



HAPPY
42-46

GUÍA
DIDÁCTICA

Gemma Filella
Laura Gasol
Pilar Rueda

Datos CIP. Servicio de Biblioteca y Documentación de la Universidad de Lleida

Filella Guiu, Gemma

Happy 12-16: guía didáctica/ Gemma Filella, Laura Gasol, Pilar Rueda.

– Lleida: Ediciones y publicaciones de la Universidad de Lleida, 2018. –107 páginas;
29,7cm. – ISBN 978-84- 9144-030-7 (en línea)

I. Gasol, Laura II. Rueda, Pilar 1. Educación emocional 2. Gestión de Conflictos.

316.74:37(036)

37:316.74(036)

Esta publicación ha contado con el apoyo del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya.

© Ediciones de la Universidad de Lleida, 2018

© De los textos: las autoras

Diseño gráfico y maquetación: Ediciones i Publicaciones de la UdL

Capturas de pantalla: Kaneda Games, SL

ISBN 978-84-9144-030-7

ÍNDICE

Presentación	5
Guía didáctica	7
1. Manual del videojuego	7
2. Orientaciones metodológicas	14
2.1. Orientaciones metodológicas básicas	14
2.2. Actividad previa: esquema modelo para trabajar la conciencia emocional	17
3. Solucionario: "Cuaderno del alumno" y tablas de conflictos	24
Conflicto mensajería instantánea	29
Conflicto gallina	32
Conflicto bocadillo	35
Conflicto cazadora	38
Conflicto camiseta	41
Conflicto Happyline	44
Conflicto obligar a insultar	47
Conflicto trabajo	50
Conflicto un asiento	53
Conflicto copiar	56
Conflicto mi diario	59
Conflicto estudiar	62
Conflicto baloncesto	65
Conflicto estuche	68
Conflicto mensajes	71
Conflicto quitar	74
Conflicto clase	77
Conflicto tiza	80
Conflicto contraseña	83
Conflicto foca	86
Conflicto música	89
Conflicto molestar	92
Conflicto pelota	95
Conflicto cumpleaños	98
Conflicto fumar	101
Autoevaluación final del "Cuaderno del alumno"	104
Anexos	106

Presentación

El programa Happy 12-16 desarrolla las competencias emocionales enfocadas a la resolución asertiva de los conflictos en el aula. Este programa consta de:

Guía didáctica

Es la herramienta básica para el docente. La guía se compone de:

1. Manual del videojuego: incluye la justificación y los referentes teóricos, la estructura del videojuego, el cuadro del proceso de regulación emocional, el orden de aparición de los conflictos, ejemplos del desarrollo de un conflicto y la tabla de Puntuación de las estrategias-herramientas de regulación que aparecen en el conflicto.
2. Orientaciones metodológicas para el desarrollo de las sesiones de Happy 12-16 (inicio, desarrollo y final).
 - 2.1. Orientaciones metodológicas básicas
 - 2.2. Actividad previa: esquema-modelo para trabajar la consciencia emocional
3. Solucionario: Cuaderno del alumno y tablas de los conflictos

“Cuaderno del alumno”

El *Cuaderno del alumno* es la herramienta complementaria del videojuego del alumno. Su finalidad es facilitar la asimilación y la acomodación de los contenidos del videojuego para ayudar al alumno a hacer la transferencia del aprendizaje a su contexto real.

La estructura contiene tres tipologías de actividades:

- “Conflicto y Declaración Universal de los Derechos Humanos”: tiene la finalidad de tomar conciencia de que una respuesta no adecuada y adaptativa del conflicto atenta contra determinados derechos humanos. Esta relación se hace patente con diferentes manifestaciones de arte.
- “Comprender y comprenderse”: tiene la finalidad de potenciar el “saber hacer”.
- “Todo un camino por recorrer”: tiene la finalidad de trabajar el “saber ser y estar”.

En total, se proponen setenta y cinco actividades.

1. Manual del videojuego

Introducción

El videojuego Happy 12-16 tiene la finalidad de contribuir a la mejora de la convivencia aprendiendo a vivir y convivir. Es una herramienta que ayuda a los profesores a educar la inteligencia emocional de los alumnos para que aprendan a resolver los conflictos cotidianos con su grupo de iguales con asertividad, con el fin de mejorar la convivencia y la cohesión social en el aula y, por extensión, en todo el centro educativo y otros ámbitos sociales.

Actualmente hay consenso a la hora de señalar que muchas de las agresiones de los niños a sus iguales no son por un exceso de hostilidad, sino que tienen más relación con la falta de habilidades y estrategias para resolver los problemas sociales de forma eficaz.

En este videojuego, aunque se entrena la posibilidad de enfrentarse al conflicto de forma asertiva, somos conscientes de que hay otras respuestas, como la respuesta pasiva y la huida, que se pueden considerar adecuadas en determinadas situaciones por una falta de cultura en la resolución de conflictos. Por ejemplo, la respuesta pasiva sirve cuando consideras que no estás preparado para enfrentar la situación y, por lo tanto, es mejor no hacer nada para no empeorar la situación conflictiva. Por otro lado, huir es una herramienta clave cuando consideras que tu vida está en riesgo.

Los dos grandes pilares en el ámbito teórico son la educación emocional y la resolución de conflictos. La conclusión general de las revisiones realizadas a escala internacional sobre el impacto de los programas de aprendizaje en habilidades emocionales y sociales es contundente. Estos programas promueven el desarrollo integral de niños y jóvenes y actúan como un factor de prevención de problemas en su desarrollo y en la mejora del rendimiento académico.

Este videojuego tiene en cuenta las orientaciones de la psicología evolutiva, las habilidades cognitivo - lingüísticas y el desarrollo de los seis estadios morales de Piaget -Kohlberg. Se basa en las competencias de la educación emocional propuestas por el Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica (GROP): conciencia emocional, regulación de las emociones, autonomía emocional, competencia social y competencias de vida y bienestar. En concreto, las estrategias de regulación emocional propuestas parten del modelo de James Gross, que señala las tres estrategias de regulación siguientes: cambio de atención, reevaluación cognitiva y cambio de situación.

Objetivos

Objetivo general del videojuego:

Entrenar las competencias emocionales para prevenir y reducir el número de conflictos, disminuir la ansiedad del alumnado, mejorar el clima de centro y el rendimiento académico, y prevenir el acoso escolar.

Este objetivo general se puede desglosar en los siguientes objetivos específicos:

- Ser consciente de las emociones que se sienten ante un conflicto.
- Entrenar la capacidad empática en una situación conflictiva.
- Conocer, aprender y poner en práctica estrategias de regulación emocional propia y ajena.
- Utilizar la comunicación asertiva para la resolución de conflictos.

Descripción del videojuego

El videojuego presenta 25 conflictos agrupados en los cinco días de la semana (de lunes a viernes). Cada día está dividido en dos partes, según el tipo de conflicto: instituto y casa. El proceso que se sigue para la resolución de las situaciones conflictivas es el siguiente:

Proceso de regulación emocional				
	1er paso	2n paso	3er paso	4t paso
Situación conflictiva	Consciencia emocional	Semáforo	Estrategias de regulación	Respuesta asertiva
	Percibir y reconocer	 STOP + RESPIRA HONDO + PIENSO	Dar la importancia justa y distraerse con otras cosas (haciendo deporte, pintando, escuchando música...).	N (Nombre) E (Emoción) M (Motivo) O (Objetivo) Juan, me siento triste y decepcionado porque hace días que no hablamos. Me gustaría saber el motivo y poderlo solucionar.
	Comprender		Explicarlo a un adulto, explicarlo a un amigo o escribirlo en el diario	
			Pedir ayuda al mediador/maestro	
Reestructuración cognitiva: cambiar la manera de pensar				
	Buscar la solución			

Valoración

Cada vez más positiva de las nuevas situaciones conflictivas.

Mas bienestar

Ejemplo de desarrollo de un conflicto

Personaje



Antes de empezar, se selecciona el personaje.

El videojuego presenta dos posibilidades de elección de sexo.





Aparecen los conflictos en el minimapa. Hay dos posibilidades para acceder al conflicto:

- Una opción es ir andando, siguiendo el minimapa, hasta encontrar el bocadillo.
- Otra opción es hacer clic en el símbolo "pausa" del minimapa ()
- Otra opción es hacer clic en el símbolo "pausa" del minimapa ()



A continuación, aparece el primer momento del conflicto, que es el enunciado. En algunos conflictos, la situación del protagonista será de persona agredida y, en otros, de persona que agrede o de observador.



Una vez leído el conflicto, hay que preguntarse: "¿Qué emociones siento al leer el conflicto?" Se pueden marcar posibles emociones (todas son válidas, se pueden escoger las que se quiera y no dan puntos, porque, de acuerdo con las bases teóricas de la neurociencia, todos sentimos lo que sentimos, es decir, todas las emociones son legítimas).



A continuación, se da la posibilidad de practicar la comprensión emocional y se legitiman las emociones ("Es normal lo que sientes").

Después, aparece el semáforo (STOP Y RESPIRO HONDO, PIENSO QUÉ PROBLEMA TENGO).

El semáforo sirve para parar y disponer de tiempo, lo que llamamos distanciamiento temporal. Este tiempo es imprescindible para que la intensidad emocional disminuya.

Algunas personas utilizan, además de la correcta respiración, la relajación, la visualización o la atención plena o *mindfulness*. Es evidente que el tiempo que se necesita para que la intensidad emocional baje no es el mismo para cada persona.

¿Cómo se utiliza la técnica del semáforo? Cada color tiene una función:

Rojo: ¡Para! No grites, ni insultes...

Naranja: ¡Respira! En esta fase debes respirar hondo hasta que puedas pensar con claridad.

Verde: ¡Actúa! Cuando hayas conseguido tranquilizarte, lograrás responder de manera adecuada.



Seguidamente, se pregunta qué estrategias de regulación se pueden utilizar para resolver el conflicto. Aparecen 5 posibilidades. Se ha de elegir hasta un máximo de 4, y todas tienen una Puntuación determinada (en total, suman 1.000 puntos). Algunas se pueden utilizar inmediatamente y otras en otro momento.

Las estrategias de regulación son las siguientes:



Puntuaciónn de las estrategias de regulación

HERRAMIENTAS	JUSTIFICACIÓN	PUNTUACIÓNN	
		Conflicto puntual leve	Conflicto puntual grave o recurrente
Dar la importancia justa y distraerse con otras cosas (haciendo deporte, pintando, escuchando música...)	Es una herramienta eficaz para conflictos puntuales que no se pueden solucionar en el momento. Es preferible, por tanto, distraerse haciendo otras actividades que no pensar en el conflicto e intensificarlo.	100	0
Explicarlo a un amigo/ adulto o escribirlo en el diario	Con esta herramienta se busca el apoyo social. Expresar lo que sentimos ayuda a ser conscientes de la situación emocional y, por tanto, facilita su regulación. Se prioriza cuando el conflicto puede ser resuelto sin la ayuda de una persona adulta. Se valora el apoyo social de la persona cercana, como el amigo. Se potencia el lenguaje interno con el diario para poder desarrollar la capacidad de autorregulación. Se prioriza el diario cuando no se quiere o no se puede explicar el conflicto a una persona.	100	100
Pedir ayuda al mediador o al tutor/a	Esta herramienta es una forma de pedir ayuda. Se prioriza cuando se trata de conflictos recurrentes o puntuales graves que pueden desencadenar en <i>bullying</i> .		300
Reestructuración cognitiva: cambiar la manera de pensar	Con esta herramienta se intenta reevaluar el conflicto desde una perspectiva positiva, aceptando nuestra responsabilidad en el conflicto y emPatiozando con el otro. Es una de las herramientas más eficaces, aunque requiere de un gran entrenamiento. Es una de las que da más puntos.	400	300
Buscar la solución	Después de haber conseguido la reestructuración cognitiva, se busca la respuesta adecuada, que normalmente es hablar de forma asertiva con las personas implicadas en el conflicto. Es una de las herramientas más eficaces, aunque requiere de un gran entrenamiento y de vencer muchos miedos. Es una de las que da más puntos.	400	300

Una vez escogidas las estrategias de regulación, aparecen cuatro posibles respuestas al conflicto:

1. Una respuesta asertiva o adecuada: se manifiesta lo que se piensa y se siente con convicción y sin amenazas.
2. Una respuesta pasiva: no se defienden los intereses ni se expresan los deseos y las opiniones.
3. Una respuesta agresiva: el lenguaje es amenazante, agresivo y ofensivo.
4. Una respuesta para "despistar".



Un posible modelo asertivo es el NEMO:

N = Nombre de la persona con la que quieres hablar

E = Emociones que se sintieron y que ahora ya no se sienten porque se han regulado correctamente

M = Motivo por el que se sintieron las emociones (desencadenante del conflicto)

O = Objetivo de tu comunicación (¿Qué se quiere conseguir con la conversación?)

Ejemplo:

Laura le dice a María que ha copiado en un examen (1º de la ESO):

Respuesta asertiva de María:

N = Laura

E = Me he disgustado y he sentido rabia

M = Porque me has dicho que he copiado

O = No es verdad, no me lo digas más. ¿Te gustaría que te lo dijeran a ti?

De cada respuesta inadecuada hay una explicación razonada del porqué de la incorrección. Para cada respuesta adecuada, se obtienen 500 puntos, que se suman al marcador; además, la barra de la autoestima aumenta.

Los puntos sirven para dar una respuesta al alumno de cómo ha ido el proceso de resolución del conflicto. Si la Puntuación es inferior a 1.500 puntos, significa que podría haber escogido una estrategia de regulación o respuesta más adecuada y adaptativa al conflicto.

Una vez seleccionada la respuesta adecuada, se vuelve a preguntar qué siente el personaje y se debe pulsar sobre posibles emociones positivas (todas son válidas, se pueden escoger las que se quieran y no dan puntos). Esta fase del videojuego tiene como objetivo mejorar el bienestar personal, es decir, la quinta competencia emocional (competencias para la vida y el bienestar).



Evaluación

Los puntos resultantes indicarán el nivel de aprendizaje:

- Marcador: indica los puntos obtenidos en las estrategias de regulación y asertividad. Máximo : 45.000 puntos.
- Barra: regula la autoestima. La barra aumenta cuando se acierta la respuesta adecuada desde un principio y disminuye cuando no es así.

2. Orientaciones metodológicas

2.1. Orientaciones metodológicas básicas

El videojuego Happy y el Cuaderno del alumno están diseñados con el objetivo de ir más allá de la adquisición de conocimientos y habilidades sociales. Las situaciones de conflictos presentadas en el videojuego son cercanas al contexto real del alumno y le dan la oportunidad de intervenir de forma interactiva haciendo uso de los conocimientos y las habilidades que está aprendiendo. El Cuaderno del alumno ofrece la posibilidad de completar la comprensión, la reflexión y el discernimiento sobre cada situación conflictiva con el fin de reforzar, asimilar y acomodar todo lo que irá aprendiendo para transferirlo a la realidad.

Para que el alumno sea el constructor de su propio aprendizaje, el papel del maestro es el de guía, atento a las señales del alumno y a su lado para cuando sea necesario intervenir en algún tipo de bloqueo (cognitivo, cultural o emocional).

Después de jugar al videojuego Happy 12-16, las situaciones presentadas ayudan al alumno a analizar y valorar la complejidad del conflicto a partir de las vivencias, los sentimientos y las ideas expresadas mediante las aportaciones de todos. Las actividades parten de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, especialmente de los derechos que les afectan más de cerca.

Se quiere contribuir a la formación de personas solidarias, tolerantes, participativas, con opinión propia y conscientes de su papel en las sociedades democráticas. De esta manera se podrá ir más allá del "¡no hay derecho!" hacia una acción transformadora adoptando la perspectiva del otro y abordando los conflictos desde una posición no violenta. Es muy importante que el tutor haga una aclaración conceptual o terminológica del artículo de la Declaración de los Derechos Humanos (DUDH) antes de que el alumno comience las actividades para que comprenda lo que debe hacer.

También queremos hacer especial énfasis en las emociones estéticas, que son una respuesta emocional hacia cualquier manifestación de la belleza, como, por ejemplo, las obras de arte en literatura, pintura, escultura, arquitectura... En el Cuaderno del alumno se trabaja a partir de fotografías e imágenes abstractas. Con estas imágenes se quiere que el alumno sienta la emoción y genere reflexión hacia el significado y la funcionalidad de los artículos de la DUDH. La imagen pretende generar la emoción y que esta sea la motivación para interpretar y comprender el artículo de la DUDH.

Propuesta metodológica

Aspectos organizativos

- Temporización: se recomienda trabajar un conflicto por sesión una vez a la semana, aunque se deja a criterio del profesorado la distribución y la frecuencia en función de los intereses y las necesidades de la comunidad educativa.
- Espacio: se dispondrá de un aula equipada con ordenador y proyector, de un aula de informática o bien de tabletas individuales.
- Recursos: se recomienda tener la imagen, tamaño cartulina, del proceso de regulación emocional en cada aula acompañado de la siguiente frase: "Aquí nos relacionamos así", más la imagen del proceso de regulación emocional.
- Preparación: los 25 conflictos del videojuego se distribuyen en cinco bloques que corresponden a los cinco días de la semana (de lunes a viernes). El criterio para seleccionar el conflicto que se ha de trabajar puede ser el orden establecido en el videojuego o puede estar condicionado por algún evento vivido.
- Modalidades de uso: cada sesión el maestro debe escoger a uno o dos alumnos del grupo clase para jugar a Happy 12-16 utilizando el proyector. Si se dispone de aula de informática o bien los alumnos tienen tableta individual, podrán jugar individualmente o en grupo pequeño, siguiendo las recomendaciones para el desarrollo de la sesión.

Desarrollo de la sesión

- Inicio a partir de un hecho real: preguntamos al grupo clase si hay algún alumno que quiera compartir alguna situación conflictiva. Si es así, el alumno lo cuenta ante la clase. Durante la explicación, el profesor no interviene, solo escucha de manera activa. Se deja la resolución del conflicto pendiente para después de jugar y antes de hacer las actividades del cuaderno.
- Una vez finalizada la explicación, puede ser el mismo alumno u otro compañero quien juegue con el videojuego. Si se da el caso de que ningún alumno quiere explicar una situación, se empezará directamente con el conflicto del videojuego.

