que contáramos brevemente cómo habíamos pasado el verano. Casi todos los compañeros se conocían desde los tres años, eran amigos y muchos de ellos habían pasado el verano juntos.

- Yo me llamo Héctor, soy nuevo y lo más importante de mis vacaciones ha sido la ilusión que me hacía este día - intervine con sinceridad.

- ¡Qué cutre!- se oyó una voz a la que tú no respondiste. Yo tampoco lo hice, no sabía qué decir; pero pensé “vaya, ya me he colado otra vez”. Permanecí las dos o tres primeras semanas sin decir nada. Todos me miraban, pero nadie se me acercaba.

Una mañana (creo que ya era octubre), Tomás llevó a clase caramelos porque era su cumpleaños: dos para cada uno; pero no había contado conmigo, por lo visto, yo no existía aún para él. No sé si recordarás, Gabriela, que pediste a Tomás que me diera los suyos porque seguro que en casa le habían sobrado y los podría comer cuando volviera del colegio. Tomás obedeció y me dio los caramelos con una cara que recuerdo como si la tuviera ahora delante: rojo, con los labios apretados y el ceño fruncido, me tiró con desprecio los caramelos encima de mi mesa.

Si en el cole anterior era Dumbo o Espantapájaros, ahora era Robacaramelos, así que me escondían pinturas, estuches; a veces, incluso la mochila.

Yo entendía el enfado de Tomás, pero no que durara tanto su reacción, ni que chicos y chicas lo apoyaran.

- Tomás- me acerqué.

- Déjame en paz, listo- me cortó él, volviéndome la espalda. Los demás se rieron.

Terminé sexto con muy buenas notas, pero solo. En la calle tampoco tenía amigos. Normalmente los amigos de mis compañeros eran los propios compañeros. Pero yo...

Cuando entré en el instituto, decidí no destacarme por nada y dedicarme sólo a estudiar. No iba a permitir que me marginaran y la única forma que se me ocurría para impedirlo era marginarme yo. Pasé los seis años de secundaria de los libros del colegio a los libros de casa. Estudiaba, leía, leía y estudiaba. Los personajes de los libros me hacían bien, no podían meterse conmigo y me decían cosas que me iban construyendo sin hacerme daño.

Me he acostumbrado a la soledad, pero me duele, porque los libros me rodean como una cárcel de papel.

Ahora, nada más obtener el título de medicina, he conseguido mi primer trabajo en el centro de salud del barrio. Me muero de miedo porque sé que la primera persona a la que me toque atender, se va a reír de mí.

Te escribo a ti, Gabriela, porque fuiste la única profesora que me miró a los ojos.

Un saludo.

Héctor

Leonor Pérez y otros, *Reírme contigo, nunca de tí.*

Pamplona: Gobierno de Navarra - Departamento de Educación, 2008.

✎ Analicemos este conflicto aplicando los distintos tipos de pensamientos que ya conocemos:

- Pensamiento causal: ¿Cuál es el problema?, ¿por qué sucede?

- Consecuencial: ¿Qué va a pasarle a Héctor en su vida y en su trabajo?

- Alternativo: ¿Cuántas soluciones se te ocurren?

- De perspectiva: Ponte en el lugar de Héctor para valorar cuál es la mejor solución.

- Medios-fin: ¿Qué crees que debe conseguir y que ha de hacer para conseguirlo?

✖2 Responde a las siguientes preguntas:

- ¿Por qué se burlaban de Héctor sus compañeros? ¿Te parecen razones para burlarse de alguien?

- ¿Qué te parece la respuesta de Tomás en el asunto de los caramelos? ¿En su lugar, cómo habrías reaccionado tú?

- ¿Crees que Tomás desprecia a Héctor sólo por el episodio de los caramelos?

- ¿Cuál es la actitud de la profesora en el asunto de los caramelos? ¿Y cuando se ríen de él en clase? ¿Cómo valoras cada una de sus reacciones?

- ¿Consideras oportuna la decisión de los padres de cambiar a su hijo de colegio?

- Piensa alguna ocasión en que un compañero o compañera se haya burlado de ti delante de los demás, ¿cómo te sentiste?, ¿cómo reaccionaste?

- ¿A quién dirige la carta el protagonista? ¿Por qué?

- ¿Cómo se defiende Héctor del acoso de sus compañeros?

- ¿Crees que los libros son un buen refugio ante una situación así?

- ¿Qué beneficio encontró en los libros?

✳ **3 Escribe una carta al protagonista explicándole cómo ves tú su situación. Aquí tienes distintas posibilidades para encontrar ideas:**

- Escribe un encabezamiento que te parezca adecuado.
- Di a Héctor que has conocido su situación a través de... (invéntalo).
- Explícale cómo te has sentido al conocer su caso.
- Coméntale si te ha pasado a ti algo parecido o si conoces un caso similar.
- Dale tu opinión u ofrece un consejo que le pueda ayudar a superar su situación.
- ¿Se te ocurre alguna otra forma de ayudarlo?
- Despidete de Héctor y firma la carta.

Carta a Héctor

B. Lee el siguiente texto

Fue el pasado martes, día 24, Cristina, una alumna de 4º de la ESO de un colegio de Elda, en Alicante, una alumna como nosotros, ha perdido la vida arrojándose desde un puente llamado, paradójicamente, “de la libertad”.