Jugar a Happy 12-16: durante el juego, el rol del maestro es el de guía y dinamizador. Tendrá que buscar siempre el *feedback* para reforzar y comprobar la comprensión y asimilación de los contenidos, con preguntas como:

- ¿Qué rol tiene nuestro personaje en este conflicto: persona que agrede, persona agredida u observador? ¿Por qué?
- ¿Qué emociones siente el protagonista? ¿Qué emociones sienten los otros personajes? (Todas las emociones son legítimas.)
- ¿Qué estrategias de regulación escogerías? (Puedes elegir cuatro de las cinco; aunque todas son buenas, algunas son más adecuadas que otras para un conflicto específico). Debemos tener clara la diversidad.
- ¿Cuál es la respuesta adecuada? ¿Por qué? Una alternativa para potenciar el entrenamiento de la respuesta es que tres alumnos, utilizando la técnica del *roleplaying*, representen un rol diferente - respuesta agresiva, respuesta pasiva y respuesta asertiva- en la situación de simulación del conflicto del videojuego. De este modo, los alumnos viven ellos mismos la expresión de los diferentes tipos de respuesta y, además, comienzan a estructurar y entrenar el NEMO. No es estrictamente necesario que utilicen la respuesta asertiva que aparece en el videojuego, sino que se puede pedir a los alumnos que lo digan a su manera, siempre que sea adecuada.
- Este entrenamiento previo facilita también elegir la respuesta adecuada en el videojuego. Una vez han representado las respuestas, pueden sentarse y seguir jugando con el videojuego.
- Después comprobamos los puntos obtenidos (máximo 1.500 por conflicto) y la barra de autoestima que hemos conseguido.
- Finalmente, entre todos daremos respuesta al conflicto real planteado por el alumno. Se intentará responder a la pregunta "¿Qué consecuencias tuvo la solución que diste en el conflicto?". El profesor preguntará de que otra forma lo podría haber hecho y pedirá a los alumnos que aporten alternativas asertivas

Recomendaciones para el debate

En este programa se enseña a los chicos el proceso para responder asertivamente- adecuadamente los conflictos siempre que sea posible, es decir, hablamos de la asertividad útil o adaptativa. En los casos en que los chicos no tengan claro que el otro pueda responder de forma correcta, es mejor no decir nada y esperar otro momento de la vida o pedir ayuda a la persona adecuada.

En los conflictos, se pueden dar diferentes tipos de agresiones:

- Agresión física: pegar, mojar, tirar piedras
- Agresión verbal: insultar, hablar mal, burlarse
- Exclusión social: no dejar participar, ignorar, echar del grupo

Es importante distinguir entre burla y broma. Cuando hacemos una broma, todos reímos; cuando hacemos una burla, sólo ríen unos cuantos.

Conclusión: No se puede aceptar ningún tipo de maltrato. Debemos apostar por la tolerancia cero en las conductas agresivas.

El rol del niño/a agredido no es fácil: el adolescente que sufre el maltrato "no puede resolver los conflictos solo, necesita la ayuda/apoyo de otro compañero de clase y del maestro. El tutor debe guiar a los compañeros para que ayuden a la víctima con preguntas reflexivas, como las siguientes:

¿Es obligatorio que un niño/a sufra en la escuela? ¿No es mejor que los niños seáis felices y lo paséis bien?...

A veces el niño/a que sufre tiene la personalidad "especial", pero antes de empezar a sufrir no la tenía.

Rol de los "observadores": no podemos obviar el rol de los espectadores que a menudo aparecen en los conflictos recurrentes. Por un lado, los observadores pueden ayudar al niño agredido a salir de su rol y poder así solucionar los conflictos, y también pueden animar al agresor a mantener su rol.

Es obvio que el profesor debe potenciar que los observadores ayuden al niño/a y retiren el apoyo al agresor, esto es clave para acabar con el acoso escolar.

En este sentido, el profesor trabajará para reconocer y diferenciar entre "chivato" y avisar de un problema. Ejemplo de modelos de situaciones consecutivas que hay que trabajar:

- "¿Si nos robaran el coche, estaría mal llamar a la policía?"
- No.
- Si vemos que hacen sufrir a los demás, debemos pedir ayuda a un adulto.

El rol del niño/a que agrede tampoco es fácil: los adolescentes que provocan la agresión responden a un malestar interno que puede ser generado por emociones como el miedo, la envidia... También se les debe ayudar para que puedan salir de este rol y no lo hagan más.

A menudo, con el apoyo del grupo, hacen cosas que solos no harían. ¿Son valientes? Otro tema que no se puede olvidar es que estas conductas son propias de ambos sexos.

Conclusión: No podemos dejar solo al agresor, pero tenemos que hacer todo lo que esté en nuestras manos para que deje de actuar de manera agresiva.

2.2. Actividad previa: esquema modelo para trabajar la conciencia emocional

Antes de empezar a trabajar el videojuego, sería necesario que el alumnado supiera reconocer las diferentes emociones básicas, es decir, que trabajara la conciencia emocional.

A continuación, se presenta una unidad didáctica para trabajar la conciencia emocional:

Introducción

La conciencia emocional es la primera competencia emocional desarrollada por el GROPE (2007), y es importante desarrollarla previamente a Happy 12-16 porque facilita la adquisición de vocabulario emocional y ayuda a identificar las manifestaciones corporales que provocan las emociones en uno mismo y en los otros, además de conocer y comprender la interacción entre emoción, pensamiento y comportamiento.

Temporalización

Dos sesiones de una hora de tutoría cada una, preferiblemente en el mes de septiembre, antes de iniciar el videojuego Happy 12-16.

Objetivos didácticos

- Reconocer las señales que las emociones provocan en el cuerpo.
- Comprender y validar la relación entre emoción, pensamiento y conducta.

Contenidos

- Toma de conciencia de las emociones. ¿En qué parte del cuerpo se notan las emociones? ¿Qué pensamos?
- Identificar emociones. Vocabulario emocional.
- Comprensión de las emociones propias y de las de los demás.
- Identificación de la interacción entre emoción, pensamiento y acción.

Competencia emocional: Conciencia emocional

Contribución a las otras competencias del currículo

- C. autonomía e iniciativa personal: conocer e identificar las emociones en el propio cuerpo (latido del corazón más rápido por nerviosismo...) ayudará a tener una imagen ajustada de uno mismo y a potenciar la autonomía y la independencia.
- C. social y ciudadana: identificar y conocer las emociones de los demás ayudará a tener más empatía y competencia social.
- C. aprender a aprender: identificar situaciones emocionales en un mismo potenciará el aumento de la autoestima, las propias posibilidades y la confianza para alcanzar nuevos objetivos y aprendizajes.

Desarrollo de las sesiones

1a sesión de tutoría

Los primeros 20 minutos:

Se presentan diversas situaciones próximas al alumnado para introducir, a partir de ahí, la conciencia emocional preguntando qué sentirían.

Por ejemplo:

"Estás en la cola del supermercado y un señor mayor se cuela justo delante de ti".

"Esperas un viaje con mucha ilusión y un día antes coges un buen resfriado".

"Has estudiado mucho para el examen, pero lo has suspendido".

"Te entrenas con muchísima ilusión, entusiasmo y motivación con tu equipo y en un partido importante el entrenador decide que te quedes en el banquillo".

"Estudias música desde que tienes 6 años. Hoy tienes tu primer concierto de música clásica para piano, con una audiencia de más de 100 personas".

Los 20 minutos siguientes:

A partir de las situaciones anteriores, se explicarán:

Las emociones básicas (negativas, positivas, ambiguas y estéticas) y la interacción emoción-pensamiento-acción.

Los últimos 10 minutos (aproximadamente):

Cada alumno elegirá una emoción (puede ser negativa, positiva, ambigua o estética) y responderá en un papel las siguientes preguntas*. Ejemplo: alegría

- ¿La emoción que has elegido la sientes a menudo? (Posible respuesta: sí, la siento casi a diario).
- ¿Qué notas en el cuerpo cuando aparece? Noto que el corazón se acelera...
- ¿Qué haces o dices cuando sientes esta emoción? Tengo muchas ganas de hacer cosas: salir al patio, cantar, reír, bailar...
- ¿Has visto que algún amigo o familiar sienta esta misma emoción? Sí, mis padres.

* Las respuestas serán válidas siempre que estén bien argumentadas.

Recursos para la 1ª sesión de tutoría

Información complementaria para el docente:

Por emoción entendemos un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como una respuesta a un evento externo o interno.

Es conveniente destacar que las emociones tienen tres tipos de componentes: fisiológico (cambios corporales), cognitivo (pensamientos) y comportamental (conducta).

Las emociones: qué son y cómo funcionan

Las emociones tienen tres componentes que actúan al mismo tiempo:

1. Componente fisiológico

Se refiere a los cambios corporales involuntarios (frecuencia cardíaca, sudoración, tensión muscular, nudo en la garganta...).

2. Componente cognitivo

Son los pensamientos que aparecen cuando sentimos una emoción (lo que pensamos sobre lo que está sucediendo y sobre nosotros mismos).

3. Componente conductual

Es la respuesta observable, es decir, cómo actuamos ante esa emoción.

Cómo interactúan estos componentes

Cuando experimentamos una situación (por ejemplo, hablar en público), el cuerpo reacciona, surgen pensamientos y se genera un comportamiento.

Estos tres elementos se influyen mutuamente:

- Los pensamientos pueden aumentar o disminuir la intensidad de la emoción.
- Las emociones influyen en nuestra forma de pensar.
- Las emociones nos predisponen a la acción (nos hacen comportarnos de una determinada manera).

Este proceso funciona como un bucle de retroalimentación continua entre la emoción, el pensamiento y el comportamiento.

¿Por qué no todos reaccionan de la misma manera?

Ante la misma situación, cada persona puede experimentar emociones diferentes o intensidades diferentes de emoción.

Esto depende de:

- La biología de cada persona.
- Sus experiencias vitales.
- Sus recuerdos y aprendizajes previos.

Por esta razón, en el aula, no todos los alumnos reaccionan de la misma manera ante la misma situación.

En resumen, podríamos decir que sentir una emoción u otra depende de:

Biología (ADN) + Ambiente (VIDA) + Situación

Esto demuestra que todas las emociones son legítimas o válidas porque todos somos diferentes, y que de ahora en adelante solo podremos "juzgar" la conducta que estas emociones desencadenan, no la emoción en sí misma.

La **conciencia emocional** es la capacidad para darse cuenta de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado (Bisquerra, 2007). Contiene las siguientes **micro competencias**:

- **Toma de conciencia de las propias emociones.** Es la capacidad de percibir con precisión los sentimientos y las emociones propias, identificarlos y etiquetarlos. Contempla la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los sentimientos de cada uno debido a una inatención selectiva o a dinámicas inconscientes.
- **Dar nombre a las emociones.** Es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y la utilización de las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales.

Comprensión de las emociones de los demás. Es la capacidad de percibir con precisión las emociones y los sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye la pericia de servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.

Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento. Los estados emocionales inciden en el comportamiento y estos en la emoción. Ambos se pueden regular por la cognición (razonamiento, conciencia). Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua, por lo que resulta difícil discernir cuál es primero. Muchas veces pensamos y nos comportamos en función del estado emocional.

La **conciencia emocional** es el primer paso para poder pasar a las otras competencias emocionales:

- Conciencia emocional
- Regulación emocional
- Autonomía emocional
- Competencia social
- Competencias para la vida y el bienestar

A continuación, se presenten las emociones básicas que se trabajaran durante el curso escolar con el videojuego *Happy 12-16*.

Es importante remarcar que todas las emociones son imprescindibles para vivir, a pesar de que a veces las emociones negativas generan malestar (miedo, rabia...), pero también las positivas, como la euforia, que la sentimos cuando tenemos una excesiva alegría y nos impide tomar las decisiones de manera correcta.

Emociones negativas	
Ira	Rabia, cólera, odio, furia, indignación, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, envidia, impotencia...
Miedo	Temor, horror, pánico, terror, espanto, fobia...
Ansiedad	Angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, consternación...
Tristeza	Depresión, frustración, decepción, pena, dolor, pesimismo, soledad, abatimiento, disgusto...
Vergüenza	Culpabilidad, timidez, inseguridad...
Aversión	Hostilidad, antipatía, asco...
Emociones positivas	
Alegría	Entusiasmo, euforia, excitación, diversión, placer, gratificación, satisfacción...
Amor	Afecto, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, amabilidad, respeto, devoción, adoración, enamoramiento, gratitud...
Felicidad	Tranquilidad, paz, satisfacción, bienestar...
Emociones ambiguas	
Sorpresa	Desconcierto, confusión, perplejidad, imprevisto...
Esperanza	Motivación...
Compasión	Altruismo, ayuda, empatía...
Emociones estéticas	
Es cuando se reacciona ante ciertas manifestaciones artísticas con cualquier tipo de emoción.	

Emociones básicas y complejas más comunes	Emociones básicas ¿Cuándo las sentimos?
Ràbia	- Cuando las cosas no pasan como esperábamos. - Cuando alguien no nos trata como creemos que nos merecemos.
Por	- Ante un peligro físico real, inminente y concreto: una fuerte tormenta, un accidente.
Ansietat	- Cuando el peligro no es palpable, ante una amenaza incierta.
Tristesia	- Cuando experimentamos la pérdida irreparable de alguien (o de algo) que amamos.
Vergonya	- Cuando nuestro comportamiento se aleja de la imagen que quisiéramos dar.
Culpa	- Cuando transgredimos un imperativo moral.
Repugnància	- Cuando estamos cerca de un objeto, una idea o una situación que rechazamos.
Gelosia	- Cuando se percibe que la otra persona da a una tercera algo que se quiere para sí mismo (normalmente, atención, amor o afecto).
Enveja	- Cuando deseamos lo que el otro tiene.
Alegria	- Cuando estamos contentos, animados.
Amor-estima	- Cuando sentimos un gran afecto hacia personas, objetos o seres vivos, no necesariamente recíproco.
Gratitud	- Cuando apreciamos o reconocemos un beneficio que se ha recibido o se recibirá.
Felicitat	- Es la emoción más deseada. Implica satisfacción y ausencia de sufrimiento.
Alleujament	- Cuando dejamos de sufrir .
Sorpresa	- Puede ser positiva o negativa. Abre la puerta a las otras emociones ante un hecho inesperado.
Esperança	- Cuando no sentimos satisfacción, pero sí optimismo para obtener mejora .
Compassió	- Cuando nos sentimos afectados por el sufrimiento del otro .

2a sesión de tutoría

Los primeros 15 minutos:

El profesor lee en voz alta el relato de Educación Emocional.

Los 10 minutos siguientes:

A partir del relato que se presenta a continuación, y en gran grupo, se formulan las preguntas siguientes:

- ¿La puede sentir todo el mundo? Sí.
- ¿Dónde se forma? ¿Dónde la sientes? (Ejemplo: en el estómago...)
- ¿Qué puede estar pensando Manuel mientras le tiran los libros al suelo y le hacen la zancadilla? Y los chicos que lo agreden, ¿qué pensarán? (Ejemplo: me lo hacen a mí porque...)
- ¿Qué hacen las personas cuando sienten esta emoción? (Escuchan, se ponen en su lugar, ayudan...)
- ¿Es normal sentirla? Sí.
- ¿Es bueno sentirla? Sí.
- ¿Es una emoción agradable o desagradable? Agradable
- Explica cuándo te sientes así (por ejemplo, cuando veo sufrir a un amigo)

Los próximos 15 minutos

- Haz un pequeño redactado con un título que haga referencia a ESTA emoción.

Los últimos 10 minutos

Realizar la evaluación de conciencia emocional (en recursos para la 2ª sesión).

Recursos para la 2a sesión de tutoría

- **Un relato "d'Educación emocional"**

Un día, cuando era estudiante de ESO, vi a un compañero del instituto que volvía a casa andando. Se llamaba Manuel. Iba cargado con todos los libros del curso y pensé: "¿Por qué se llevará a casa todos los libros un viernes? Debe de ser muy estudioso". Yo ya tenía planes para el fin de semana: la celebración de un cumpleaños y un partido de fútbol con los amigos el sábado por la tarde; así que me encogí de hombros y seguí mi camino.

Mientras continuaba caminando, vi como unos cuantos chicos corrían hacia Manuel, lo cogían, arrojaban todos sus libros al suelo y le hacían la zancadilla para que cayera. Después vi como sus gafas salían despedidas, cayeron a unos tres metros. En medio de la trifulca, Manuel pudo levantar la mirada y apreció que estaba llena de tristeza. Cuando vi todo aquello, el corazón me dio un salto y corrí a ayudarlo; mientras tanto, él todavía gateaba tratando de encontrar sus gafas. Le vi los ojos empapados de lágrimas. Me acerqué, le di las gafas y le dije: "¡Estos chicos son unos gallinas, no deberían hacer esto!".

Manuel me miró y, acompañado de una sonrisa, me dijo: "¡Hola, y gracias!". Era una de esas sonrisas que mostraban un agradecimiento sincero. Le ayudé a carretear los libros y fuimos haciendo camino juntos. Manuel vivía cerca de mi casa. Le pregunté por qué no lo había visto antes y me contó que se acababa de cambiar de escuela; antes iba a una privada. ¡Anda!, pensé, nunca había conocido a nadie que fuera a una escuela privada.

Caminamos juntos hasta casa. Como Manuel parecía un buen chico, le pregunté si quería venir a jugar al fútbol el sábado conmigo y con mis amigos, y aceptó. Estuvimos juntos todo el fin de semana. Cuanto más conocía a Manuel, mejor me caía, tanto a mí como a mis amigos. Llegó el lunes por la mañana y Manuel apareció nuevamente con aquella enorme pila de libros. Me detuve y le dije: "¡Hola, harás buenos músculos si cargas todos esos libros todos los días!". Se rió y me dio la mitad para que lo ayudara.

Durante los cuatro años siguientes, Manuel y yo pasamos a ser uña y carne. Cuando ya estábamos a punto de terminar la Secundaria, Manuel decidió que iría a una universidad distinta a la mía. Sin embargo, sabía que seríamos amigos para siempre, que la distancia no sería un impedimento para nuestra amistad.

Él estudiaría Medicina y yo, Administración de Empresas con una beca de fútbol. El día que se licenció en la universidad, a Manuel le tocó hacer un discurso y fui a escucharle. Yo, en cambio, era feliz por el hecho de no tener que hablar en público, puesto que me horrorizaba.