Algunos meses antes, en septiembre, otro de nosotros, Jokin, saltaba desde las murallas de Hondarribia, dejándonos aterrados y solos, mudos ante una tragedia que, lejos de nuestras casas, la sentimos como propia.

Nos dicen que algunos compañeros de Cristina y de Jokin se habían burlado de ellos, incluso que los habían agredido físicamente, un día y otro día y otro... Nos cuesta creer que quienes los maltrataron pudieran imaginar tan cruel desenlace.

Hoy nos duele la ausencia de Cristina y de Jokin, pero también nos duele la gran equivocación de quienes no supieron ser sus compañeros.

Hoy nos duele también la dureza con la que algunas veces nos tratamos, la indiferencia que siembra la distancia entre nosotros y el silencio con el que a veces callamos los abusos de unos sobre otros.

Hoy queremos decir a Jokin y a Cristina que su tragedia es nuestra, que nos gustaría que nadie más tuviera que aceptar la muerte para apagar el sufrimiento, que queremos ser voz y mano, denuncia y ayuda para que todos podamos convivir en paz.

Equipo de Mediación y Tratamiento de Conflictos de la Universidad
de Alcalá, 1 de junio de 2005

🌟 El enigma de Bartolo

Por asuntos de trabajo, Bartolo viajó al extranjero y volvió dos meses después. Al entrar en casa, encontró a su mujer en la cama con un desconocido y, sin embargo, se alegró mucho.

✧ Por grupos, imaginad posibles soluciones y anotadlas:

C. Completa el cuadro

✧ Después de hacer una lluvia de ideas en la pizarra sobre qué podemos hacer nosotros para evitar situaciones como las que acabamos de recordar, completa el cuadro.

SÍ	NO
<ul style="list-style-type: none"> ● Querer saber, mirar, abrir los ojos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mirar hacia otro lado.
<ul style="list-style-type: none"> ● Informar con discreción de lo que observamos al Grupo de Mediación o a algún compañero ayudante. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Callar o amenazar con chivarse.
<ul style="list-style-type: none"> ● Acompañar al acosado, atenderlo, contar con él. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Meterse en medio, defender al acosado frente a los acosadores, enfrentarse a ellos.

🌟 Relato breve

Un ciudadano magrebí consiguió trabajo en Suecia.

A los dos años, se cansó de que le vieran como distinto, simplemente porque su piel era oscura. De modo y manera que pidió el finiquito y se trasladó a Zambia.

En Zambia empezó a parecerle que también le veían como distinto porque su piel era más clara que la del resto de la población.

- Me iré a Sudáfrica –se dijo–. Allí hay muchos blancos y muchos negros: pasaré desapercibido, que es lo que quiero.

Pero en Sudáfrica, para su desgracia, los negros eran negros negros y los blancos eran blancos blancos. Él destacaba sobre el conjunto como un raro espécimen de mestizaje.

Desgraciadamente también era señalado como algo anómalo.

Con los ahorros conseguidos en los sucesivos trabajos, se marchó finalmente a China.

- Como allí la cosa no va de negros o de blancos, sino de amarillos, puede que consiga mi propósito.

Pero la cosa no funcionó. Seguía siendo raro. Parecía que le miraban con ojos entornados y enigmática sonrisa nada menos que 1.500 millones de chinos. Demasiados chinos.

Finalmente encontró la solución. Se enroló en el “Gran Circo Internacional” trabajando como payaso. Con la cara totalmente empolvada, pudo, sin problemas, recorrer distintos países sin sentirse extraño. Eso sí, a costa de perder su identidad.

A. López Caballero, *Cuentos para pensar. Enseñanza de valores en grupo*, Madrid, CCS, 2008.

✖ 1 **Inventa un título:**

✖ 2 **¿Qué te aporta esta lectura?**

🌟 Perfil de agresores y agredidos

Aunque los espectadores del acoso tienen mucho poder (negativo o positivo), vamos a centrarnos en las características de las personas agredidas y las agresoras. Recuerda que ya lo hicimos con los compañeros aislados.

✖ **Observa el siguiente cuadro. Piensa y anota lo que vas sintiendo durante la lectura.**

Agresor	Agredido
● Valora positivamente la violencia	● Huye de ella: no se defiende, no participa en discusiones
● Deseo de dominio	● Se deja dominar
● Falta de empatía	● Acostumbrado a la frustración
● Intolerancia a la frustración	● Cambios de estado de ánimo (tristeza, depresión). Aparente calma externa
● Cambios de estado de ánimo (euforia, impulsividad)	● Ansiedad por miedo: se le quitan las ganas de ir a clase, da rodeos, falla en los estudios
● Ansiedad (de tipo agresivo, por el deseo de atacar)	● Incapacidad para resolver conflictos, adoptan la vía de la huida
● Incapacidad para resolver conflictos sin atacar	● Asume el daño
● No le importa hacer daño	● Respeta las normas
● Dificultad para respetar las normas	● Calla, no busca sanciones para los agresores por miedo a la represalia

Continúa

Continuación

Agresor	Agredido
<ul style="list-style-type: none"> ● Quita importancia a lo que hace para no recibir sanciones 	<ul style="list-style-type: none"> ● Bajo autoconcepto y autoestima
<ul style="list-style-type: none"> ● Tiene buena opinión de sí mismo 	<ul style="list-style-type: none"> ● Es impopular en el centro
<ul style="list-style-type: none"> ● Popularidad normal 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se relacionan más con los profesores
<ul style="list-style-type: none"> ● Tiene grupo de seguidores 	<ul style="list-style-type: none"> ● Más débil físicamente
<ul style="list-style-type: none"> ● Suele ser fuerte físicamente 	<ul style="list-style-type: none"> ● Suele tener síntomas físicos como efecto de la agresión: dolor de cabeza o de estómago; normalmente por la mañana, duerme intranquilo

Notas

✪ Enigmas: El cántaro

¿De qué tienes que llenar un cántaro para que pese menos que vacío?

✧ Por grupos, imaginad posibles soluciones y anotadlas:

✪ Relato breve

Un padre le dijo a su hijo:

- A tu edad, Abraham Lincoln recorría todos los días dieciséis kilómetros para ir a la escuela.

- ¿De veras? —dijo el hijo—. Pues a tu edad, Lincoln ya era presidente.

J. Soler y M. Conangla, *Ámame para que me pueda ir*. Barcelona, Amat, 2006.

✧1 Inventa un título:

✧2 ¿Qué te aporta esta lectura?

★ La mediación

1. ¿Qué es?

- Una forma de resolver algunos conflictos.
- Basada en la comunicación entre las partes con ayuda de un tercero neutral.
- Para llegar a un acuerdo justo y satisfactorio para las dos partes.
- Las partes transforman el conflicto por sí mismas.
- Es voluntaria y aceptada por las dos partes.
- El mediador no juzga, sino que ayuda a aclarar las cosas y a estructurar el diálogo.
- Es confidencial.

2. Fases y técnicas

Fase 1

Premediación. Fase previa a la mediación propiamente dicha

Objetivo

- Crear condiciones que faciliten la mediación.
- Iniciar la comprensión del conflicto.

Actuación de los mediadores

- Presentaciones.
- Hablar con las partes por separado para que nos cuenten su versión (ventilar el conflicto).
- Explicarles el proceso: reglas y compromisos. Importancia de su colaboración.

Determinar si:

- La mediación es apropiada para el caso.
- Son necesarias otras actuaciones previas a la mediación: nuevas entrevistas individuales, hablar con otras personas relacionadas con el conflicto, etc.
- Las partes están dispuestas a llegar a la mediación.
- El espacio y el tiempo más favorables para la mediación.
- La elección por las partes de los mediadores es adecuada (no debe ser profesor que imparta clase al alumno, ni miembro del equipo directivo).
- Es necesario comentar con las partes algunas técnicas como mensajes en primera persona, empatía...

Tener previsto: espacio, tiempo, papel para notas.

Coordinación entre mediadores.

Continúa

Fase 2**Presentación y reglas del juego****Objetivo**

- Crear ambiente de confianza.
- Presentarnos.
- Qué va a pasar en la sesión.

Actuación de los mediadores

- Presentaciones personales.
- Explicar brevemente cómo va a ser el proceso: objetivos, expectativas, papel de los mediadores.
- Recordar la importancia de la confidencialidad y de su colaboración, siendo honestos y sinceros.
- Aceptar unas normas básicas: no interrumpirse, no utilizar un lenguaje ofensivo, no descalificar al otro, etc.

Fase 3**Cuéntame. Qué ha pasado****Objetivo**

- Poder exponer la versión del conflicto y expresar los sentimientos de cada parte.
- Poder desahogarse y sentirse escuchados.

Actuación de los mediadores

- Crear un ambiente positivo y controlar el intercambio de mensajes.
- Ayudar a pensar sobre el conflicto.
- Explorar con preguntas y parafraseo el verdadero problema, no el detalle.
- Animar a que cuenten más, a que se desahoguen, evitando la sensación de interrogatorio.
- Escuchar atentamente las preocupaciones y sentimientos de cada parte, utilizando técnicas como las de mostrar interés, clarificar, parafrasear, reflejar el sentimiento, resumir.
- Ayudar a poner sobre la mesa los temas importantes del conflicto.
- No valorar, ni aconsejar, ni definir qué es verdad o mentira, ni lo que es justo o injusto.
- Prestar atención tanto a los aspectos del contenido del conflicto como a la relación entre las partes.
- Apoyar el diálogo entre las partes. Reconocer sentimientos y respetar silencios.

Fase 4**Aclarar el problema****Objetivo**

- Identificar en qué consiste exactamente el conflicto y consensuar los temas más importantes para las partes.

Actuación de los mediadores

- Asegurar la conformidad de las partes sobre los temas a tratar para avanzar hacia una solución o transformación positiva del conflicto.
- Desligar el hecho de la persona.
- Convertir acusaciones en mensajes en primera persona.
- Conseguir una versión consensuada del conflicto.
- Concretar los puntos que pueden desbloquear el conflicto y avanzar hacia un entendimiento y acuerdo.
- Tratar primero los temas comunes y de más fácil arreglo, pues crea confianza y mantiene el interés.
- Explorar los intereses que están detrás de las posiciones y dirigir el diálogo hacia los intereses comunes.

Fase 5**Proponer soluciones****Objetivo**

- Tratar cada tema y buscar posibles vías de arreglo.

Actuación de los mediadores

- Facilitar la espontaneidad y creatividad en la búsqueda de ideas o soluciones (lluvia de ideas).
- Explorar lo que cada parte está dispuesta a hacer y lo que pide a la otra parte.
- Resaltar los comentarios positivos de una parte sobre la otra.
- Pedirles que valoren cada una de las posibles soluciones.
- Solicitar su conformidad o no con las distintas propuestas.