A Manuel se le veía realmente bien: era una persona que se había encontrado a sí mismo durante la Secundaria, había mejorado en todos los aspectos y hacía muy buena pinta con las gafas nuevas. Tenía más citas con chicas que yo, ¡y todas lo adoraban! ¡Caramba! Lo cierto es que a veces hasta me sentía celoso... Y hoy era uno de esos días. Me di cuenta de que estaba un poco nervioso por el discurso que tenía que hacer, así que le di unos golpecitos en la espalda para animarle y le dije: "Lo harás muy bien". Me miró con una de esas miradas que denotan agradecimiento y me sonrió: "Gracias", me dijo. Limpió la garganta y comenzó el discurso: "La graduación es un buen momento para agradecer a todos aquellos que nos han ayudado a lo largo de estos años difíciles: a tus padres, tus maestros, tus hermanos, quizá a algún entrenador... pero principalmente a los amigos.

Hoy estoy aquí para decirles a todos ustedes que ser amigo de alguien es el mejor regalo que podemos dar y recibir, y a propósito de la amistad, les contaré una historia... Yo -incrédulo- miraba a mi amigo cuando comenzó a contar la historia del día en que nos conocimos. Ese fin de semana tenía planeado suicidarse. Explicó cómo vació su taquilla y por qué acarreó todos los libros con él: para que su madre no tuviera que ir después a recogerlos a la escuela. Me miraba fijamente y me sonreía: "Afortunadamente fui salvado. Mi amigo me salvó de hacer algo irremediable". Yo escuchaba con asombro cómo este chico tan apuesto y popular explicaba a todos, ese momento de debilidad. Sus padres también me miraban y me sonreían, con la misma sonrisa de gratitud. Fue en ese mismo momento en que me di cuenta del sentido profundo de sus palabras: "Nunca subestimes el poder de tus acciones: con un pequeño gesto puedes cambiar la vida de una persona, ya sea para bien o para mal"

Esperemos que siempre sea para bien.

Actividad de evaluación de consciencia emocional

"De aquí a una hora tienes un examen muy importante"

- ¿Qué sensaciones notas en el cuerpo?
- ¿Qué emoción o emociones sientes?
- ¿Qué piensas?
- ¿Cuál sería tu respuesta impulsiva?

Escribe una respuesta que mejore esta respuesta impulsiva, que dará mejores resultados a corto y largo plazo.

3. Solucionario: "Cuaderno del alumno" y tablas de los conflictos

Distribución de las situaciones conflictivas

Leyenda

- AP: agresor puntual / AR: agresor recurrente
- VP: víctima puntual / VR: víctima recurrente
- OP: observador puntual / OR: observador recurrente

Lunes	Parte 1	Mensajería instantánea
	Parte 2	Gallina Bocadillo
	Parte 3	Cazadora
Martes	Parte 1	Camiseta
	Parte 2	Happyline Obligar a insultar Trabajo
	Parte 3	Banco Copiar
	Parte 4	Mi diario
Miércoles	Parte 1	Estudiar
	Parte 2	Baloncesto Estuche
	Parte 3	Mensajes Quitar
Jueves	Parte 1	Clase Tiza Contraseña Foca
	Parte 2	Música Molestar
Viernes	Parte 1	Pelota Cumpleaños Fumar

Descripción de las situaciones conflictivas

Espacio	Título	Tipo	Clave	Declaración Universal de los Derechos Humanos. Artículos referenciados en el Cuaderno del alumno.
Patio	Mensajería instantánea	OP	Grupo y tipologías de liderazgo	Artículo 1: Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos. Están dotados de razón y conciencia, y deben comportarse entre ellos fraternalmente.
Patio	Gallina	OR	Insultar	Artículo 1: Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos. Están dotados de razón y conciencia, y deben comportarse entre ellos fraternalmente.
Patio	Bocadillo	AR	Respeto/ Bullying	Artículo 17: Toda persona, individual y colectivamente, tiene derecho a la propiedad. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.
Casa	Cazadora	AP	Confianza	Artículo 17: Toda persona, individual y colectivamente, tiene derecho a la propiedad. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.
Patio	Camiseta	VP	Llamar la atención	Artículo 5: Nadie será sometido a tortura ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.
Biblioteca	Happyline	VP	Ciberbullying	Artículo 12: Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.
Patio	Obligar a insultar	VR	Amenaza	Artículo 4: Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre; la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.
Biblioteca	Trabajo	VR	Saber decir "no"	Artículo 4: Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre; la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.
Patio	Banco	VR	Rechazo	Artículo 17: Toda persona, individual y colectivamente, tiene derecho a la propiedad. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.
Biblioteca	Copiar	VP	Ayuda y esfuerzo	Artículo 19: Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de las opiniones y el de buscar, recibir o difundir informaciones e ideas por cualquier medio de expresión y sin consideración de fronteras.

Casa	Mi diario	VP	Privacidad	Artículo 12: Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.
Pasillo	Estudiar	OR	Respeto	Artículo 1: Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos. Están dotados de razón y conciencia, y deben comportarse entre ellos fraternalmente.
Patio	Baloncesto	VP	Racismo	Artículo 2: Cualquier persona puede hacer prevalecer todos los derechos y todas las libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de otro tipo, de origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.
Clase	Estuche	AP	Broma/Burla	Artículo 17: Toda persona, individual y colectivamente, tiene derecho a la propiedad. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.
Casa	Mensajes	VR	Miedo	Artículo 12: Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.
Casa	Quitar	VP	Respeto a la propiedad	Artículo 17: Toda persona, individual y colectivamente, tiene derecho a la propiedad. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.
Patio	Clase	VP	Presión de grupo	Artículo 18: Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión; este derecho incluye la libertad de cambiar de religión o de convicción y la de manifestarlas individualmente o en común, en público y en privado, mediante la enseñanza, la práctica, el culto y la observancia.
Pasillo	Guix	AR	Racismo/ Bullying	Artículo 2: Cualquier persona puede hacer prevalecer todos los derechos y todas las libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de otro tipo, de origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.
Patio	Contraseña	AP	Burla/Broma	Artículo 1: Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos. Están dotados de razón y conciencia, y deben comportarse entre ellos fraternalmente.

Patio	Foca	AR	Exclusión social/ Bullying	Artículo 5: Nadie será sometido a tortura ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.
Casa	Música	AP	Convivencia	Artículo 2: Cualquier persona puede hacer prevalecer todos los derechos y todas las libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de otro tipo, de origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.
Casa	Molestar	AR	Respeto	Artículo 29: 1. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad, puesto que solo en ella puede desarrollar libre y plenamente su personalidad. 2. En el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de sus libertades, toda persona estará solamente sujeta a las limitaciones establecidas en la ley con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás, y con el fin de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática. 3. Estos derechos y libertades no podrán ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.
Biblioteca	Pelota	VP	Celos	Artículo 19: Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de las opiniones y el de buscar, recibir o difundir informaciones e ideas por cualquier medio de expresión y sin consideración de fronteras.
Patio	Cumpleaños	VP	Educación para la salud	Artículo 18: Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión; este derecho incluye la libertad de cambiar de religión o de convicción y la de manifestarlas individualmente o en común, en público y en privado, mediante la enseñanza, la práctica, el culto y la observancia.
Patio	Fumar	VP	Educación para la salud	Artículo 1: Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos. Están dotados de razón y conciencia, y deben comportarse entre ellos fraternalmente.

Recomendaciones por tipologías de actividad del solucionario del "Cuaderno del alumno"

Todas las actividades propuestas en este cuaderno potencian la reflexión con uno mismo y su conexión con la realidad. Es por ello que todas las respuestas se dan como válidas siempre que haya coherencia con las vivencias y las circunstancias del alumno.

Tipología I: "Conflicto y Declaración Universal de los Derechos Humanos y emociones estéticas".

Tiene la finalidad de tomar conciencia de que una respuesta no adecuada y adaptativa del conflicto atenta contra determinados derechos humanos. Esta relación parte de la motivación de la emoción que genera la imagen.

Todas las respuestas de los alumnos son libres y personales. Se darán por válidas siempre que el razonamiento sea lógico con el artículo de la Declaración Universal de los Derechos Humanos trabajado.

Tipología II: "Comprender y comprenderse".

Tiene la finalidad de potenciar el "saber hacer".

Las actividades propuestas quieren establecer conexión con la experiencia del alumno. Por lo tanto, si las respuestas a las cuestiones están bien argumentadas y relacionadas con la experiencia personal, se darán por válidas.

Tipología III: "Todo un camino por recorrer".

Tiene la finalidad de trabajar el "saber ser y estar".

Estas actividades son un entrenamiento de autoconocimiento en situaciones conflictivas que deben resolver con asertividad. Para ello, se proponen estructuras de respuesta agresiva, pasiva y asertiva. Además, también les ayuda a hacerlos conscientes de la satisfacción que pueden experimentar si dan respuestas adaptativas.

Conflicto mensajería instantánea



Declaración Universal de los Derechos Humanos: Artículo 1. Todos los seres humanos nacemos libres e iguales en dignidad y derechos. Son dotados de razón y conciencia y deben mantener entre ellos el espíritu de fraternidad.

Todos los seres humanos tenemos razón, conciencia e identidad.

Reflexiona:

¿Crees que, para todas las personas, sea cual sea su lugar de nacimiento, se respeta el artículo 1 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos? Si se vulnera, ¿por qué crees que pasa?

Cualquier respuesta es correcta si está bien justificada, pero se tiene que incidir en la igualdad de oportunidades, el respeto y la consideración.

Comprender y comprenderse

“Dos compañeros de clase te graban cuando te estás cambiando en el vestuario. Te amenazan con subir el vídeo a un canal de red social.”

1. ¿Te sientes identificado con esta situación o conoces algún compañero al que le haya pasado algo parecido? Cuéntalo.

Tanto si es una respuesta positiva como negativa, será válida, dependerá de la experiencia del alumno/a.

2. ¿Como solucionarías el conflicto?

Se dará por válida si la respuesta está bien explicada.

3. Escribe qué les dirías de manera asertiva.




Ejemplo de respuesta asertiva:

¡Eh! ¿Qué hacéis? ¡Estoy flipando! ¡¡¡No me esperaba esto de vosotros!!! ¡¡¡Haced el favor de darme el móvil ahora mismo!!!! ¿Acaso os gustaría que os lo hicieran a vosotros?

Todo un camino por recorrer

Situación: Estás en clase de Educación Física jugando al fútbol y tu equipo no te pasa el balón porque lo has perdido dos veces.

Ahora mismo te encuentras en este punto del camino. Elige uno de estos tres caminos para dar respuesta a la situación:

	Camino impulsivo: corto y rápido	Camino pasivo: no te lleva a ningún sitio	Camino asertivo: vives el paseo
¿Qué sientes ?	Ejemplo: rabia	Ejemplo: rabia	Ejemplo: rabia
¿Qué piensas ?	Pienso que se lo haré pagar.	Pienso que es normal, porque no juego bien.	Pienso que puedo jugar mejor.
Qué haces ?	Empujo a los compañeros.	No hago nada.	Hablo con mi equipo: ¡Oh! Hoy tengo un mal día, ilo siento! ¡Venga, va, pasadme la pelota que ahora lo haré bien!
¿Cuáles son las consecuencias ?	Agravarás el conflicto.	No solucionarás el conflicto.	Defenderás tus derechos.
Valora el grado de satisfacción y bienestar del camino escogido .	El grado de satisfacción es muy personal 	El grado de satisfacción es muy personal 	El grado de satisfacción es muy personal 

Título	Mensajería instantánea (observador puntual)
Contexto	Patio.
Desarrollo del conflicto	Ves que han eliminado del grupo de mensajería instantánea a Roberto.
Diálogo	Hemos eliminado a Roberto del grupo porque no nos cae bien.
¿Qué sientes?	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.
Herramienta	Le doy la importancia justa y me distraigo con otras cosas (haciendo deporte, pintando, escuchando música, tocando un instrumento...).
Puntuación	100
Herramienta	Explico lo ocurrido a un amigo/adulto o lo escribo en mi diario personal.
Puntuación	100
Herramienta	Pido ayuda al mediador o al tutor.
Puntuación	
Herramienta	Pienso: Manuel se piensa que es el líder y puede hacer lo que quiera. No es consciente del daño que le hace a Roberto.
Puntuación	400
Herramienta	Busco una solución: le digo lo que pienso y lo que siento sin amenazas.
Puntuación	400
Respuesta adecuada	Tú: ¿Quién lo ha eliminado? ¡Yo no lo sabía! Manuel: Pues yo, pero a todos nos cae mal... Tú: Pero eso es cosa de todos, no puedes tomar la decisión tú solo. Manuel: ¿Por qué no? Tú: Creo que deberíamos conocernos todos un poco mejor. Todos somos diferentes. A mí no me parece bien que elimines a Roberto del grupo, y seguro que a los demás tampoco. Manuel: Ya lo vuelvo a incluir, no es para tanto.
¿Qué sientes?	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.
Respuesta inadecuada 1	No digo nada.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta pasiva y, además, sabes que lo que ha hecho Manuel no está bien.
Respuesta inadecuada 2	Lo insulto.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta agresiva que empeora el conflicto.
Respuesta inadecuada 3	Hablo con otros compañeros para dejar solo a Manuel en el grupo.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta agresiva que genera un nuevo conflicto.

Conflicto gallina



Declaración Universal de los Derechos Humanos: Artículo 1. Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos. Son dotados de razón y conciencia y deben mantener entre ellos el espíritu de fraternidad.

¿Cómo crees que sería mejor actuar en caso de que alguien intentara minimizar tu autoestima o condicionar tu opinión?

Defendiendo tus derechos de manera asertiva, sin amenazas.

Comprender y comprenderse

1. Enumera tres acciones que puedes hacer para potenciar la autoestima de tus compañeros.

1. Hacerles saber sus cualidades; 2. Ayudarlos cuando lo necesiten; 3. Tenerlo presente.

2. Explica una situación en la que te hayan faltado al respeto. ¿Qué emociones sentiste? ¿Qué pensaste? ¿Qué hiciste?

Por ejemplo: Cuando se rieron de mí porque no sabía hacer un ejercicio en la pizarra, sentí rabia y vergüenza. Pensé que siempre se debían reír de mí, callé.

3. Explica una situación en la que hayas faltado el respeto a otra persona. ¿Qué emociones sentiste? ¿Qué pensaste? ¿Qué hiciste?

Por ejemplo: Cuando no dejé participar a una compañera de clase, sentí satisfacción, pensé que yo tenía la razón, le dije que no me interesaba su opinión.

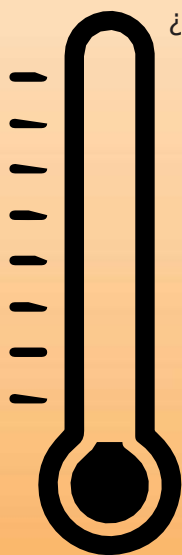
Todo un camino por recorrer...

Roberto y Manuel se ríen del peinado de Alberto, como de costumbre. ¿Qué harías si fueras Alberto?

- No digo nada a nadie y me voy
- Los insulto
- Busco apoyo entre mis compañeros y les decimos que se están pasando mucho. Si no nos hacen caso, pediremos ayuda al mediador o tutor

Valora el grado de satisfacción y bienestar con la opción escogida.

¿Por qué esta opción que has escogido te ha dado satisfacción y bienestar?



Porque les hago saber lo que siento y pienso, y de esta manera defiendo mis derechos.

Título	Gallina (observador recurrente)
Contexto	Patio.
Desarrollo del conflicto	Oyes que un grupo de alumnos se ríen de Alberto, como de costumbre.
Diálogo	Roberto: ¿Has visto que pinta tiene? Manuel: ¡Parece un gallo! Roberto: ¡O una gallina!
¿Qué sientes?	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.
Herramienta	Le doy la importancia justa y me distraigo con otras cosas (haciendo deporte, pintando, escuchando música, tocando un instrumento...).
Puntuación	
Herramienta	Explico lo ocurrido a un amigo/adulto o lo escribo en mi diario personal.
Puntuación	100
Herramienta	Pido ayuda al mediador o al tutor.
Puntuación	300
Herramienta	Pienso: Lo hacen para hacerse los graciosos y no son conscientes del daño que le están haciendo a Alberto.
Puntuación	300
Herramienta	Busco una solución: les digo lo que pienso y lo que siento sin amenazas.
Puntuación	300
Respuesta adecuada	Tú: Haced el favor de dejar en paz a Alberto. Lo está pasando muy mal. Roberto: ¡Con lo bien que nos lo pasamos nosotros! Tú: Pero Alberto no... Roberto: Pero si tú también miras y te diviertes... Tú: Pues yo no. Estoy cansado de verlo. Poneos en su lugar. ¿Os gustaría que os lo hicieran a vosotros? Si continuáis así, pediré ayuda al tutor. Roberto: Bien, de acuerdo. Tal vez tengas razón. No volverá a pasar.
¿Qué sientes?	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.
Respuesta inadecuada 1	No les digo nada y me voy.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta pasiva que hará que el problema continúe.
Respuesta inadecuada 2	Les insulto.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta agresiva que empeora el conflicto.
Respuesta inadecuada 3	No les digo res, pero cuando tenga la ocasión se lo haré pagar.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta agresiva que genera un nuevo conflicto.

Conflicto bocadillo



Declaración Universal de los Derechos Humanos: Artículo 17. Toda persona, individual y colectivamente, tiene derecho a la propiedad. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

En relación con el artículo 17 de la Declaración de los Derechos Humanos, ¿has constatado alguna vez que alguna persona, o grupo de personas, vulneraba este derecho? ¿Cómo te has sentido?

Cualquier respuesta es buena si está bien justificada, pero se tiene que incidir en el respeto hacia las propiedades de los otros y que todo el mundo debería tener las propiedades básicas para vivir dignamente.

Comprender y comprenderse

Responde las preguntas siguientes:

1. ¿Qué es para ti maltratar? Define con tus palabras este concepto.

Maltratar es cuando vulneras los derechos de la otra persona.

2. Lee y reflexiona: "No hemos de ser empáticos con quien nos maltrata".

¿Estás de acuerdo? ¿Por qué?

No me puedo poner en su lugar porque si está maltratando es que vulnera los derechos de la otra persona y, por tanto, no puedo ser empático con él.

Todo un camino por recorrer...

Situación: estás en el patio y le robas el bocadillo a tu compañero. Ahora mismo te encuentras en un punto decisivo. Puedes escoger el camino más beneficioso para ti.