Fase 6**Llegar a un acuerdo****Objetivo**

- Evaluar las propuestas, ventajas y dificultades de cada una para encontrar la mejor, y llegar a un acuerdo.

Actuación de los mediadores

- Ayudar a las partes a definir claramente el acuerdo.
- Tener en cuenta las características que debe cumplir el acuerdo de las partes: equilibrado, realista, posible, concreto, claro, aceptado por las partes, evaluable, que mantenga expectativas de mejora de la relación. Redactarlo por escrito. Así se evita el olvido y las malinterpretaciones y se facilita el seguimiento.
- Felicitar a las partes por su colaboración.
- Hacer copias del acuerdo para cada parte y archivar el original.

Adaptado de J. C. Torrego, *Mediación en instituciones educativas*. Madrid: Narcea, 2002.

3. DVD

Vamos a ver un DVD en el que se representa una mediación. Fíjate bien en las explicaciones que se dan sobre las fases y técnicas que acabas de conocer.

4. Guía práctica de la mediación

En grupos, redactad un conflicto y preparad una mediación para solucionarlo con la siguiente guía:

Fase 1

Premediación

Actuaciones

1. Preséntate.
2. Habla con las partes por separado y que te cuenten su versión.
3. Explicales el proceso (reglas, compromisos...) y comprueba si están dispuestas a colaborar.
4. Determina si la mediación es apropiada en este caso.

Entradas para dirigir el proceso

- Hola... ¿Por qué acudes a la mediación? ¿Qué esperas conseguir?
- Cuéntanos tu problema.
- ¿Sabes que sin tu colaboración y esfuerzo por encontrar una solución satisfactoria para ambos no se podrá lograr y que los mediadores sólo vamos a intentar ayudaros a conseguirla? ¿Estás dispuesto a hacerlo? Te propongo el día en.... con los mediadores.....
- En algún momento te pediremos que te expreses en primera persona o que repitas con tus palabras lo que dice el otro. Deberás hacerlo así...

Fase 2

Presentación y reglas del juego

Actuaciones

1. Prevé espacio, tiempo, papel de notas, coordinación con el otro mediador.
2. Te presentas y pides que se presenten.
3. Cuéntales cómo va a ser el proceso y sus reglas: voluntario, confidencial, respetuoso, colaborador.
4. Explica el papel de los mediadores.

Entradas para dirigir el proceso

- Hola, yo me llamo... y yo... Tu nombre es... y el tuyo...
- Esto es lo que vamos a hacer...
- Antes de empezar debemos estar de acuerdo en unas pocas normas ¿Estáis de acuerdo en...?
- Vais a disponer de tiempos iguales para hablar. ¿Qué os parece si lo fijamos en principio en... minutos para cada uno?

Fase 3

Cuéntame

Actuaciones

1. Anima a cada parte a que cuente su versión y exprese sus sentimientos.
2. Presta atención a sus preocupaciones y sentimientos, al contenido y a la relación.
3. Practica la escucha activa. Muestra interés, clarifica, parafrasea, refleja y resume. Pide su confirmación.
4. Pide a las partes que parafraseen y reflejen sentimientos del otro.

Entradas para dirigir el proceso

- Cuéntame qué ha pasado. ¿Cómo ves tú la situación?
- Me puedes decir algo más acerca de...
- Entonces, ¿lo que pasó, según tu versión, es que...?
- ¿Cómo te has sentido? ¿De qué forma te ha afectado?
- Entonces, ¿te encuentras muy disgustado porque...?
- ¿Quieres añadir algo más? ¿Te has dado cuenta que lo que dice tu compañero es que...?
- ¿Puedes repetir con tus palabras la versión de tu compañero? ¿Te has dado cuenta cómo se sintió? Resume con tus palabras sus sentimientos.

Fase 4 **Aclarar el problema**

Actuaciones

1. Haz preguntas para profundizar o concretar aspectos poco claros.
2. Intenta captar posiciones, intereses, sentimientos y valores.
3. Resume las posturas de cada parte.

Entradas para dirigir el proceso

- ¿Qué quieres decir con...? ¿Podrías explicármelo otra vez de forma distinta?
- ¿De qué manera, cómo, con quién, cuándo, dónde exactamente...?
- ¿Qué te hace creer que...? ¿He entendido bien si digo que...?
- Entonces, ¿te sentiste decepcionado o traicionado cuando...?
- ¿Qué es lo más importante para ti? ¿Por qué? ¿Para qué lo necesitas?
- Tus intereses principales son... y los tuyos son...

Fase 5 **Proponer soluciones**

Actuaciones

1. Pregunta a las partes sobre posibles soluciones.
2. Pídeles que discutan y valoren cada una de ellas.

Entradas para dirigir el proceso

- ¿Cómo piensas tú que podría resolverse esto? ¿Qué estarías dispuesto a hacer tú?
- ¿Cómo puedes mejorar tu propuesta para que sea más aceptable para el otro?
- ¿Qué es lo que más te gustaría conseguir? ¿Qué propones a la otra parte? ¿Qué necesitas para darte por satisfecho? ¿Te parece justo? ¿Crees que así se resolvería el problema?
- ¿Continuará vuestra relación en el futuro? ¿Cómo podríais mejorarla?