Completa el camino asertivo:

	Camino impulsivo: corto y rápido	Camino asertivo: vives el paseo
¿Qué sientes ?	Rabia Envidia Miedo	Rabia Envidia Miedo
¿Qué piensas ?	Que soy muy poderoso para robar y que puedo hacerlo todo.	Quizás estoy abusando de este compañero y me doy cuenta que no estoy actuando bien.
¿Qué haces ?	Le quito el bocadillo hoy y siempre que quiera.	Le digo "Lo siento mucho, la verdad es que me estoy pasando. A partir de ahora quizá no desayunaré tan bien, pero bueno..."
¿Cuáles son las consecuencias ?	Malestar conmigo mismo. Vergüenza por mi comportamiento. Castigo. Hago mal a mi compañero.	Satisfacción por haber superado este reto y haber aprendido de mis errores.

Título	Bocadillo (agresor recurrente)
Contexto	Patio.
Desarrollo del conflicto	A la hora del recreo, le quitas el bocadillo a Sergio y, como de costumbre, te lo comes.
Diálogo	Tú: Mmmm... ¡Está buenísimo y, además, gratis! Sergio: ¿Te estás comiendo mi bocadillo? ¡Es mi desayuno!
¿Qué sientes?	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.
Herramienta	Le doy la importancia justa y me distraigo con otras cosas (haciendo deporte, pintando, escuchando música, tocando un instrumento...).
Puntuación	
Herramienta	Explico lo ocurrido a un amigo/adulto o lo escribo en mi diario personal.
Puntuación	100
Herramienta	Pido ayuda al mediador o al tutor.
Puntuación	300
Herramienta	Pienso: Realmente, no me gustaría que me lo hiciesen a mí.
Puntuación	300
Herramienta	Busco una solución: hablo con Sergio y le pido disculpas
Puntuación	300
Respuesta adecuada	Tú: Sí, me lo estoy comiendo y... ¡está riquísimo! Sergio: Siento rabia. ¿Te gustaría ver como otra persona se come tu bocadillo? Tú: Me da igual... Sergio: Pues a mí no. No quiero que me lo quites más. Tú: No lo volveré a hacer. Lo siento. Sergio: De acuerdo.
¿Qué sientes?	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.
Respuesta inadecuada 1	Me río.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta muy agresiva.
Respuesta inadecuada 2	Lo insulto.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta que empeora el conflicto porque podéis iniciar una pelea.
Respuesta inadecuada 3	Si no quiere darme el bocadillo, le exigiré que me dé dinero cada día.
¿Por qué no es adecuada?	¿Te gustaría que te lo hicieran a ti?

Conflicto cazadora



Declaración Universal de los Derechos Humanos: Artículo 17. Toda persona, individual y colectivamente, tiene derecho a la propiedad. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

Tu eres el protagonista de tu vida, con pinceladas creas tu cuadro de la vida

Reflexiona:

No hagas a los demás lo que no te gusta que te hagan a ti. No echas a perder el cuadro del otro.

Pon un título al cuadro de tu vida.

Por ejemplo: "un mundo de colores", "combinando colores", "con pinceladas de colores", "soy una obra de arte" o cualquier otro con el que se sientan identificados los alumnos.

Comprender y comprenderse

Responde las preguntas siguientes:

1. ¿Crees que es una actitud prosocial realizar acciones a favor de otras personas sin que te lo pidan?

Sí, siempre que mi ayuda no sea un obstáculo para el crecimiento personal del otro.

2. Si una persona no te pide permiso para coger algo que es tuyo, ¿crees que ha vulnerado tu derecho a la propiedad?

Sí, porque a pesar de que sea insignificante, es muy importante pedir permiso siempre.

3. Si la persona que ha vulnerado tu derecho a la propiedad es un familiar o tu mejor amigo, ¿te afectará de la misma manera? ¿Por qué?

Sí, pero posiblemente lo disculpares más fácilmente.

Todo un camino por recorrer...

Situación: te gusta mucho la cazadora de tu hermana y decides cogerla, aunque sabes que la quiere estrenar ella. Dos horas después, llegas con la cazadora manchada de refresco.

Tienes un conflicto... Anda... ¿cómo lo solucionas? Elige la opción u opciones más adecuadas para ti:

La devuelvo a su sitio y no digo nada.

Espero a mi hermana y le cuento lo que me ha pasado.

Ahora que está manchada, me la quedo yo.

La dejo en el cesto de la ropa sucia y no digo nada.

Antes de explicar lo que ha pasado a mi hermana, pido ayuda a mi madre para limpiarla.

Le cuento a mi hermana lo que ha pasado, le digo que le compraré otra y que yo me quedaré esta.

Título	Cazadora (agresor puntual)
Contexto	Casa.
Desarrollo del conflicto	Te gusta mucho la cazadora nueva de tu hermana y decides cogerla, aunque sabes que la quería estrenar hoy porque ha quedado con sus amigas.
Diálogo	Hermana: ¿Por qué llevas mi cazadora nueva? ¡Es mía! Siempre coges mis cosas. ¡Estoy harta!
¿Qué sientes?	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.
Herramienta	Le doy la importancia justa y me distraigo con otras cosas (haciendo deporte, pintando, escuchando música, tocando un instrumento...).
Puntuación	100
Herramienta	Explico lo ocurrido a un amigo/adulto o lo escribo en mi diario personal..
Puntuación	100
Herramienta	Pido ayuda a mis padres.
Puntuación	
Herramienta	Pienso: Es normal que mi hermana esté enfadada
Puntuación	400
Herramienta	Busco una solución: le pido disculpas..
Puntuación	400
Respuesta adecuada	Tú: ¡Te enfadas por nada! Hermana: ¿Por qué coges mis cosas? Ya verías la rabia que te daría si... Tú: ¡Tú qué sabes! Hermana: ¿Te gustaría que te lo hiciera yo a ti? Tú: No, no me gustaría. Hermana: Cuando quieras te la puedo dejar, pero pídemelo antes.
¿Qué sientes?	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.
Respuesta inadecuada 1	La insulto y le tiro la cazadora.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta agresiva que empeora el problema.
Respuesta inadecuada 2	Le estropeo la cazadora.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta demasiado agresiva.
Respuesta inadecuada 3	No le digo nada, pero cuando tenga ocasión se lo haré pagar.
¿Por qué no es adecuada?	Recuerda que eres tú quien no ha actuado adecuadamente.

Conflicto camiseta



Declaración Universal de los Derechos Humanos: Artículo 5. Ninguna persona será sometida a tortura ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

Visualiza: Alba y tú estáis hablando tranquilamente en el patio y Manuel te tira un pelotazo con la intención de ensuciarte la cazadora nueva.

¿Con qué color representarías las emociones que sientes?

Reflexiona: Nadie tiene derecho a hacer daño a nadie psíquica o físicamente.

Por ejemplo:

- **Negro (porque siento miedo).**
- **Rojo (porque siento ira).**
- **Lila (porque siento vergüenza).**

Comprender y comprenderse

Imagina que llegas a un instituto nuevo una vez iniciado el curso escolar. Hoy es tu primer día y oyes como dicen cosas de ti al oído y se ríen.

Responde las preguntas siguientes:

1. Com te sientes?

Me siento triste y angustiado.

2. ¿Crees que el comportamiento de tus compañeros es el mejor para que te sientas bien acogido?

No, porque es el primer día i necesitaría más que nunca su apoyo.

Sí, tal vez...

3. ¿Crees que tus compañeros alguna vez han vivido una situación parecida?
4. Si otro compañero vive esta situación y tú estás presente, ¿qué acciones llevarías a cabo para facilitarle la acogida?

Me acercaría para hablar, le preguntaría cómo se llama, me presentaría y le diría que si necesita cualquier cosa puede contar conmigo.

Todo un camino por recorrer...

Entrena la **reestructuración cognitiva** viviendo la situación anterior:

Reconoce las emociones que sientes.

Según lo que piensas, harás. Aquí tienes tres opciones para escoger:

- Si tu pensamiento es: "No me conocen y no saben cómo acercarse a mí. Daré el primer paso y hablaré con ellos para darme a conocer".
- Si tu pensamiento es: "¿Qué he hecho para que se rían de mí?"
- Si tu pensamiento es: "¿Qué se han creído? Algún día me las pagarán".

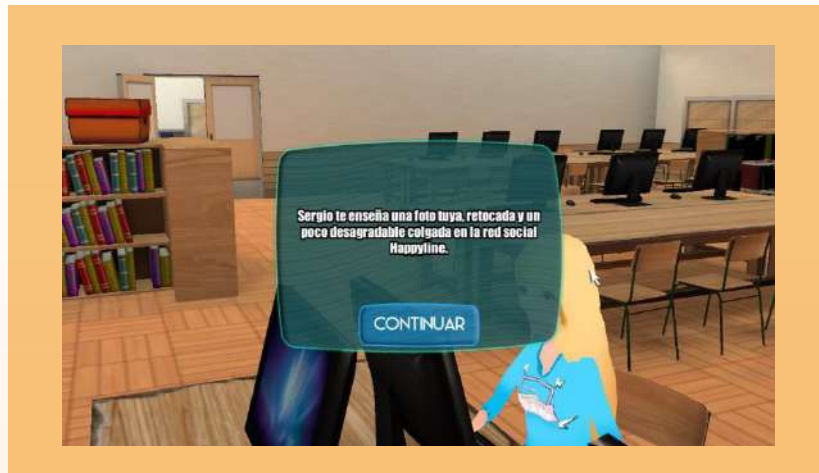
La opción B o la opción C no te permitirán expresarte asertivamente. Si quieres conseguirlo, deberás cambiar tu pensamiento por otro positivo, como, por ejemplo, el de la opción A.

Escribe otros posibles pensamientos positivos que te ayuden a dar el primer paso de hablar con ellos de manera asertiva.

Por ejemplo: Ya que me gusta mucho el fútbol, a la hora del patio me acercaré a alguien que esté jugando.

Título	Camiseta (víctima puntual)
Contexto	Patio.
Desarrollo del conflicto	Alba y tú estáis hablando tranquilamente en el patio y Manuel te tira una pelota con la intención de mancharte la camiseta nueva. La pelota está muy sucia.
Diálogo	Manuel: "¡Esta es para ti!"
¿Qué sientes?	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.
Herramienta	Le doy la importancia justa y me distraigo con otras cosas (haciendo deporte, pintando, escuchando música, tocando un instrumento...)..
Puntuación	100
Herramienta	Explico lo ocurrido a un amigo/adulto o lo escribo en mi diario personal.
Puntuación	100
Herramienta	Pido ayuda al mediador o al tutor.
Puntuación	
Herramienta	Pienso: Aunque me ha dolido mucho, solo lo ha hecho para hacerse el gracioso.
Puntuación	400
Herramienta	Busco una solución: le digo lo que pienso y lo que siento sin amenazas.
Puntuación	400
Respuesta adecuada	Tú: Mira, Manuel, ¿has visto mi camiseta? Manuel: ¡Y lo bien que te ha quedado! Tú: Sí... con estas manchas preciosas. Manuel: No es para tanto... se limpia enseguida. Tú: Pues siento rabia. ¿Te gustaría que te lo hicieran a ti? Manuel: Lo siento. No lo haré más..
¿Qué sientes?	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.
Respuesta inadecuada 1	No le digo nada y me voy.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta pasiva que genera rencor y hará que el problema continúe.
Respuesta inadecuada 2	Lo insulto.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta agresiva que empeora el conflicto.
Respuesta inadecuada 3	No le digo nada, pero cuando tenga la ocasión le ensuciaré la ropa sin que se dé cuenta.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta agresiva que genera un nuevo conflicto.

Conflicto Happyline



Declaración Universal de los Derechos Humanos: Artículo 12. Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.

Cuando abres un perfil en una red social estás abriendo la posibilidad de que muchas ventanas con muchos ojos se fijen en ti.

Sé prudente y respetuoso con tu perfil y con el de los demás.

¿Cuáles son los valores clave para no vulnerar el derecho del artículo 12?

Respetar a los demás en todos los sentidos. Consideración. Igualdad de oportunidades.

Comprender y comprenderse

Sergio cuelga en Happyline una foto tuya retocada despectivamente.

Responde las preguntas siguientes:

1. ¿Sergio te ha hecho una broma o una burla? ¿Por qué?

Es una burla, porque es una foto mía despectiva que no me hace sentir bien.

2. ¿Qué significa para ti esta frase? "Tu burla es un cheque sin fondos en el banco de mi ánimo" (me duele más de lo que crees)

Significa que una burla puede dañar mucho la autoestima y crear un estado de ánimo triste. Además, intentar recuperar la autoestima dañada puede tardar mucho tiempo.

Todo un camino por recorrer...

Adivina cuánto conoces de ti mismo:

Me siento bien cuando... **ayudo a mis amigos a resolver un conflicto.**

Me gusta porque... **soy un buen chico.**

Una buena decisión de esta semana ha sido... **estudiar mucho para el examen de la semana que viene.**

Me siento triste cuando... **mi familia sufre.**

Me enfado cuando... **no salen las cosas como quiero.**

Siento mucha vergüenza cuando... **me dejan en ridículo.**

Mis amigos piensan de mí que... **soy un buen amigo.**

Soy muy bueno haciendo... **tocar la guitarra.**

Enumera tres cualidades tuyas... **gracioso, responsable, constante.**

Me gustaría... **aprobar el curso con muy buenas notas.**

La autoestima significa:

Tener una imagen positiva de uno mismo. Estar satisfecho con uno mismo.

Mantener una buena relación con uno mismo.

Un autoconcepto positivo de nosotros mismos nos permitirá mantener en equilibrio la autoestima. Es muy importante tener claro que es dinámico, puede aumentar o disminuir según los acontecimientos de la vida, y, para que no afecte a nuestra autoestima, tendremos que evaluar críticamente los pensamientos y las acciones que nos hacemos a nosotros mismos y a los demás.

Título	Happyline (víctima puntual)
Contexto	Patio.
Desarrollo del conflicto	Sergio te enseña una foto tuya, retocada y un poco desagradable, que ha colgado en Happyline. Tú no tienes una cuenta en esta red social.
Diálogo	Sergio: "¿Has visto la foto que he colgado tuya en Happyline?"
¿Qué sientes?	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.
Herramienta	Le doy la importancia justa y me distraigo con otras cosas (haciendo deporte, pintando, escuchando música, tocando un instrumento...).
Puntuación	100
Herramienta	Explico lo ocurrido a un amigo/adulto o lo escribo en mi diario personal.
Puntuación	100
Herramienta	Pido ayuda al mediador o al tutor.
Puntuación	
Herramienta	Pienso: Él suele hacer estas bromas y no sabe que a mí me disgustan mucho.
Puntuación	400
Herramienta	Busco una solución: le digo lo que pienso y lo que siento sin amenazas.
Puntuación	400
Respuesta adecuada	Tú: Sergio, ya sabes que estas cosas me disgustan mucho. Por favor, quítala. Sergio: ¿Qué hay de malo en colgarla? Tú: ¡Qué no tienes ningún derecho! Sergio: Si es una broma... no pasa nada... Tú: Mira, me da pánico pensar que todos puedan reírse de mí. ¿Te gustaría que te lo hicieran a ti? Sergio: Bueno, no te pongas así; ya la elimino. Lo siento.
¿Qué sientes?	Gratitud, alegría, estima, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.
Respuesta inadecuada 1	No le digo nada y me voy.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta pasiva que genera rencor y hará que el problema continúe.
Respuesta inadecuada 2	Lo insulto.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta agresiva que empeora el conflicto.
Respuesta inadecuada 3	No le digo nada, pero cuando tenga la ocasión se lo haré pagar.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta agresiva que genera un nuevo conflicto.

Conflicto obligar a insultar



Declaración Universal de los Derechos Humanos: Artículo 4. Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre; la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.

¿Eres una persona libre para escoger el camino que quieres? Razona tu respuesta.

No del todo, porque hay muchas circunstancias que te obligan a hacer determinadas actividades (estudiar, etc.) pero sí que lo eres mucho más que otros chicos y chicas de tu edad de otros países. De hecho, puedes tomar muchas decisiones que únicamente dependen de ti. Es decir, la actitud delante de los hechos solo depende de ti.

¡Recuerda que tú eres el protagonista de tu vida y tú decides qué quieres hacer!

Comprender y comprenderse

En países subdesarrollados, chicos y chicas trabajan en condiciones inhumanas..

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué entiendes por esclavitud?

Falta de libertad.

2. Describe una situación de esclavitud que hayas visto en una película, en las noticias...

Cualquier situación en que los protagonistas se vean privados de libertad será válida, por ejemplo: Doce años de esclavitud.

3. ¿Has visto alguna vez que amenacen u obliguen a alguien a hacer algo que no quiere hacer?

Sí o no. Será válida cualquier respuesta bien argumentada.

4. ¿Cómo ayudarías a un compañero que se encuentra amenazado u obligado a hacer algo que no quiere hacer?

Es muy importante hacerle saber que tú estás para ayudarlo y que pida ayuda también a un adulto.

Todo un camino por recorrer

Ya hace días que observas como un compañero obliga a un amigo tuyo a comprarle el bocadillo

	Camino impulsivo: insulto y pego	Camino pasivo: no hago nada	Camino asertivo: digo lo que pienso, siento y deseo
¿Qué sientes ?	Impotencia, ràbia.	Impotencia, ràbia.	Impotencia, ràbia.
¿Qué piensas ?	Iré hacia el compañero y le daré un puñetazo.	Mejor que no haga nada, no sea que acabe recibiendo yo.	Pienso que debo defender a mi amigo e iré con mi grupo para ayudarlo.
¿Qué haces ?	Le pego.	No hago nada.	Hablo con él con asertividad.
¿Cuáles son las consecuencias ?	Agravo el conflicto.	Todo seguirá igual y no contribuiré a hacer justicia.	Mi compañero tendrá la oportunidad de ver que no está bien obligar a nadie a hacer algo.
Reflexión	Haces el problema más grave y no defiendes sus derechos.	No defiendes los derechos de tu amigo y tendrá que comprarle el bocadillo otro día.	Te sentirás libre porque habrás respetado tus derechos y los de tu amigo.

Título	Obligar a insultar (víctima recurrent)
Contexto	Patio.
Desarrollo del conflicto	Como de costumbre, Didi te obliga a insultar a Martina por cómo va vestida.
Diálogo	Didi: Mira Martina que ridícula vuelve a ir, ve y dile que da pena.
¿Qué sientes?	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.
Herramienta	Le doy la importancia justa y me distraigo con otras cosas (haciendo deporte, pintando, escuchando música, tocando un instrumento...).
Puntuación	
Herramienta	Explico lo ocurrido a un amigo/adulto o lo escribo en mi diario personal.
Puntuación	100
Herramienta	Pido ayuda al mediador o al tutor.
Puntuación	300
Herramienta	Pienso: Lo hace porque es un cobarde y no es consciente que lo paso mal y Martina también.
Puntuación	300
Herramienta	Busco una solución: le digo lo que pienso y lo que siento sin amenazas.
Puntuación	300
Respuesta adecuada	Tú: ¡Basta! No la insultare más, digas lo que digas. Didi: ¿Por qué? ¡Con la gracia que me hace a mí! Tú: Pues yo no... estoy sufriendo mucho y Martina también. Didi: ¡Pues a mí no me lo parece! Tú: Pues es así, lo paso muy mal y Martina también... Didi: Vale, lo siento. Me he pasado. Lo siento.
¿Qué sientes?	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.
Respuesta inadecuada 1	No le digo nada e insulto a Martina.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta pasiva que genera rencor y hará que el problema continúe.
Respuesta inadecuada 2	Lo insulto a el.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta agresiva que empeora el conflicto.
Respuesta inadecuada 3	Obligaré a otro compañero a insultarla por mí.
¿Por qué no es adecuada?	No hagas a los otros lo que no quieres que te hagan a ti.

Conflicto trabajo



Declaración Universal de los Derechos Humanos: Artículo 4. Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre; la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.

Sabes decir "NO"?

¿Te resulta más fácil decir "NO" a unas personas que a otras? ¿Por qué?

Porque con algunas personas tengo menos confianza.

Piensa en alguna situación que te haya costado decir "NO" o finalmente no hayas dicho "NO". ¿Por qué pasó? ¿Actuarías de la misma manera otra vez?

Todas las respuestas son correctas si están bien justificadas.

Comprender y comprenderse

Responde las preguntas siguientes:

1. ¿Por qué crees que tu compañera te obliga a poner el nombre en un trabajo en el cual no ha hecho prácticamente nada? Enumera tres posibles razones.

1. Porque no sabe hacerlos.

2. Porque tiene mucho morro y se aprovecha de mí.

3. Porque tiene miedo de hacerlos mal.

2. ¿Qué puedes hacer tú para ayudarla y que sea más autónoma con su parte del trabajo?

Le diré que podemos quedar para hacer los deberes juntos y le explicaré como planificar el tiempo.

3. ¿Cómo le dirías de manera asertiva que estás dispuesto a ayudarla a hacer su parte del trabajo pero no a hacerla?

Por ejemplo: Joan, si quieres te puedo ayudar a hacer los deberes, pero no los haré por ti.

Todo un camino por recorrer...

¿Qué le dirías al compañero que te obliga a hacerle los deberes si el motivo real es que...?

1. No ha tenido tiempo la noche anterior

Puedes hablar con el profesor y explicarle lo que me estás diciendo. Pero no te los haré porque no es justo.

2. Ha estado enfermo

Puedes hablar con el profesor y explicarle lo que me estás diciendo. Pero no te los haré porque, si te los hago, no te ayudará.

3. No sabe hacer los deberes

Te puedo ayudar a hacerlos, pero no los haré por ti.

4. No sabe hacer los deberes y tiene miedo de que mañana le riñan

Te puedo ayudar a hacerlos, pero no los haré por ti.

5. No quiere hacer los deberes porque son muy aburridos

Los podemos hacer juntos, pero no los haré por ti.

Título	Trabajo (víctima recurrente)
Contexto	Patio.
Desarrollo del conflicto	Sara, como de costumbre, te obliga a poner su nombre en un trabajo el cual no ha hecho prácticamente nada.
Diálogo	Sara: Poned mi nombre en el trabajo o si no, vas a ver lo que es bueno.
¿Qué sientes?	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.
Herramienta	Le doy la importancia justa y me distraigo con otras cosas (haciendo deporte, pintando, escuchando música, tocando un instrumento...).
Puntuación	100
Herramienta	Explico lo ocurrido a un amigo/adulto o lo escribo en mi diario personal.
Puntuación	100
Herramienta	Pido ayuda al mediador o al tutor.
Puntuación	300
Herramienta	Pienso: A Sara siempre le ha costado mucho el trabajo en equipo y ahora ya se ha acostumbrado a que le pongamos en los trabajos, aunque no haga nada. Además, no es consciente que lo paso mal.
Puntuación	300
Herramienta	Busco una solución: le digo lo que pienso y lo que siento sin amenazas.
Puntuación	300
Respuesta adecuada	Tú: ¡Basta ya! Si no participas mas no pondremos más tu nombre. Sara: ¿Por qué? ¡A vosotros os da igual porque el trabajo se tiene que hacer de todas formas! Tú: Pues sí, se tiene que hacer, pero nos tenemos que esforzar mucho. Sara: ¡No, lo que tú tienes es suerte! Tú: Ponte en mi lugar. ¿Cómo te sentirías tú si tuvieras que hacer tu faena y, además, la mía? Sara: Lo siento, me he pasado mucho..
¿Qué sientes?	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.
Respuesta inadecuada 1	No le digo nada y pongo su nombre.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta pasiva que hará que el problema continúe.
Respuesta inadecuada 2	La insulto.
¿Por qué no es adecuada?	No es una respuesta adecuada porque entras en conflicto.
Respuesta inadecuada 3	Le hago los deberes, pero se los hago mal.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta agresiva que provoca un conflicto más grande.

Conflicto asiento



Cuando pretendemos imponer nuestras ideas, pensamientos, opiniones, etc. estamos condicionando la conducta del otro. ¿Te has parado a pensar cómo se ha podido sentir la otra persona? ¿Te gustaría que te lo hicieran a ti?

¿Qué diferencia hay entre convencer e imponer?

Podemos debatir la respuesta a partir de las definiciones.

Convencer: persuadir, con argumentos, para reconocer algo, adoptar una conducta o una opinión.

Imponer: obligar, a través de la fuerza o la autoridad, a reconocer algo o a adoptar una conducta.

Pero no siempre tenemos que intentar convencer, porque también se tiene que respetar la opinión del otro.

Comprender y comprenderse

Estás en clase y te das cuenta de que dos compañeros del otro grupo no dejan participar a Santi en el trabajo de equipo. Responde las preguntas siguientes.

Responde las preguntas siguientes:

1. Te ha pasado alguna vez una situación parecida? Imagina que tú eres la persona a quien no dejaron participar.

Sí o no. Es válida si la respuesta está bien argumentada.

2. ¿Qué sentiste?

Cualquier emoción es legítima.

3. ¿Qué hiciste?

Por ejemplo: no hice nada, insulté, etc.

4. ¿Se solucionó el conflicto? ¿Por qué?

Sí o no. Es válida si la respuesta está bien argumentada.

Todo un camino por recorrer...

Tienes el poder en tus manos. Si cambias el pensamiento, puedes cambiar tu realidad. Imagina y responde las preguntas siguientes:

1. ¿Cómo te gustaría que te viesen los demás? ¿Qué haces para conseguirlo?

Por ejemplo: me gustaría que me vieran como un buen compañero. Ayudo a los demás cuando necesitan mi ayuda, intento hacer las cosas siempre lo mejor que puedo, tengo una sonrisa hacia los otros siempre...

2. Ha llegado el momento de escribir porqué eres una persona a quien resulta interesante conocer:

Por ejemplo: tengo catorce años y soy muy tímido, aunque cuando tengo confianza con alguien hablo mucho y me gusta explicar chistes. También hablo muy bien inglés porque me gusta mucho viajar en verano a Inglaterra. Por otro lado, intento no meterme en líos y soy muy responsable.

3. ¿Qué has aprendido con esta actividad?

Por ejemplo: que todas las personas son diferentes y válidas; a una persona le pueden gustar las matemáticas y a otra la historia. Lo más importante es el respeto a uno mismo y a los otros. Y, por supuesto, siempre incluir y no excluir a nadie.

Título	Asiento (víctima recurrente)
Contexto	Patio.
Desarrollo del conflicto	Sergio y sus amigos están sentados en un banco. Te acercas para sentarte con ellos, pero Sergio te dice con menosprecio, como hace habitualmente, que no puedes sentarte con ellos porque eres gay/lesbiana.
Diálogo	Sergio: ¡Uy, lo siento! Aquí no caben ni gais ni lesbianas.
¿Qué sientes?	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.
Herramienta	Le doy la importancia justa y me distraigo con otras cosas (haciendo deporte, pintando, escuchando música, tocando un instrumento...).
Puntuación	0
Herramienta	Explico lo ocurrido a un amigo/adulto o lo escribo en mi diario personal.
Puntuación	100
Herramienta	Pido ayuda al mediador o al tutor.
Puntuación	300
Herramienta	Pienso: Lo hace para hacerse el "xulo" delante de los otros y no se da cuenta que lo paso mal.
Puntuación	300
Herramienta	Busco una solución: le digo lo que pienso y lo que siento sin amenazas.
Puntuación	300
Respuesta adecuada	Tú: La verdad es que esto ya hace mucho que dura. Sergio: Pues nosotros no queremos gente como tú. Tú: Pues no está bien. Siento ansiedad y miedo; ¡ya basta! Todo el mundo se merece respeto independientemente de su orientación sexual. Sergio: Exageras mucho. Tú: Imaginaos que os pasara a vosotros. Sergio: Bueno, de acuerdo. Quizá tienes razón. Lo siento..
¿Qué sientes?	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.
Respuesta inadecuada 1	No le digo nada y me voy.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta pasiva que genera rencor y hará que el problema continúe.
Respuesta inadecuada 2	Los insulto.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta agresiva que empeora el conflicto.
Respuesta inadecuada 3	No le digo nada, pero cuando tenga la ocasión se lo haré pagar.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta agresiva que genera un nuevo conflicto.

Conflicto copiar



Declaración Universal de los Derechos Humanos: Artículo 19. Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de las opiniones [...] sin consideración de fronteras.

En relación con el artículo 19, ¿crees que alguna vez no has respetado este derecho hacia una persona o un grupo de personas? ¿Cómo lo podrías arreglar?

Dependerá de cada respuesta, pero se tiene que dejar claro que se ha de respetar la opinión de los otros, aunque no estemos de acuerdo.

No se puede marginar a nadie por sus opiniones.

Para ayudar, debes tener en cuenta tres premisas: que te lo pidan, que no lo puedan hacer por sí mismos y que puedas hacerlo.

Comprender y comprenderse

Describe una situación en que has tenido que hacer algo que no querías. Por ejemplo: "He llegado tarde a casa porque mis amigos se reirían de mí si era el primero en irme"

Situación: "He bebido alcohol sin tener ganas, solo porque mis compañeros me despreciaban si no lo hacía".
¿Por qué lo hiciste? ¿Cuál fue la razón que te impidió hacer lo que querías? Porque tenía miedo. La razón fue el miedo de que a partir de entonces no me aceptaran en el grupo.
Reflexión: No te sientas culpable de haberlo hecho, pero poco a poco mira de no hacer todo lo que el otro te obligue si no tienes ganas.

Todo un camino por recorrer...

Si se dan todas las condiciones recogidas en el cuadro siguiente, tu acción, moralmente, debería ser la de ayudar. Por otro lado, si no se cumple alguno de estos requisitos, no ayudarás a la otra persona.

Entrénate con estas situaciones y marca con una X las condiciones que se dan para que puedas ayudar:

	Te lo pide	Lo puede hacer el mismo	Tienes aptitudes para ayudarlo	Estás en condiciones de hacerlo
Ven a ayudarme a hacer los deberes mañana sin falta, no me importa que tengas entrenamiento.	X	X	X	
Déjame copiar las respuestas del examen, que no he estudiado lo suficiente.	X		X	

Reflexiona: Alguna vez puedes ver a alguien que necesita ayuda y, aunque no te lo pida, tú decides ayudarlo.

¿Qué es lo que ha motivado tu decisión.

Por ejemplo: La compasión. Es positivo.

Título	Copiar (víctima puntual)
Contexto	Aula
Desarrollo del conflicto	Laura te ha pedido que le dejes copiar en el examen de matemáticas y tú le has dicho que no.
Diálogo	Laura: Oye, si suspendo este examen será por tu culpa y te vas a enterar.
¿Qué sientes?	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.
Herramienta	Le doy la importancia justa y me distraigo con otras cosas (haciendo deporte, pintando, escuchando música, tocando un instrumento...).
Puntuación	0
Herramienta	Explico lo ocurrido a un amigo/adulto o lo escribo en mi diario personal.
Puntuación	100
Herramienta	Pido ayuda al mediador o al tutor.
Puntuación	100
Herramienta	No estudia y pasa dificultades en los exámenes; quizá por esto copie. Pero no está bien que me amenace.
Puntuación	400
Herramienta	Busco una solución: le digo lo que pienso y lo que siento sin amenazas.
Puntuación	400
Respuesta adecuada	Tú: Puedes aprobar sin copiar. Laura: Tú lo ves muy fácil. ¡No me has ayudado! Me siento decepcionada y enfadada. Tú: Pero yo no soy responsable de que no hayas estudiado. Laura: Pero no me has ayudado tampoco. Tú: Estoy dispuesta a ayudarte, pero a estudiar. Si quieres, podemos empezar hoy mismo. Laura: Muchas gracias.
¿Qué sientes?	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.
Respuesta inadecuada 1	Le digo que la próxima vez la dejaré copiar.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta pasiva que hará que el problema continúe.
Respuesta inadecuada 2	La insulto.
¿Por qué no es adecuada?	No es una respuesta adecuada porque inicias una pelea.
Respuesta inadecuada 3	En el próximo examen le diré las respuestas, pero equivocadas.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta agresiva que provoca un conflicto mayor.

Conflicto mi diario



Declaración Universal de los Derechos Humanos: Artículo 12. Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.

¿Qué simboliza para ti un móvil en relación con el artículo 12?

Por ejemplo:

“Falta de privacidad”, “Falta de respeto cuando te miran el móvil sin permiso”, “No tener intimidad”, “Recibir mensajes amenazadores” ...

Comprender y comprenderse

1. ¿Qué es para ti la intimidad?

Es un valor y una señal de libertad del ser humano.

2. ¿Se puede vulnerar? ¿Cómo?

Sí que se puede vulnerar. Siempre que alguien haga público algún aspecto de tu vida privada sin permiso está vulnerando tu intimidad.

3. ¿Has vivido alguna situación en que hayan vulnerado tu intimidad?

Sí o no. La respuesta será válida siempre que esté bien argumentada.

4. ¿Crees que las nuevas tecnologías potencian la intromisión en la vida privada de las personas?

Sí, mucho. Las nuevas tecnologías facilitan llegar a muchas más personas y, por lo tanto, que tu identidad sea pública para más gente.

5. ¿Qué puedes hacer para salvaguardar tu intimidad?

Ser muy prudente con la exposición de tu vida y muy respetuoso con la de los otros.

Todo un camino por recorrer...

Imagina que tu mejor amigo descubre tu diario y lo lee.

De estas acciones, escoge la que te hace sentir mejor:

1. Le digo que no tiene vergüenza y que nunca más podré le confiar nada.

2. Le digo que ahora me tiene que dejar leer su diario o sus mensajes personales. ¡Lo que sea!

3. Le digo que a partir de ahora contaré a todo el mundo sus secretos (aunque estén inventados por mí).

4. Le digo que la confianza es un valor muy importante en la amistad y que estoy muy enfadado por lo que acaba de hacer. Espero que no cuente a nadie nada.

Totes les respuestas son correctas si están ben argumentades.

¿Por qué la opción que has escogido es la que te hace sentir mejor? Crees que se solucionaría el conflicto?

Título	Mi diario (víctima puntual)
Contexto	Casa.
Desarrollo del conflicto	Entras en tu habitación y descubres que tu hermana está leyendo tu diario personal.
Diálogo	Tú: ¿Qué haces? ¡No puedes leerlo! ¡Es privado!
¿Qué sientes?	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.
Herramienta	Le doy la importancia justa y me distraigo con otras cosas (haciendo deporte, pintando, escuchando música, tocando un instrumento...).
Puntuación	0
Herramienta	Explico lo ocurrido a un amigo/adulto o lo escribo en mi diario personal.
Puntuación	100
Herramienta	Pido ayuda a mis padres.
Puntuación	
Herramienta	Pienso: Siento mucha rabia, pero es cierto que lo ha hecho por curiosidad.
Puntuación	400
Herramienta	Busco una solución: hablo con ella.
Puntuación	400
Respuesta adecuada	Hermana: Tranquila, no he leído mucho... Tú: El diario es algo muy personal y no me gustaría que volvieras a leerlo. Hermana: ¡Uy, mira, habla la señora perfecta! Tú: ¿Te gustaría que leyera tu diario? A ti también te daría mucha rabia. Hermana: Lo siento, no debería haberlo leído. No volveré a hacerlo. Tú: De acuerdo, no lo vuelvas a hacer
¿Qué sientes?	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.
Respuesta inadecuada 1	La insulto.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta agresiva que no soluciona el problema.
Respuesta inadecuada 2	No le digo nada y contengo la rabia.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta pasiva que genera resentimiento.
Respuesta inadecuada 3	Se lo cuento a mis padres, exagerando, para que la castiguen.
¿Por qué no es adecuada?	¿Crees que esto ayudará a solucionar el problema con tu hermana?

Conflicto estudiar



Declaración Universal de los Derechos Humanos: Artículo 1. Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos. Están dotados de razón y conciencia, y deben comportarse entre ellos fraternalmente.

¿Qué quiere decir para ti la siguiente afirmación?: "Sé tu mejor versión".

Por ejemplo: "Puedo superarme siempre", "Siempre lo puedo hacer mejor", "Tengo toda la vida para aprender"...

¿Qué necesitas hacer tú para conseguir la mejor versión de ti mismo?

Por ejemplo: "Conocer muy bien mis posibilidades y limitaciones para superarme", "Dedicar más tiempo a estudiar"...

Comprender y comprenderse

1. ¿Cómo te ves de aquí a dos años?

Cualquier respuesta argumentada será válida.

2. ¿Cómo te ves de aquí a diez años?

Cualquier respuesta argumentada será válida.

3. ¿Cómo te gustaría verte dentro de diez años?

Cualquier respuesta argumentada será válida.*

Imagina que tus compañeros te rechazan porque te ven estudiar mucho. Quieres aprobar con muy buena nota los exámenes finales para acceder a la carrera universitaria que quieres.

1. ¿Qué sientes?

Tristeza y decepción.

2. ¿Qué piensas?

Que mis amigos no son conscientes de las consecuencias de no estudiar suficiente.

3. ¿Qué haces?

Hablo con ellos y les explico las razones de mi decisión.