Fase 6 **Llegar a un acuerdo**

Actuaciones

1. Ayuda a las partes a definir claramente el acuerdo.
2. Se redacta, lo leen y lo firman.
3. Felicítalos por haber colaborado.
4. Haz copias del acuerdo para cada parte y archiva el original.
5. Cítalos para revisarlo.

Entradas para dirigir el proceso

- ¿Podemos considerar que con esto se resuelve el problema?
- ¿Mejora vuestra relación?
- ¿Estáis dispuestos a firmarlo?
- ¿Cuándo podemos quedar para ver cómo va?

Adaptado de J. C. Torrego, *Mediación en instituciones educativas*. Madrid: Narcea, 2002.

5. Errores más comunes en la mediación. Lo que no se debe hacer

A continuación, presentamos un listado con los errores más comunes que suele cometer un mediador. En general, te darás cuenta de cuáles son los errores por los que la mediación no avanza. Suelen tener relación con los obstáculos de la comunicación que vimos en la escucha activa.

● **Hacer demasiadas preguntas**

No es fundamental disponer de mucha información, sino tener claro que dispones de la más importante. Practica la escucha activa y deja que las partes se expresen a su modo, incluso respetando sus silencios.

● **Preguntar demasiados “porqués”**

En lugar de: “¿Por qué le insultaste?”, dile mejor: “Cuéntame más de lo que ocurrió justo antes de que él dijera que le habías insultado...”

● **Discutir con una de las partes**

No muestres disgusto ni te opongas a lo que diga una de las partes.

● **Emitir juicios**

No digas: “Uno de vosotros debe de estar mintiendo” sino: “Ambos tenéis puntos de vista diferentes sobre lo que ocurrió”.

Tampoco digas: “Estas son tonterías...” di en su lugar: “Si esto os interesa especialmente podemos verlo en otro momento”. Ahora volvemos a lo más importante.

● **Dar consejos**

En lugar de decir: “Debéis recordar lo importante que es el respeto mutuo”, fórmulalo como: “¿Cómo os gustaría que fuera vuestra relación en el futuro?”

● **Amenazar a las partes**

No digas: “Si no resolvéis esto tendréis que solucionarlo con un expediente”. En cambio puedes decir: “Acordasteis intentar resolverlo, puede que sea duro, pero a pesar de ello hemos avanzado mucho y es importante que sigamos en ese sentido”.

● **Forzar la reconciliación**

Será evidente cuando las partes lleguen al acuerdo, no lo fuerces.

No les pidas que sean amigos otra vez, que pidan o den disculpas o que se den la mano, pregúntales: “¿Qué podéis hacer para encontraros más satisfechos?” o “¿Qué soluciones serían más justas para las dos partes?”

● **Imponer la mediación si la rechazan una vez comenzada**

Investiga cómo les afectan las decisiones que están tomando en ese momento, la importancia que tendrán para ellos en el futuro, para que sean conscientes de lo que puede ser su relación.

Lo más importante es que sepan que pueden retomarlo en el momento en que se sientan preparados o cuando les parezca oportuno, que tienen la puerta abierta.

Felicitales por los esfuerzos que han hecho y por su colaboración y respeta sus sentimientos de no querer continuar.

Adaptado de J. C. Torrego, *Mediación en instituciones educativas*. Madrid: Narcea, 2002.

6. Situaciones difíciles en la mediación

● **Cuando no se respeta el turno de palabra**

Recordar las reglas nombrando a las dos partes: “Recordad que habéis aceptado no interrumpir. Pablo, éste es el turno de Luis, cuando él acabe, tú tendrás tu tiempo y él no lo interrumpirá”.

Si sigue, mencionar directamente: “No, Pablo, no puedes interrumpir a Luis, luego hablas tú. Son normas que habéis aceptado los dos”.

Luego, en el turno de Pablo: “Pablo, no estás de acuerdo con Luis, ¿puedes explicar por qué?”

Si persiste, aplazar la reunión a un momento en que acepte respetar el turno del otro.

● **Cuando se insultan (“eres un mentiroso”)**

● **o se lanzan acusaciones (“se está haciendo la víctima”)**

“Recordad las normas: no os debéis insultar”. “¿Cuándo crees que Luis ha mentado?”.

Transformar en mensaje en primera persona: “Cuando Luis hace... crees que...”

“¿Puedes explicar qué entiendes por “hacerse la víctima”?”

“¿Cómo crees que se siente Luis con lo que dices?”

● **Uno abusa del tiempo**

Forzar una pausa para resumir y preguntar si tiene algo más que añadir: “Espera un momento, por aclarar...”

Si sigue abusando: “Pablo, es posible que Luis quiera aclarar alguna cosa que has dicho hasta ahora. Luego continúas, ¿te parece?”

● **Uno renuncia a su turno**

Hacer preguntas abiertas: “¿qué pasó cuando...?, ¿cómo te sientes cuando Pablo dice...?, ¿cómo crees que se sintió Pablo cuando...?”

Resumir y preguntar si está de acuerdo.

Preguntar si tiene algo que añadir al resumen.

● **Las versiones son contrarias**

“Veis las cosas de distinto modo, vamos a ver cómo se siente cada uno con la versión del otro”.

Pasar de los hechos a los sentimientos (reflejar): “¿cómo lo llevas?, ¿cómo te sientes?, ¿cómo ves eso?, ¿qué sentimiento te produce oír...?”.

Pasar de los intereses a las necesidades: “no coincidís en la versión, pero Luis, tú ¿qué le pedirías a Pablo? Y tú, Pablo, ¿qué le pides a Luis?”.

● **Las necesidades no son compatibles**

Uno quiere reanudar la relación, otro no.

Buscar valores compartidos como la tranquilidad, la paz o el respeto: “sin volver a ser amigos, los dos valoráis poder estar juntos, ¿qué estás dispuesto a hacer, qué pides a Luis?”.

Muestran posiciones e intereses irreconciliables: uno quiere que le pague las gafas, el otro no quiere pagarlas. Quedar para hablar con cada uno por separado para analizar las causas de la negativa. Quizás haya influencia de terceros (miedo a los padres, problemas económicos...).

● **Uno acusa o insulta al mediador**

Mensaje en primera persona y proseguir si el otro accede:

“Si me insultas o me acusas de..., me siento dolido, no sé si puedo continuar con la mediación. Así que te pido que no vuelvas a hacerlo, ¿estás dispuesto?”.

Si persiste, emitir un mensaje en primera persona y advertir: “si me acusas de..., me siento ofendido y faltado al respeto, así que no quiero continuar la mediación. Si vuelve a suceder, tendréis que recurrir a otro mediador”.

● **Uno miente y el mediador lo sabe**

“Es que el tutor me dijo que no le dejara el cuaderno a Luis”.

Nunca decirle que miente porque el alumno pierde la confianza para hablar “de verdad” y el mediador pierde la neutralidad: deja a uno por mentiroso ante el otro.

Detrás de cada mentira hay una causa, una necesidad de guardar la imagen: por ejemplo, Pablo se siente mal por no haberle dejado el cuaderno a Luis. Eso es lo que hay que aprovechar sin expresarlo: “cuando el tutor te dijo que no le dejaras el cuaderno, a ti ¿qué te pareció?”.

Si no se sabe la causa de la mentira, continuar sin decir nada. Se puede hablar después con él a solas para extraer la verdad: “El tutor me ha dicho que él no te impidió que le dejaras el cuaderno a Luis, ¿qué dices tú?”.

7. Un caso fácil

Vais a hacer una mediación en el siguiente conflicto: un compañero le ha pegado a una chica en el recreo. Ella dice que ha sido queriendo y él lo niega.

En grupos de cinco personas sortearéis las siguientes funciones:

- Dos personas son las partes enfrentadas y prepararán por separado los papeles que van a representar.
- Otras dos serán los mediadores, quienes repasarán las fases de la mediación antes de realizarla.
- La quinta actuará como observador, leerá el guión de observación, que rellenarán durante la sesión.

Todos los grupos representaréis la misma situación, alejados unos de otros para que no os molestéis entre vosotros. Durante el trabajo, el profesor recorrerá los grupos por si necesitáis ayuda. Al final, todos rellenaréis el guión de observación correspondiente y se comentarán los resultados: hubo o no acuerdo, razones, dificultades de los mediadores, cómo se sintieron las partes, qué anotaron los observadores. Más tarde, éstos explicarán a la clase entera cómo ha ido la experiencia.

8. Un caso de mediación real: Nerea y Elena

Ahora realizaréis una práctica más compleja: la mediación en el conflicto de Nerea y Elena. Elegiremos dos personas que se comprometan a estudiar para mañana el papel de las partes y otras dos (los mediadores) que lean el papel de las partes para obtener información sobre el caso (hay que tener en cuenta que no hemos hecho premediación) y que estudien las fases de la mediación. Todos los demás seremos observadores.

Nerea

El año pasado, en 6º, todos nos llevábamos muy bien, en especial Elena y yo. Al comenzar 1º de ESO, también.

Elena, María y yo nos sentábamos al final del aula, juntas. Nos llevábamos fenomenal pero hablábamos demasiado en clase. Por eso, la tutora me colocó a mí al principio, en la primera fila, junto con Sandra, Noelia y Patricia. A María no le gustó que yo hiciera más amistad con mis nuevas compañeras y me dejó de hablar. Elena se unió con María y también me dejó de hablar.

Le envié un mensaje por el móvil (a María) para decirle que quería saber qué le pasaba. Luego en clase hablé con las dos y me dijeron que me aclarara con quién quería estar. Yo les dije que me gustaba estar con todas. Me siento sin libertad para estar con quien quiero. No me gusta que me presionen y tampoco que desprecien a las otras. Dicen que son imbéciles y eso no es verdad. Lo que quieren hacer es mantener nuestro trío cerrado. Además María empezó a contestarme mal cuando le hablaba, me echaba indirectas que me daban mucha rabia y yo pasaba de ella. Hablaba mal de mí a otros compañeros del grupo, incluso me amenazó con pegarme. Así que ahora, aunque se ha trasladado de domicilio y de instituto, tengo miedo.

Contra Elena no tengo nada y ella no se mete conmigo, sólo que no me habla. Lo que me da rabia es que se deje influir por María. Éramos muy buenas amigas como para que se deje influir y ahora no me hable.

Me gustaría volver a hablar con normalidad y ser amigas, pero no creo que sea posible después de todo lo que ha pasado. Además si le dice a María que lo intentamos aclarar, no se lo va a permitir, y tengo miedo de que luego me espere fuera para armarme un follón.