Todo un camino por recorrer...

Lee estas situaciones y escribe qué harías par ser tu mejor versión.

Qué harías si...	Escribe aquí qué harías para que lo que te digan no sea un obstáculo para llegar a ser tu mejor versión.
Dos amigos te llaman empollón.	Les diría que a mí me gusta estudiar.
Dos amigos se ríen de tu mejor amigo y de ti porque estudiáis mucho.	Les diría lo que pienso y siento sin amenazas. Por ejemplo, estudiamos mucho porque nos gusta esta asignatura.
Unos amigos se ríen de ti y te dicen que no te esfuerces tanto, que no llegarás a ninguna parte.	Les diría que ni ellos ni yo podemos saber qué pasará.

***Es muy positivo hacerlos reflexionar sobre la importancia de la superación personal y tenerla presente en los diferentes ciclos de la vida.**

Título	Estudiar (observador recurrente)
Contexto	Patio.
Desarrollo del conflicto	Ves como a Marco le rechazan porque estudia mucho.
Diálogo	Carlos: ¡Mira, el empollón! Manuel: ¡Vámonos, así no nos pegará las ganas de estudiar!
¿Qué sientes?	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.
Herramienta	Le doy la importancia justa y me distraigo con otras cosas (haciendo deporte, pintando, escuchando música, tocando un instrumento...).
Puntuación	
Herramienta	Explico lo ocurrido a un amigo/adulto o lo escribo en mi diario personal.
Puntuación	100
Herramienta	Pido ayuda al mediador o al tutor.
Puntuación	300
Herramienta	Pienso: Ellos creen que está mal visto estudiar mucho, pero en el fondo sienten miedo, e incluso envidia.
Puntuación	300
Herramienta	Busco una solución: les digo lo que pienso y lo que siento sin amenazas.
Puntuación	300
Respuesta adecuada	Tú: ¿No creéis que os estáis pasando mucho con Marco? Sufre mucho. Carlos: ¿Por qué estudia tanto? ¡No le sirve de nada! Tú: Lo pasa mal. Se siente solo y rechazado. Carlos: Únicamente le interesan los libros. Tú: ¿Estáis seguros de que le gusta estar solo? Alguna vez he hablado con él y me cae muy bien. Carlos: De acuerdo, está bien... ya paramos.
¿Qué sientes?	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.
Respuesta inadecuada 1	No digo nada.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta pasiva que te convierte en cómplice.
Respuesta inadecuada 2	Les insulto y les digo que son maltratadores.
¿Por qué no es adecuada?	No es una respuesta adecuada porque inicias una pelea.
Respuesta inadecuada 3	Yo también rechazaría a Manuel.
¿Por qué no es adecuada?	Lo haces para tener amigos. Pero no hay que tener miedo. Así no aprenderás a defender tus opiniones, que son legítimas.

Conflicto baloncesto



Declaración Universal de los Derechos Humanos: Artículo 2. Cualquier persona puede hacer prevalecer todos los derechos y todas las libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.

Inventa la fórmula de la inclusión. Puedes hacerlo. Es muy importante que tengas en cuenta estas palabras:

Respeto, igualdad, lealtad, empatía.

Por ejemplo: (Respeto + Igualdad + Lealtad) x Empatía

Por ejemplo: (Respeto + Lealtad) x (Empatía + Igualdad)

= INCLUSIÓN

Comprender y comprenderse

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Has vivido alguna situación en tu centro educativo en que se haya vulnerado el artículo 2 de los derechos humanos?

Sí o no. Cualquier situación de exclusión explicada será válida.

2. ¿Por qué este derecho universal es necesario?

Porque es clave para la convivencia.

3. ¿Hace falta inclusión para vivir y convivir? Razona tu respuesta.

Sí. La inclusión permite que todo el mundo esté presente, respetando su cultura y sus características personales. Da la oportunidad de enriquecer tus visiones del mundo y prevenir conflictos.

Todo un camino por recorrer...

Imagina: Tienes que ir a vivir durante un año a otro país por motivos laborales de la familia y el primer día, cuando llegas a clase, un grupo de compañeros te rechaza.

¿Qué sientes?

Impotencia, rabia, decepción... (Cualquier emoción es legítima).

Selecciona un pensamiento:

Pienso que los compañeros no me conocen lo suficiente.

Pienso que los compañeros tienen razón.

Pienso que me merezco jugar con ellos.

Selecciona una acción:

Voy a jugar al fútbol con ellos. El juego es un lenguaje universal.

No digo nada y me voy.

Voy a hablar con ellos y los insulto.

Título	Baloncesto (víctima puntual)
Contexto	Patio.
Desarrollo del conflicto	Un grupo de chicas juega al baloncesto y tú les preguntas si puedes jugar.
Diálogo	Didi: ¿Puedo jugar con vosotras? Marta: Pues no, solo jugamos las del país.
¿Qué sientes?	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.
Herramienta	Le doy la importancia justa y me distraigo con otras cosas (haciendo deporte, pintando, escuchando música, tocando un instrumento...).
Puntuación	100
Herramienta	Explico lo ocurrido a un amigo/adulto o lo escribo en mi diario personal.
Puntuación	100
Herramienta	Pido ayuda al mediador o al tutor.
Puntuación	
Herramienta	Pienso: Si conocieran suficientemente a Didi entenderían que tiene muchas cosas en común con ellas. Quizás tienen miedo de lo desconocido y, por tanto, no es nada personal contra Didi.
Puntuación	400
Herramienta	Busco una solución: les digo lo que pienso y lo que siento sin amenazas.
Puntuación	400
Respuesta adecuada	Didi: ¿Cómo? ¿Qué decís? ¡No lo puedo creer! Marta: Pues es muy fácil. No puedes jugar con nosotras. Didi: Me siento triste y decepcionada. No soy tan diferente como pensáis. Marta: Uy, isí lo eres! Didi: ¿A vosotras os gustaría que os rechazaran? Deberíais daros cuenta de que todas las personas tenemos muchas cosas en común. Marta: Ya... sí... tienes razón.
¿Qué sientes?	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.
Respuesta inadecuada 1	No le digo nada y me voy.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta pasiva que genera rencor y hará que el problema continúe.
Respuesta inadecuada 2	Les insulto.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta agresiva que empeora el conflicto.
Respuesta inadecuada 3	No les digo nada, pero, cuando tenga la ocasión, mis amigas y yo se lo haremos pagar.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta agresiva que genera un conflicto nuevo y grave.

Conflicto estuche



Declaración Universal de los Derechos Humanos: Artículo 17.

1. Toda persona, individual y colectivamente, tiene derecho a la propiedad.
2. Nadie puede ser privado arbitrariamente de su propiedad.

“Tu compañero de mesa te lanza el estuche en la papelera”. Puedes sentir rabia.

En primer lugar: stop + respira + acción.

¿Cuál o cuáles de las siguientes acciones prefieres hacer?

1. Ir a dar una vuelta.
2. Distraerte leyendo un libro, escuchando música...
3. Hablar con un amigo, familiar...
4. Escribir lo que ha ocurrido en un diario.
5. Cambiar la manera de pensar.
6. Buscar una solución: hablar con tu compañero de mesa con asertividad.

¿Por qué?

Cualquier estrategia de regulación es buena mientras ayude a decir lo que siente y piensa, sin amenazas, al compañero que le ha lanzado el estuche.

Comprender y comprenderse

Responde las preguntas siguientes:

1. ¿Sabes cuál es la diferencia entre burla y broma?

Broma: conducta que provoca bienestar a todos los participantes.
Burla: conducta que sólo provoca bienestar a quien la hace y malestar

2. Enumera dos situaciones de broma que hayas vivido.

1. Por ejemplo, cuando me llaman para decirme que he ganado un premio en el supermercado del barrio y me doy cuenta de que es el día de los inocentes.
2. Por ejemplo, cuando para mi cumpleaños me dieron una caja vacía como regalo antes de darme el regalo de verdad.

3. Enumera dos situaciones de burla que hayas vivido.

1. Por ejemplo, cuando me escondieron el bocadillo y ese día no pude desayunar.
2. Por ejemplo, cuando me robaron los apuntes de clase para que no pudiera estudiar el examen.

Todo un camino por recorrer...

Reflexionemos.

¿Con qué frases te sientes identificado? Márcalas con una X.

He aprendido que se necesitan años para construir la confianza y únicamente unos segundos para destruirla, pero la buena noticia es que es posible reconstruirla.	
He aprendido que puedo llegar mucho más lejos de lo que había imaginado.	
He aprendido que en muchos momentos tengo derecho a estar enfadado, pero no a ser cruel.	
He aprendido que la madurez tiene más que ver con las experiencias que se han tenido y con lo que he aprendido que con el número de años vividos.	
He aprendido que, sin importar las consecuencias, cuando soy honesto conmigo mismo llego más lejos en la vida.	
He aprendido que escribir y hablar puede aliviarme los dolores emocionales.	

Todas las respuestas serán válidas.

Título	Estuche (agresor puntual)
Contexto	Patio.
Desarrollo del conflicto	Marco se ha dejado el estuche encima de la mesa durante la hora del recreo. Tú lo coges y lo lanzas a la papelera.
Diálogo	Marco: ¿Alguien ha visto quién mi estuche?
¿Qué sientes?	Rechazo, sorpresa, rabia, miedo, tristeza, vergüenza y ansiedad.
Herramienta	Le doy la importancia justa y me distraigo con otras cosas (haciendo deporte, pintando, escuchando música, tocando un instrumento...).
Puntuación	100
Herramienta	Explico lo ocurrido a un amigo/adulto o lo escribo en mi diario personal.
Puntuación	100
Herramienta	Pido ayuda al mediador o al tutor.
Puntuación	
Herramienta	Pienso: Es normal que Marco se haya enfadado; es una broma un poco pesada.
Puntuación	400
Herramienta	Busco una solución: hablo con él y le pido disculpas..
Puntuación	400
Respuesta adecuada	Tú: He sido yo. A ver si lo encuentras. Marco: ¡Esta en la papelera! ¡Me la has estropeado! Ahora esta sucio y lo tendré que limpiar. Tú: ¡Pues límpialo bien así lo voy a poder coger de nuevo! Marco: Oye, me da mucha rabia lo que has hecho y me supondrá muchos problemas. ¿Te gustaría que te lo hicieran a ti? Tú: No, no me gustaría, ya te lo limpio yo... Marco: De acuerdo, ya sabes que la utilizo mucho y la necesito.
¿Qué sientes?	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.
Respuesta inadecuada 1	Lo insulto.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta agresiva y no solucionará el conflicto.
Respuesta inadecuada 2	No le digo nada.
¿Por qué no es adecuada?	Debes asumir tu responsabilidad.
Respuesta inadecuada 3	Le doy mi estuche, aunque está muy dañado.
¿Por qué no es adecuada?	Piensa que él tenía su propio estuche y quiere recuperar el suyo, no solucionara el conflicto.

Conflicto mensajes



Declaración Universal de los Derechos Humanos: Artículo 12. Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o reputación.

Hoy en día la conexión que uno mismo establece con las redes sociales es muy fuerte. Tienes que ser consciente de que cuando entras en este mundo puedes llegar a ser el punto de mira.

Toma conciencia de las actuaciones que haces o hacen en la red social. Marca con una X aquellas situaciones de riesgo:

Subes fotos tuyas en tu perfil de red social	X
Subes fotos de tus compañeros en sus perfiles de red social	X
Te burlas y críticas a tus amigos a través de las redes sociales	X
Cuelgas vídeos despectivos y los haces públicos	X
Creas grupos de móvil con tus compañeros y no permites que alguien participe (eliminas el contacto, lo bloqueas...).	X

¿Por qué crees que son situaciones de riesgo?

Porque son acciones que facilitan la intromisión en la vida del otro.

¿Qué consecuencias podrían derivarse de estas actuaciones?

Falta de intimidad e, incluso, ser víctima de amenazas y burlas.

Comprender y comprenderse

Explica una situación en que te hayas podido sentir atrapado en las redes sociales y por qué:

Todas las respuestas son correctas.

Reflexiona:

¡¡Pide siempre ayuda a un adulto!! Y no hagas a los demás lo que no quieres para ti.

Todo un camino por recorrer...

te encuentras en una situación de riesgo en las redes sociales... **¡¡¡Actúa!!!**

Es muy importante que rompas la relación con la persona que te está haciendo sufrir. Tolerancia cero al *bullying* y al *ciberbullying*.

Los pasos que hay que seguir para romper con la persona que te está haciendo sufrir son los siguientes:

- Anula inmediatamente sus mensajes en las redes sociales.
- Elimina inmediatamente a esa persona de tus contactos.
- Reflexiona y comparte esta información con los padres/tutor/mediador/equipo directivo.
- Obedece las instrucciones de tus padres/tutores/adultos si la situación requiere medidas extraordinarias.
- No compartas tu información fuera del ámbito privado.
- Tranquilidad. Estás protegido y todo se solucionará.
- ¡¡¡Alerta siempre con las redes sociales!!!

Título	Mensajes (víctima recurrente)
Contexto	Casa.
Desarrollo del conflicto	Recibes desde hace tiempo mensajes amenazantes y cada vez son más frecuentes.
Diálogo	...
¿Qué sientes?	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.
Herramienta	Le doy la importancia justa y me distraigo con otras cosas (haciendo deporte, pintando, escuchando música, tocando un instrumento...).
Puntuación	
Herramienta	Explico lo ocurrido a un amigo/adulto o lo escribo en mi diario personal.
Puntuación	100
Herramienta	Pido ayuda a mi padre o a mi madre.
Puntuación	300
Herramienta	Pienso: Esta situación me supera y necesito el apoyo de alguien que me aconseje y me ayude.
Puntuación	300
Herramienta	Busco una solución: la gente que amenaza así no sabe el daño que hace.
Puntuación	300
Respuesta adecuada	Tú: Ufff... otro mensaje. Padres: ¿Qué ocurre? Tú: Hace tiempo que recibo amenazas, no sé de quién. Tengo mucho miedo. Padres: ¿Desde cuándo? Tú: Pues hace muchos días, y ya no puedo más; siento pánico. Padres: Has hecho bien en decírnoslo. No te preocupes, lo solucionaremos entre todos.
¿Qué sientes?	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.
Respuesta inadecuada 1	No digo nada a nadie.
¿Por qué no es adecuada?	Este es un problema grave que debe solucionarse.
Respuesta inadecuada 2	Buscaré amigos para que me ayuden a vengarme.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta agresiva que no te ayudará a solucionar esta situación.
Respuesta inadecuada 3	Amenazo a todos los que sospecho que pueden haber sido.
¿Por qué no es adecuada?	Esto puede suponer un conflicto mucho más grave.

Conflicto quitar



Declaración Universal de los Derechos Humanos: Artículo 17:

1. Toda persona, individual y colectivamente, tiene derecho a la propiedad.
2. Nadie puede ser privado arbitrariamente de su propiedad.

Cuando cogemos algo sin permiso, estamos vulnerando el derecho de la propiedad del otro. ¿Te gustaría que te lo hicieran a ti? ¿Por qué?

Seguramente conseguir tus propiedades te ha supuesto un esfuerzo.

¿Puede una persona obligar a otra a hacer algo? ¿Podrías poner algún ejemplo de tu entorno en el caso de que lo hayas visto? ¿Cómo te has sentido?

Cualquier respuesta es correcta.

¿Puede una persona prohibir a otra de hacer algo? ¿Podrías poner algún ejemplo de tu entorno en caso de que lo hayas visto? ¿Cómo te has sentido?

Cualquier respuesta es correcta.

Comprender y comprenderse

Hace tiempo que quieres ver una película con tus amigos. Por fin ha llegado el día. Cuando te dispones a sacar el dinero de la cartera, te das cuenta de que no hay nada.

1. ¿Qué sientes?

Por ejemplo: sorpresa, rabia. Cualquier emoción es legítima.

2. ¿Qué piensas?

Que tu hermano te las ha robado porque salía de tu habitación muy deprisa.

3. ¿Qué haces?

Voy a hablar con él y le digo lo que siento y pienso sin amenazas. Por ejemplo: "Marc, estoy muy triste y enfadado porque te he visto salir de mi habitación corriente. ¿Me has cogido el dinero que tenía para el cine? Te agradecería que fueras sincero conmigo."

Todo un camino por recorrer...

A continuación, hay una lista de razones por las que algunas personas se ponen en situaciones de riesgo. Completa la tabla escribiendo ejemplos para cada razón:

Por inquietud	Por ejemplo: empujar a la gente para llegar el primero a un concierto.
Por intentar destacar	Por ejemplo: dejar en ridículo a un compañero de clase.
Por hacerse el gracioso	Por ejemplo: dejarse a sí mismo en ridículo para gustar al resto de los compañeros.
Por ser "popular"	Por ejemplo: robar, fumar...
Por venganza	Por ejemplo: copiar en el examen para sacar mejor nota que otro compañero.

Título	Quitar (víctima puntual)
Contexto	Casa.
Desarrollo del conflicto	Tu hermana te quita diez euros de la bolsa.
Diálogo	Tú: No encuentro los diez euros que me faltaban para comprar la entrada del concierto. Lidia, ¿los has visto en alguna parte? Hermana: Sí, te los cogí para comprarme una camiseta.
¿Qué sientes?	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.
Herramienta	Le doy la importancia justa y me distraigo con otras cosas (haciendo deporte, pintando, escuchando música, tocando un instrumento...).
Puntuación	100
Herramienta	Explico lo ocurrido a un amigo/adulto o lo escribo en mi diario personal.
Puntuación	100
Herramienta	Pido ayuda a mi padre o a mi madre.
Puntuación	0
Herramienta	Pienso: Es un hecho grave, pero como es más pequeña no es consciente. No me servirá de nada estar enfadada con ella mucho tiempo.
Puntuación	400
Herramienta	Busco una solución: le digo lo que siento y lo que pienso sin amenazas.
Puntuación	400
Respuesta adecuada	Tú: Ah, muy bien... Los necesito ahora para comprar la entrada del concierto de mañana. Hermana: Pues no los tengo... Tú: ¡Pues consíguelos y rápido! Lo que has hecho es muy grave. Hermana: ¡Quizás estés exagerando! Tú: ¿Te gustaría que te los quitaran a ti? También te daría rabia. No se puede coger dinero de otra persona sin permiso. Hermana: Lo siento, tienes razón. Romperé mi hucha para devolverte los diez euros ahora mismo
¿Qué sientes?	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.
Respuesta inadecuada 1	La insulto y la amenazo.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta agresiva y no solucionará el conflicto.
Respuesta inadecuada 2	No le digo nada.
¿Por qué no es adecuada?	Que sea más pequeña que tú no significa que tenga que salirse con la suya.
Respuesta inadecuada 3	Rompo su hucha y cojo el dinero.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta agresiva que agravará el conflicto.