Elena

Nerea era muy amiga nuestra (de María y mía) en 6º, y ahora en 1º, de repente, prefirió irse con Sandra, Noelia y Patricia. Entonces nos dejó de hablar y las tres están influyendo en el resto del grupo y en los profesores para que todos nos den de lado.

Yo me quedé sola con María y encima ahora ésta se va del instituto porque se cambia de casa y de barrio. Me he quedado sola y me da horror venir a clase.

No sé por qué se ha ido con otras, con lo amigas que éramos. Yo no pienso dar mi brazo a torcer ni rebajarme.

Llevo mal que Nerea no me hable, porque me da rabia que prefiera a las otras sin haber tenido ningún problema con María y conmigo. Éramos íntimas, incluso nos íbamos a ir juntas de vacaciones con mis padres. Me siento traicionada.

Me gustaría que me explicase lo que le ha pasado conmigo, pero yo no voy a decirle nada porque no he hecho nada malo.

Guión para quien observa

✖1 Los mediadores han creado confianza y buen clima.

✖2 Han sabido hacer respetar las normas.

✖3 Han seguido bien las fases: cuéntame, reflejo de sentimientos, aclaración, resumen, necesidades.

✖4 Han utilizado las técnicas necesarias: mensajes en primera persona, empatía, desligar el hecho de la persona.

✖5 Han sido neutrales.

✖6 Las partes han llegado a un acuerdo justo y equilibrado.

✖7 Otras observaciones:

Guión para las partes

✖1 ¿Cómo os habéis sentido?

✖2 ¿Qué es lo que os ha resultado más difícil?

✖3 ¿Qué es lo que más os ha ayudado de la intervención de los mediadores?

✖4 Otras observaciones:

Guión para los mediadores

✖1 ¿Cómo os habéis sentido?

✖2 ¿Cuáles han sido las principales dificultades?

✖3 ¿Os parece justo el acuerdo?

✖4 Otras observaciones:

🌟 La mediación espontánea

■ **1.** Si presencias una pelea en la que crees que puedes o debes intervenir de inmediato, puedes decidir, siempre con mucha precaución, hacer una mediación no tan organizada ni completa como la mediación formal. Para ello debes tener en cuenta:

- Ofrecerse como mediador: “¿queréis que os ayude a aclarar el problema?”.
- Establecer normas: “entonces os pido que aceptéis hablar sin interrumpiros y sin insultar”.
- Escuchar activamente a cada parte.
- Buscar soluciones y analizarlas para llegar a un acuerdo.

■ **2.** Lee el siguiente caso real y piensa por qué razón era adecuada una mediación espontánea o informal.

Ana y Eva

Ana y Eva han llegado este curso al instituto para hacer 3º de ESO. Como el resto del grupo se conoce de años anteriores, las dos chicas se sientan juntas en clase y se hacen amigas.

Ana es muy abierta y pronto hace nuevos amigos en el grupo. Eva es muy reservada y se siente abandonada por Ana cuando ésta se relaciona con otros. Intenta retenerla para ella como antes, pero Ana no se deja y comienza a sentirse molesta por la actitud agobiante de Eva. Ésta comienza a hablar mal de Ana a sus espaldas y los compañeros se lo cuentan a Ana.

A los dos meses del comienzo de curso empiezan los problemas: se miran mal, se insultan a la mínima e incluso llegan a darse empujones, se pegan en el pasillo y en el autobús. Los compañeros, que incitan a Ana a pegar a Eva, apoyan a la primera.

Las dos pasan a la clase de desdoble, y al haber sólo seis alumnas, las tensiones se notan más y hay mal ambiente general para el trabajo.

En una de las clases, Ana está muy nerviosa porque han pasado la mañana peleándose duramente y pide al profesor que hable con Eva, porque si no, le va a dar una paliza.

La intervención

El profesor pregunta a Ana si quiere que le ayude a aclarar qué pasa. Ante la respuesta positiva, le pide que cuente qué ha pasado, pero antes invita también a Eva a hacer lo mismo. Las dos están de acuerdo, aceptan las reglas del juego y admiten que el resto de compañeras estén presentes.

En esa sesión se aclaró lo siguiente:

Ana no quiere saber nada de Eva, sólo pide al profesor que le ayude a controlarse para no darle una paliza a Eva. Sus compañeros la animan a dársela y Ana ha hecho muchos esfuerzos para contenerse, por lo que en ese momento está furiosa. Muestra signos evidentes de contención de la violencia. Le sienta muy mal que Eva hable mal de ella en el autobús y en el recreo. No quiere que la mire porque lo hace siempre de forma provocadora. Se siente acosada por la mirada de Eva.

Eva quiere recuperar la amistad. Para ello pide que la deje tranquila, que no la insulte ni la empuje y así, volver a ser amigas. Tiene miedo por las amenazas públicas y se las cree porque sabe que Ana ya ha agredido a varias personas. Se siente abandonada por Ana y marginada por todos. Quiere saber qué le pasa a Ana y por qué los demás apoyan a la agresora.

El profesor destaca que las dos coinciden en la necesidad común de no volverse a sentir acosadas o agredidas, lo cual ambas confirman.

El acuerdo de urgencia

Ana no se va a meter con Eva, se compromete a no hablarle ni bien ni mal si ella no la mira de esa forma.

Eva se compromete a no mirar a Ana y a no hablar a nadie de ella, ni bien ni mal. Van a ignorarse para no agredirse. El pacto se hace oralmente ante el resto de las alumnas como testigos.

El profesor propone que, cuando se relajen los ánimos, se vuelvan a reunir para ver si se ha cumplido el pacto de no agresión y para analizar por qué han llegado a esa situación.

Los resultados

No volvieron a reunirse para aclarar la relación, pero a partir de ese momento no volvieron a agredirse, podían estar juntas en clase sin problemas y con el cumplimiento del pacto evitaron la apertura de un expediente disciplinario que la dirección estaba a punto de abrir para establecer una sanción por las agresiones en público. El resto de la clase, al haber sido testigo del sufrimiento de Eva y del esfuerzo de Ana por contenerse, dejó de incitar a ésta a la violencia. Algunos más comprometidos decidieron ser amigos de Ana, pero hablar también con Eva.

★ Perfil del compañero ayudante

Vamos a ver cómo debe ser un compañero o compañera que quiere ayudar a otros y cómo no debe actuar. Pero antes conversaremos ordenadamente sobre los problemas que pueden surgir a raíz de la colaboración y sobre qué beneficios podéis obtener y ofrecer a los demás. Anotaremos vuestras aportaciones en la pizarra para que podáis completar el cuadro.

Qué no es

- Chivato
- Cotilla o chismoso
- Alguien excepcional
- Pelota
- Sicólogo
- Se mete en los problemas ajenos

Qué debe ser

- Informa a quien puede resolver un problema si él no sabe hacerlo.
- Se interesa por los demás, habla con los compañeros aislados.
- Alguien normal con buena voluntad y ganas de ayudar.
- Da confianza, ánimo, se compromete.
- Sabe entender a los demás, poniéndose en su lugar, y conoce los problemas porque escucha.
- Media para ayudar a aclarar y a buscar soluciones.

✧ Problemas

✧ Ventajas

Compromiso con el Equipo de Mediación

Tras haber recibido formación para atender procesos de mediación, deseo formar parte del equipo de mediadores de este centro. Me comprometo a guardar confidencialidad respecto a los casos atendidos, así como a asistir regularmente a las reuniones de planificación y seguimiento del EM.

Alumno/a	
Curso-grupo	Fecha

Firma



Primer premio del concurso de logotipos
del IES Navarro Villoslada de Pamplona.
Autora: **Irene Miquélez**

Disponibilidad para formar una red de ayuda

Alumno/a

Curso-grupo

Fecha

Marca una cruz a la izquierda de cada tarea que quieras realizar:

- ☐ Ayudar en el estudio a compañeros que lo necesiten:
 - Estudiar fuera de clase.
 - Aclarar dudas en el recreo.
- ☐ Acoger a alumnos nuevos.
- ☐ Acompañar a compañeros aislados.
- ☐ Escuchar a personas con problemas.
- ☐ Mediar en conflictos del aula.
- ☐ Mediar en conflictos fuera del aula (patio, pasillos, baños...).
- ☐ Liderar actividades integradoras en los recreos.
- ☐ Formar un grupo organizado de ayuda y acudir a sus reuniones (fomentar las buenas relaciones entre las personas y hacer propuestas de mejora de la convivencia a los órganos correspondientes).
- ☐ Coordinar el grupo:
 - Convocar reuniones en los recreos.
 - Realizarlas para controlar el trabajo, planificarlo, intercambiar experiencias, detectar problemas.
 - Coordinarse con el grupo de profesores.

¿Qué periodicidad te parece adecuada para las reuniones?

--

Otras sugerencias:

--

★ Dilema moral

Guillermo, un compañero mío de instituto, va diciendo por ahí que yo no estudio y que soy un egoísta porque no le quise prestar un libro que yo necesitaba. Un día, en el recreo, varios compañeros y compañeras están hablando de Guillermo y dicen que es muy simpático y que es un magnífico estudiante.

✧ Yo entonces...

★ Frases especiales

- ✧ Repasa todas las frases especiales del cuaderno, elige la que más te haya influido y explica las razones de tu elección.

★ Enigmas: En el refugio

Entras una noche muy oscura en un refugio de montaña. Tienes una sola cerilla y ves una vela y una antorcha. ¿Qué encenderías primero?

✧ Formad grupos, imaginad posibles soluciones y anotadlas:

★ Etapas del desarrollo moral o ético

✧ Subraya las frases que consideres que se ajustan a tu forma de relacionarte con los demás. Si quieres saber de verdad tu momento aproximado de desarrollo ético, es muy importante que respondas diciendo lo que haces en realidad y no lo que crees que deberías hacer:

- Sólo es bueno lo que a mí me trae beneficio o satisfacción.
- Si tú me haces daño, tengo derecho a hacerte un daño parecido.
- Soy encantador sólo con la gente que me gusta. Los demás no me interesan.
- Si no me paras, hago lo que quiero.
- Cumplo mis deberes y defiendo los derechos de los demás.
- Hago por los demás lo que me gusta que hagan por mí.
- Respeto los derechos de los demás y asumo responsablemente mis deberes.
- Los que me rodean tienen derechos, como yo.
- Hago el bien sólo para que me acepten.
- Te trato como tú me tratas.
- El bien es lo que me hace sentir bien a mí y a los demás.
- Entiendo que todas las personas tienen derechos, aunque yo no las conozca.

✪ *Carta de despedida*