Conflicto clase



Declaración Universal de los Derechos Humanos: Artículo 18. Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión; este derecho incluye la libertad de cambiar de religión o de convicción y la de manifestarlas individualmente o en común, en público y en privado [...].

Imagina cinco pensamientos que no te atreves a expresar y te gustaría que otra persona conociera.

Todo se puede decir, si las palabras son pensadas, razonadas y expresadas con asertividad.

Escribe el mensaje que le quieres decir a alguien desde hace tiempo y todavía no le has dicho por miedo. Te sentirás libre como un globo en el aire.

Por ejemplo: "Siento mucho lo que te hice el otro día ..."

Comprender y comprenderse



**¡DI NO!
¡SIN SENTIRTE CULPABLE!**

Un amigo convence a los demás compañeros para irse durante el patio y no asistir a la siguiente clase. Tu no quieres hacerlo, pero Roberto te amenaza para que lo sigas.

1. ¿Cómo le dirías que no lo quieres hacer?

Lo siento mucho. No esta bien que nos saltemos las clases.

2. ¿Por qué crees que te obliga a hacerlo?

Por ejemplo: Porque él no se atreve a hacerlo solo y porque yo no sé decir que no.

3. ¿Piensas que se siente bien pidiéndote que le hagas esta burla? ¿Por qué?

Por ejemplo: No. Porque hacer algo que no está bien, nunca es satisfactorio, creo que a largo plazo no se puede sentir bien.

Todo un camino por recorrer...

A continuación, encontrarás diferentes situaciones. Marca con una X aquellas en las que puedes decir "no".

Luisa te pide copiar el examen.	X
Tienes que ordenar tu habitación.	
Tienes que hacer los deberes.	
Un compañero te pide el móvil para jugar a los juegos durante la clase de mates.	X
Tienes mucho sueño y no quieres ir al instituto.	
Dos compañeros te ofrecen tabaco y a ti no te gusta.	X
Te invitan a la fiesta de cumpleaños de un compañero e insisten en que bebas	X

Título	Clase (víctima puntual)
Contexto	Patio.
Desarrollo del conflicto	Roberto convence al resto de los compañeros para irse durante el recreo y no asistir a la próxima clase. Tú no quieres hacerlo, pero Roberto te amenaza para que los sigas.
Diálogo	Roberto: ¿Seguro que irás a clase? Pues has terminado la relación conmigo y con ellos también.
¿Qué sientes?	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.
Herramienta	Le doy la importancia justa y me distraigo con otras cosas (haciendo deporte, pintando, escuchando música, tocando un instrumento...).
Puntuación	100
Herramienta	Explico lo ocurrido a un amigo/adulto o lo escribo en mi diario personal.
Puntuación	100
Herramienta	Pido ayuda al mediador o al tutor.
Puntuación	
Herramienta	Pienso: Sé que siempre amenaza a los demás si no se sale con la suya. Le encanta intentar mandar a todo el mundo. En realidad, creo que le da miedo que no le siga nadie.
Puntuación	400
Herramienta	Busco una solución: le digo lo que pienso y lo que siento..
Puntuación	400
Respuesta adecuada	Tú: ¿Me estás amenazando? Roberto: Si no quieres venir, nos pasas los apuntes después... Tú: Vosotros haced lo que queráis; yo me voy a clase. Y no tengo por qué pasaros los apuntes. Roberto: Anda, tira, tira... ¡Pero acuérdate de los apuntes! Tú: Sí, sí... Vosotros haced lo que queráis, que yo también lo haré. Roberto: Eso, eso...
¿Qué sientes?	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.
Respuesta inadecuada 1	No les digo nada y me voy con ellos.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta pasiva a causa del miedo.
Respuesta inadecuada 2	Los insulto.
¿Por qué no es adecuada?	No es una respuesta adecuada porque inicias una pelea.
Respuesta inadecuada 3	Se lo digo al director del instituto.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta agresiva que provoca un conflicto mayor.

Conflicto tiza



Declaración Universal de los Derechos Humanos: Artículo 2. Cualquier persona puede hacer prevalecer todos los derechos y todas las libertades proclamadas en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.

Señala los elementos necesarios para ser tolerante:

Igualdad	<input type="checkbox"/>
Rechazo	<input type="checkbox"/>
Lealtad	<input type="checkbox"/>
Egoísmo	<input type="checkbox"/>
Interés	<input type="checkbox"/>
Fraternidad	<input type="checkbox"/>
Respeto	<input type="checkbox"/>

¿Cuál de los términos anteriores no has señalado? ¿Por qué?

El rechazo y el egoísmo, porque me impiden ponerme en el lugar del otro.

Comprender y comprenderse

Imagina que encuentras una foto tuya muy comprometida (apareces en el baño del instituto) colgada en tu perfil de Happyline.

1. ¿Qué emociones sientes?

Por ejemplo: rechazo, miedo, angustia...

2. ¿Qué pensamientos tienes?

Por ejemplo: pienso quien lo ha hecho y por qué.

3. ¿Qué harías o dirías?

Por ejemplo: en un primer momento, saco la foto de Happyline y después hablo con mis padres y el equipo directivo del instituto para evitar que vuelva a pasar lo mismo (a mí o a otra).

Todo un camino por recorrer...

¿Recuerdas haber generado o presenciado alguna situación de desprecio semejante? Explícala y reflexiona sobre los sentimientos, los pensamientos y las acciones que viviste.

Sí o no. Cualquier respuesta bien argumentada será válida. Es muy importante escribir lo que se sintió, lo que se pensó y lo que se hizo.

Tras vivir esta experiencia, si volvieras a pasar por una situación similar, ¿Cuál sería tu reacción?

Por ejemplo: daría apoyo a la persona que necesita ayuda.

Título	Tiza (agresor recurrente)
Contexto	Pasillo.
Desarrollo del conflicto	Te gusta molestar a Didi pintándole los brazos con tiza blanca.
Diálogo	Tú: Oye, ¿verdad que te ves mejor cuando te pinto de blanco?
¿Qué sientes?	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.
Herramienta	Le doy la importancia justa y me distraigo con otras cosas (haciendo deporte, pintando, escuchando música, tocando un instrumento...).
Puntuación	
Herramienta	Explico lo ocurrido a un amigo/adulto o lo escribo en mi diario personal.
Puntuación	100
Herramienta	Li explico al mediador/a o al tutor/a.
Puntuación	300
Herramienta	Pienso: ¿Me gustaría que me lo hiciesen a mí?
Puntuación	300
Herramienta	Busco una solución: hablo con él y le pido perdón.
Puntuación	300
Respuesta adecuada	Didi: ¡Déjame en paz! Tú: Ven, hombre, que no pasa nada... Didi: Lo que me estás haciendo me molesta muchísimo. Tú: ¡No hay para tanto! Didi: Ponte en mi lugar. ¿Cómo te sentirías tú? No te metas más conmigo. Tú: Lo siento.
¿Qué sientes?	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.
Respuesta inadecuada 1	Me río.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta muy agresiva.
Respuesta inadecuada 2	Lo insulto.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta que empeora el conflicto porque puede iniciar una pelea.
Respuesta inadecuada 3	Otro día le pintaré de otro color, a ver si le gusta más.
¿Por qué no es adecuada?	¿Crees, realmente, que es una buena idea? ¿Te sentirías bien si te lo hicieran a ti?

Conflicto contraseña



Declaración Universal de los Derechos Humanos: Artículo 1. Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos. Están dotados de razón y conciencia, y deben comportarse entre ellos fraternalmente.

Aunque parecen iguales, los conceptos de broma y burla son diferentes. Es muy importante saber encontrar la diferencia entre burla y broma para poder prevenir un sufrimiento innecesario.

Pon un ejemplo de broma y uno de burla y explica por qué lo son.

Cualquier respuesta será correcta mientras quede claro que cuando se hace una broma ríen todos, y cuando se hace una burla, no, porque hay alguien que sufre.

Comprender y comprenderse

Responde las siguientes preguntas:

1. Aquellas personas que se han burlado de ti, ¿te han respetado como persona? ¿Por qué?

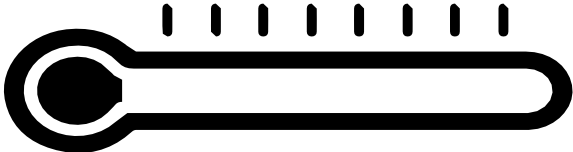
No, porque han vulnerado mi derecho a la libertad y la identidad.

2. Respetar a las personas que se han burlado de ti no es fácil. ¿Cuáles son los obstáculos que hay que salvar?

Principalmente, el resentimiento que aún me podría quedar.

Todo un camino por recorrer...

Plántale cara a la burla. Abre la puerta e inicia el camino hacia el respeto a ti mismo.

Piensa en una situación de burla en que seas la víctima y completa el cuadro:	Camino asertivo
¿Qué sientes ?	Rabia, tristeza y vergüenza.
¿Qué piensas ?	Pienso que no son conscientes del daño que me hacen.
¿Qué haces ?	Voy a hablar con ellos de forma asertiva.
¿Cuáles son las consecuencias ?	Me quedo satisfecho por haber expresado lo que siento y pienso.
Valora el grado de satisfacción y bienestar con el camino escogido .	

Título	Contraseña (observador recurrente)
Contexto	Patio.
Desarrollo del conflicto	María te cuenta que su pareja le obliga a darle todas sus contraseñas de las redes sociales.
Diálogo	María: El otro día mi pareja me dijo que si no le daba todas las contraseñas de mis redes sociales, me dejaría
¿Qué sientes?	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.
Herramienta	Le doy la importancia justa y me distraigo con otras cosas (haciendo deporte, pintando, escuchando música, tocando un instrumento...).
Puntuación	
Herramienta	Explico lo ocurrido a un amigo/adulto o lo escribo en mi diario personal.
Puntuación	100
Herramienta	Pido ayuda al mediador o al tutor.
Puntuación	300
Herramienta	Pienso: "Puedo entender que la pareja de María actúe así, ya que es una persona insegura. No se da cuenta de la gravedad de la situación"
Puntuación	300
Herramienta	Busco una solución: Hablo con María para que se dé cuenta que eso no es normal.
Puntuación	300
Respuesta adecuada	Tú: María, eso no lo puede hacer, está invadiendo tu propia privacidad María: Pero lo hace porque me quiere... Tú: Si te quisiera de verdad confiaría en ti, tienes que ponerle límites. María: Tienes razón... hablare con él para que lo entienda. Tú: ¿Si necesitas ayuda, estoy aquí para todo! María: ¿Gracias!
¿Qué sientes?	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.
Respuesta inadecuada 1	Le grito diciéndole como ha podido permitirlo..
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta muy agresiva que no soluciona el problema
Respuesta inadecuada 2	No digo nada.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta pasiva, no resuelve el problema.
Respuesta inadecuada 3	No le digo nada, pero hablare con su pareja.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta que genera un conflicto más grande.

Conflicto foca



Declaración Universal de los Derechos Humanos: Artículo 5. Ninguna persona será sometida a tortura ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

Intenta definir estos términos:

Tortura: **Sufrimiento físico, psíquico o moral cruel e intolerable.**

Trato cruel: **manera de proceder que se complace con hacer sufrir.**

Inhumano: **cruel, carente de humanidad, sin considerar al otro como una persona igual.**

Trato degradante: **manera de proceder para destruir la dignidad de alguien, el respeto.**

¿Todos estos términos comportan lo mismo en relación con el artículo 5? ¿Crees que realmente todo el mundo vela por respetar este artículo?

La respuesta es sí. No todo el mundo vela por respetarlos, porque todavía existe la tortura, el trato cruel e inhumano en muchos países.

Comprender y comprenderse

1. Enumera cinco características físicas y cinco psicológicas que te gusten de ti mismo/a:

Siempre que la clasificación de las características corresponda a las físicas y psicológicas se darán por válidas.

2. Piensa en un compañero con quien no tengas demasiada relación. Encuéntrale un mínimo de tres cualidades.

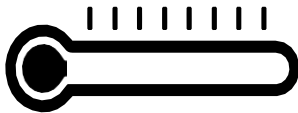
Se darán por válidas aquellas respuestas de tipo psicológico, de carácter o que hagan referencia a valores.

¡¡Buscar y encontrar cualidades a los otros te facilita las relaciones!!

Todo un camino por recorrer...

Imagina la situación siguiente y completa este cuadro:

Hace dos semanas que tus compañeros se ríen de tu peinado nuevo.

	Camino impulsivo: corto y rápido	Camino pasivo: no te lleva a ningún sitio	Camino asertivo: digo lo que pienso, siento y deseo
¿Qué sientes ?	Rabia	Rabia	Rabia
¿Qué piensas ?	Me vengaré, y mucho	No puedo más. Siempre igual.	A mí me gusta. Solo es su opinión.
¿Qué haces ?	Los insulto	No hago nada	Voy a hablar con ellos. Les digo lo que pienso y siento sin amenazas.
¿Cuáles son las consecuencias ?	Agravo el problema	No defiendo mis derechos	Se soluciona el problema. Defiendo mis derechos con asertividad
Valora el grado de satisfacción y Bienestar con el camino escogido			

Título	Foca (agresor recurrente)
Contexto	Patio.
Desarrollo del conflicto	A tus dos amigas y a ti os hace gracia llamar "foca" a Laura.
Diálogo	Tú: Oye, foca, ¿juegas hoy con nosotras?
¿Qué sientes?	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.
Herramienta	Le doy la importancia justa y me distraigo con otras cosas (haciendo deporte, pintando, escuchando música, tocando un instrumento...).
Puntuación	
Herramienta	Explico lo ocurrido a un amigo/adulto o lo escribo en mi diario personal.
Puntuación	100
Herramienta	Pido ayuda al mediador o al tutor.
Puntuación	300
Herramienta	Pienso: ¿Hay alguien a quien le guste que le llamen foca? Es normal que Laura esté enfadada.
Puntuación	300
Herramienta	Busco una solución: hablo con ella y le pido disculpas.
Puntuación	300
Respuesta adecuada	Laura: Estoy harta de que me llaméis "foca"; me hace mucho daño. Tú: Solo es una broma... Laura: Me siento despreciada; las bromas no hacen daño. Tú, como yo, tienes un nombre y te gusta que te digan por este nombre, ¿verdad? Pues a mí también. Tú: Lo siento, Laura, tienes razón. Laura: Pues sí. Por favor, evitad llamarme así, porque me duele y a nadie le gusta ser objeto de burlas. Tú: Sí, sí, tienes razón, perdona.
¿Qué sientes?	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.
Respuesta inadecuada 1	La insulto y la amenazo.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta muy agresiva y, además, Laura padece.
Respuesta inadecuada 2	No se lo digo más a la cara, pero seguimos riéndonos de ella.
¿Por qué no es adecuada?	Esto es más grave que decirlo a la cara, porque Laura no puede defenderse.
Respuesta inadecuada 3	La dejo de lado y no le hablo más.
¿Por qué no es adecuada?	Es una de las respuestas más agresivas que puedes dar; se llama exclusión social.

Conflicto música



Declaración Universal de los Derechos Humanos: Artículo 2. Cualquier persona puede hacer prevalecer todos los derechos y todas las libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.

¿Cómo crees que afecta el egoísmo en relación con el artículo 2 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos?

El egoísmo no deja ver las cualidades del otro.

Comprender y comprenderse

Piensa en acciones que puedes hacer para mejorar el bienestar de las personas que tienes al lado:

1. La familia:

Expresarles tu afecto, ayudarles...

2. Los compañeros de clase:

Demostrarles tu afecto y no excluir a nadie.

3. Los vecinos de la calle:

Ayudar a los vecinos con acciones prosociales (acompañar a cruzar un semáforo...).

4. Los vecinos del pueblo:

Por ejemplo, colaborar con asociaciones, mantener el orden social...

Todo un camino por recorrer...

Si te encuentras en una situación con intereses cruzados, como, por ejemplo, que tú quieres escuchar música y otra persona quiere estudiar en el mismo espacio, ¡es el momento de actuar!

Los pasos que hay que seguir para llegar a un acuerdo son los siguientes:

- Informa al otro de tu deseo.
- Comunícaselo con asertividad.
- Ábrete a lo que te dice el otro.
- Recuerda su versión y sus motivos.
- Desarrolla un acuerdo ganar-ganar.

Título	Música (agresor puntual)
Contexto	Casa.
Desarrollo del conflicto	Álex, tu hermano, está estudiando. Mañana tiene un examen. Tú, como todos los días, pones la música a todo volumen y le molestas, hasta el punto de que no puede concentrarse.
Diálogo	Álex: ¡Baja el volumen de una vez; no puedo concentrarme!
¿Qué sientes?	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.
Herramienta	Le doy la importancia justa y me distraigo con otras cosas (haciendo deporte, pintando, escuchando música, tocando un instrumento...).
Puntuación	100
Herramienta	Explico lo ocurrido a un amigo/adulto o lo escribo en mi diario personal.
Puntuación	100
Herramienta	Pido ayuda a mis padres.
Puntuación	
Herramienta	Pienso: Es normal que Álex esté enfadado.
Puntuación	400
Herramienta	Busco una solución: me pondré los auriculares.
Puntuación	400
Respuesta adecuada	Tú: Pues estudia en otro momento; ya sabes que a mí me encanta escuchar música. Álex: Eres muy egoísta e inmaduro. Tú: ¡Es que te quejas por todo! Álex: Escucha, estoy muy nervioso. ¡Mañana tengo un examen y necesito concentrarme! Tú: Siento mucho si te he molestado. Me pondré los auriculares. Álex: Gracias por entenderlo. Cuando acabe, te aviso y entonces podrás poner la música como quieras.
¿Qué sientes?	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.
Respuesta inadecuada 1	Lo insulto.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta agresiva que no soluciona el problema.
Respuesta inadecuada 2	Pongo la música aún más alta.
¿Por qué no es adecuada?	¿Estás seguro? Es una respuesta que empeora el conflicto.
Respuesta inadecuada 3	Apago la música.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta demasiado pasiva.

Conflicto molestar



Declaración Universal de los Derechos Humanos: Artículo 29

1. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad, puesto que solo en ella puede desarrollar libre y plenamente su personalidad.
2. En el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de sus libertades, toda persona estará solamente sujeta a las limitaciones establecidas en la ley con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás, y con el fin de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática.
3. Estos derechos y libertades no podrán ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Reflexiona:

Seguro que más de una vez has oído la frase "tus derechos terminan donde comienzan los de los demás".

1. ¿Estás de acuerdo?
2. ¿Por qué?
3. ¿Sabrías poner algún ejemplo para defender tu argumentación?

Todas las respuestas son correctas si están bien argumentadas.

Comprender y comprenderse

¿Cómo te sentirías si...?	Escribe las emociones que sentirías en estas situaciones
Se rieran de ti porque no sabes hacer una actividad de clase en la pizarra.	Vergüenza, ansiedad...
No te dejaran participar en el partido de fútbol.	Rechazo, tristeza...
Vieras como a tu mejor amigo le hacen la zancadilla para reírse de él.	Impotencia, vergüenza, miedo, sorpresa...
No invitaras a un compañero a tu fiesta de cumpleaños por venganza.	Resentimiento
Copiaras sin permiso los deberes de tu compañero.	Vergüenza, frustración, miedo...
Escuchases como critican a un compañero y no estuvieras de acuerdo.	Impotencia, vergüenza, miedo, sorpresa...
Vieras a un compañero arrinconado en el patio y con cara triste.	Compasión

El vocabulario emocional es muy importante. Cuantas más palabras utilice para expresar lo que siente, mejor valoración tendrá la actividad. Todas las emociones son legítimas.

Todo un camino por recorrer...

Situación conflictiva	¿Qué piensas?	Qué harías en esta situación?
Se ríen de ti porque no sabes hacer una actividad de clase en la pizarra.	No todo el mundo lo sabe hacer todo. Yo tampoco.	Hacer la actividad lo mejor que sepa.
No te dejan participar en el partido de fútbol.	Pienso que yo también puedo aportar mucho al equipo.	Voy a hablar con ellos con asertividad y les hago saber lo que puedo aportar.
Ves como a tu mejor amigo le hacen la zancadilla para reírse de él.	No es justo. Tengo que ayudar a mi amigo.	Diré lo que pienso y siento para ayudarle.
No invitas a un compañero a tu fiesta de cumpleaños por venganza.	Hace demasiados días que dura este resentimiento. Reconozco que no me siento bien.	Reconsidero mi decisión, le pido disculpas y lo invito.
Copias sin permiso los deberes de tu compañero.	No está bien lo que he hecho.	Le pido disculpas y le expreso mi deseo de que no lo haré más.
Escuchas como critican a un compañero y no estás de acuerdo.	No es justo. Tengo que ayudar a mi amigo.	Le voy a decir lo que pienso y siento para ayudarle
Ves a un compañero arrinconado en el patio y con cara triste.	¿Qué le pasará?	Voy a hablar con él.

Título	Molestar (agresor recurrente)
Contexto	Casa.
Desarrollo del conflicto	Tu hermana ha visto que tus amigos y tú molestáis a otros niños durante el recreo.
Diálogo	Hermana: He visto que a la hora del recreo molestáis a dos niños de primero y no me parece bien.
¿Qué sientes?	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.
Herramienta	Le doy la importancia justa y me distraigo con otras cosas (haciendo deporte, pintando, escuchando música, tocando un instrumento...).
Puntuación	0
Herramienta	Explico lo ocurrido a un amigo/adulto o lo escribo en mi diario personal.
Puntuación	100
Herramienta	Pido ayuda a mis padres.
Puntuación	300
Herramienta	Pienso: Mi hermana quiere lo mejor para mí, solo me quiere ayudar.
Puntuación	300
Herramienta	Busco una solución: le hago caso.
Puntuación	300
Respuesta adecuada	Tú: ¡Ellos también nos molestan! Hermana: Pero vosotros sois mayores y no está bien lo que hacéis. Tú: Nos lo pasamos muy bien chinchándoles. Hermana: Y esto acabará mal para todos. Os lo podéis pasar bien haciendo otras cosas, y lo sabes. Si no me haces caso, pediré ayuda a los padres. Tú: Bueno, pues hablaré con mis amigos y pararemos de fastidiarles. Hermana: Vale, muy bien..
¿Qué sientes?	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.
Respuesta inadecuada 1	Le digo que ella también hace cosas mal
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta agresiva que hará que tu hermana se enfade.
Respuesta inadecuada 2	Le digo que pararemos de molestarlos, pero no lo haremos.
¿Por qué no es adecuada?	Tu hermana lo verá, esta no es la solución.
Respuesta inadecuada 3	Le digo que ella no es nadie para mandarme.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta agresiva que no solucionará el conflicto.

Conflicto pelota



Declaración Universal de los Derechos Humanos: Artículo 19. Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de las opiniones y el de buscar, recibir o difundir informaciones e ideas por cualquier medio de expresión y sin consideración de fronteras.

¿Qué relación puedes establecer entre estas emociones y el artículo 19 de la Declaración de los Derechos Humanos?

Decepción - Desilusión - Sorpresa - Rabia - Tristeza - Vergüenza - Ansiedad

Cualquier respuesta es correcta si está bien argumentada en relación con la libertad de opinión.

¿Cómo representarías lo que sientes si vieras que denuncian a un periodista por escribir una noticia cierta?

Puede hacer un dibujo, gráfico, escrito, etc.

Comprender y comprenderse

Responde las siguientes preguntas:

1. Define con tus palabras cuál es la diferencia entre amistad y amor:

El grado de implicación y el grado de compromiso.

2. ¿Es importante ser amigo de tu pareja o consideras que no es necesario? Razona tu respuesta.

Es muy importante. El amor sin amistad puede acabar siendo un "amor" pasajero.

3. Enumera tres requisitos que, en tu opinión, debe tener un buen amigo.

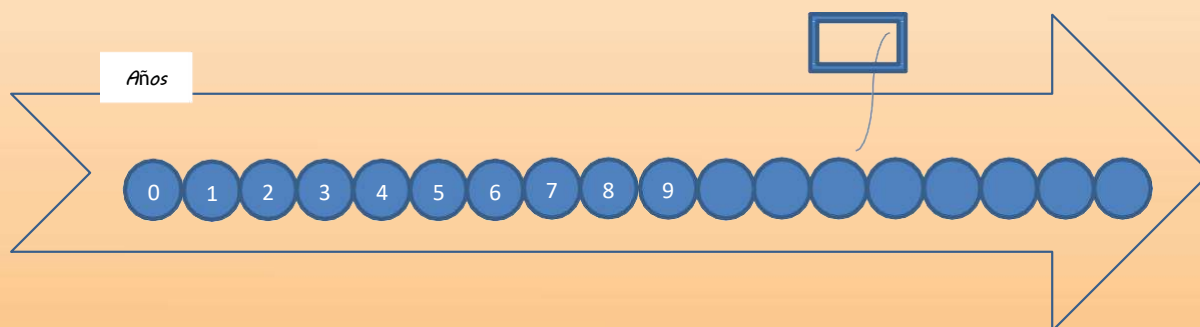
Por ejemplo:

1. Lealtad
2. Respeto
3. Confianza

Todo un camino por recorrer...

La línea de la vida.

Imagina que esta línea representa el tiempo vivido hasta ahora. Piensa en algunas personas que han sido significativas en tu vida y señala el momento en que aparecieron.



(Por ejemplo: padres, maestros, amigos...)

Ahora que has escogido a las personas, razona por qué han sido y son significativas para ti.

Por ejemplo:

Padres, por el apoyo y amor incondicional cuando pasé por una etapa difícil...

Amigos, porque gracias a ellos me conozco mejor...

Mi maestra de la infancia, porque me comprendió...

Título	Pelota (observador puntual)
Contexto	Patio.
Desarrollo del conflicto	Protagonistas: Jugando a un juego de pelota, Raúl y Juana cogen la pelota al mismo tiempo, Martin dice que la pelota debe ir para el sexo débil y le da la pelota a Juana.
Diálogo	Martin: ¡Mira! Raúl y Juana han cogido la pelota al mismo tiempo, debería ir para el sexo débil, ¡La Juana!
¿Qué sientes?	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.
Herramienta	Le doy la importancia justa y me distraigo con otras cosas (haciendo deporte, pintando, escuchando música, tocando un instrumento...).
Puntuación	100
Herramienta	Explico lo ocurrido a un amigo/adulto o lo escribo en mi diario personal.
Puntuación	100
Herramienta	Pido ayuda al mediador o al tutor.
Puntuación	
Herramienta	Pienso: Martin lo dice para hacerse el gracioso, realmente no piensa así.
Puntuación	400
Herramienta	Busco una solución: hablo con ella.
Puntuación	400
Respuesta adecuada	Tú: No hay sexos más débiles y sexos mas débiles. Martín. ¿Como qué no? Las chicas siempre pierden y no saben jugar. Tú: Eso no es verdad Alba: Yo creo que si... Tú: Hay chicas que juegan muy bien igual que los chicos, eso no depende del sexo. Alba: Tienes toda la razón. Lo siento.
¿Qué sientes?	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.
Respuesta inadecuada 1	No le digo nada.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta pasiva, no solucionara el conflicto.
Respuesta inadecuada 2	Le insulto y le digo que el débil es el.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta agresiva, estás "etiquetando" a Martín y no es justo.
Respuesta inadecuada 3	Hablo mal de Martín con los demás compañeros y compañeras.
¿Por qué no es adecuada?	Esta respuesta no solucionará el problema, además, Martin no aprender.

Conflicto cumpleaños



Declaración Universal de los Derechos Humanos: Artículo 18. Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión; este derecho incluye la libertad de cambiar de religión o de convicción y la de manifestarlas individualmente o en común, en público y en privado, por la enseñanza, la práctica, el culto y la observancia.

Escribe un decálogo de aquellas prácticas que pueden velar por cumplir el artículo 18 de los Derechos Humanos.

Por ejemplo:

- **No imponer tu ideología.**
- **Ser respetuoso / a con el resto de las opiniones.**
- **Hay tantas opiniones / visiones como personas hay en el mundo.**
- **Entender la libertad como una responsabilidad de hacer lo que no perjudica a los demás.**
- **Ponerse en el lugar del otro para entender su pensamiento.**
- **Ser consciente de que todas las personas tenemos los mismos derechos.**
- **Demostrar actitudes positivas hacia la diferencia.**
- **Colaborar en acciones que garantice la igualdad para todos.**

Comprender y comprenderse

En estas situaciones se muestra la presión de grupo. ¿Cuáles has vivido? Márcalas con una X.

Todas las respuestas pueden ser válidas si se han vivido.

Tus amigos deciden salir el sábado a la discoteca y a ti no te apetece ir. Tus amigos insisten y se mofan de ti.	X
Tus amigos fuman y, como tú no fumas, siempre te molestan echándote el humo en la cara.	X
No das importancia a ir a la última moda, pero tus amigos te desprecian porque no vas como ellos.	X
Tú quieres ir a clase y tus compañeros deciden hacer campana. Te presionan para que cambies de opinión.	X
Tus compañeros de clase te critican porque sacas buenas notas.	X
Te han puesto gafas u ortodoncia y tus compañeros de clase se ríen de ti todos los días.	X
Hace días que a la hora del recreo algunos compañeros te utilizan para burlarse de ti en el juego.	X

Siempre que lo necesites, busca el apoyo de **tus amigos** para superar la presión de grupo.

Todo un camino por recorrer...

De las situaciones vividas, señala la intensidad de la presión que has sentido.

Todas las respuestas pueden ser válidas. Cualquier grado de intensidad en que se haya vivido esta presión de grupo es legítima.

	Poco	Regular	Bastante	Mucho
Tus amigos deciden salir el sábado a la discoteca y a ti no te apetece ir. Insisten y se mofan de ti.	X			
Tus amigos fuman y, como tú no fumas, siempre te molestan echándote el humo en la cara.		X		
No das importancia a ir a la última moda, pero tus amigos te desprecian porque no vas como ellos.			X	
Tú quieres ir a clase y tus compañeros deciden hacer campana. Te presionan para que cambies de opinión.				X
Tus compañeros de clase te critican porque sacas buenas notas.	X			
Te han puesto gafas u ortodoncia y tus compañeros de clase se ríen de ti todos los días.		X		
Hace días que a la hora del recreo algunos compañeros te utilizan para burlarse de ti en el juego.			X	

Título	Cumpleaños (víctima puntual)
Contexto	Casa.
Desarrollo del conflicto	Cristina te dice que el sábado celebra su cumpleaños con los compañeros de clase y te invita a ir siempre que lleves alguna bebida alcohólica.
Diálogo	Cristina: Puedes venir a mi fiesta de cumpleaños, pero tienes que llevar alcohol, porque si no las fiestas no valen nada.
¿Qué sientes?	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.
Herramienta	Le doy la importancia justa y me distraigo con otras cosas (haciendo deporte, pintando, escuchando música, tocando un instrumento...).
Puntuación	100
Herramienta	Explico lo ocurrido a un amigo/adulto o lo escribo en mi diario personal.
Puntuación	100
Herramienta	Pido ayuda a mi padre o a mi madre.
Puntuación	
Herramienta	Pienso: Me pide que lleve alcohol porque cree que así se ganará el respeto de los demás.
Puntuación	400
Herramienta	Busco una solución: le digo lo que siento y lo que pienso sin amenazas.
Puntuación	400
Respuesta adecuada	Tú: Ah... ¿Las fiestas no valen nada? Entonces, ¿por qué las haces con gente? Tú sola con alcohol ya sería suficiente... Cristina: ¿Qué dices? Alcohol y gente es diversión. Tú: Cristina, me apetece mucho venir a tu fiesta, pero me angustia la idea de tener que llevar alcohol. Precisamente pienso que el alcohol puede estropear la fiesta. Cristina: Pues si quieres venir, tienes que llevar. Tú: Lo siento, entonces no vendré. ¿Qué es más importante: el alcohol o yo? Cristina: Bueno, de acuerdo. Lo que importa es que vengas
¿Qué sientes?	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.
Respuesta inadecuada 1	No le digo nada y compro el alcohol.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta pasiva que, además, implica hacer una cosa que no quieres hacer.
Respuesta inadecuada 2	Dejo de hablarle.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta agresiva que no os ayuda a resolver la situación.
Respuesta inadecuada 3	No le digo nada y no voy al cumpleaños.
¿Por qué no es adecuada?	Es una respuesta que no ayuda a afrontar la situación.

Conflicto fumar



Declaración Universal de los Derechos Humanos: Artículo 18. Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión; este derecho incluye la libertad de cambiar de religión o de convicción y la de manifestarlas individualmente o en común, en público y en privado, por la enseñanza, la práctica, el culto y la observancia.

¿Qué significa para ti "ir todos a una" para obtener un objetivo común?

Por ejemplo "Unir fortalezas para poder llegar más lejos", "Uno solo puede llegar más deprisa"

Comprender y comprenderse

En agosto de 1985 llega la primera expedición de alpinistas catalanes al Everest.

¿Cuáles de estas características crees que hicieron posible el éxito de esta expedición?

Celos	Sacrificio	Colaboración
Competitividad	Perseverancia	Impulsividad
Ayuda mútua	Esfuerzo	Atrevimiento
Empatia	Ilusión	Equilibrio emocional
Respeto a las normas		

Todo un camino por recorrer...

Descubre tus fortalezas y las de tus compañeros para formar un grupo capaz de f comunes y beneficiosos para todos.

“Si vas solo, puedes llegar más rápido, pero si vas acompañado, llegarás más lejos”

Rodea tus fortalezas: **Serán válidas todas las fortalezas que los alumnos consideren oportunas.**

Altruismo	Esfuerzo
Ayuda mutua	Ilusión
Empatía	Colaboración
Sacrificio	Atrevimiento
Equilibrio emocional	Respeto a las normas

¿Quieres añadir alguna más?

Sí, siempre que sea considerada una fortaleza y no esté dentro de la lista anterior. Por ejemplo, valentía.

¿Podrías encontrar en clase un grupo que reúna todas las fortalezas anteriores?

Sí, por eso es muy importante focalizar más la atención en las fortalezas de los compañeros que en las limitaciones.

Título	Fumar (víctima puntual)
Contexto	Patio.
Desarrollo del conflicto	Carlos te ofrece fumar a la hora del recreo. Nunca has probado el tabaco.
Diálogo	Carlos: ¿Te apetece fumar? A mí me sienta muy bien cuando estoy nervioso por los exámenes.
¿Qué sientes?	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.
Herramienta	Le doy la importancia justa y me distraigo con otras cosas (haciendo deporte, pintando, escuchando música, tocando un instrumento...).
Puntuación	100
Herramienta	Explico lo ocurrido a un amigo/adulto o lo escribo en mi diario personal.
Puntuación	100
Herramienta	Pido ayuda al mediador o al tutor.
Puntuación	
Herramienta	Pienso: No sabe lo perjudicial que es. Me ofrece tabaco porque a él le sienta bien, pero a mí no me gusta.
Puntuación	400
Herramienta	Busco una solución: le digo lo que siento y lo que pienso.
Puntuación	400
Respuesta adecuada	Tú: No, gracias. Carlos: ¿Tienes miedo? Tú: Tal vez relaja en época de exámenes, pero prefiero no fumar. Carlos: ¡No digas tonterías y pruébalo! Tú: No, no lo quiero probar. Puedes relajarte de otras maneras. Carlos: De acuerdo, tienes razón. Tal vez lo deje.
¿Qué sientes?	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.
Respuesta inadecuada 1	Le digo de mala manera que fumar es perjudicial.
¿Por qué no es adecuada?	Las cosas se deben decir, pero hay que decirlas bien.
Respuesta inadecuada 2	Fumo aunque no me apetezca, solo porque no me diga nada.
¿Por qué no es adecuada?	Tendrás el mismo problema en otras ocasiones.
Respuesta inadecuada 3	Cuando no se lo espere, le esconderé el paquete de tabaco.
¿Por qué no es adecuada?	¿Crees que esta es la mejor solución?

Autoevaluación final del Cuaderno del alumno

Se presenta un cuestionario para la autoevaluación del alumno.

Se realiza una vez terminados los conflictos del videojuego y el *Cuaderno del alumno*; por ejemplo, se puede hacer en una sesión de tutoría (una hora aproximadamente) del tercer trimestre.

Para esta autoevaluación se utilizan unas frases incompletas, que tienen la finalidad de hacer reflexionar al alumno sobre su evolución y aprendizaje y hacia las competencias emocionales.

Después de hacer la autoevaluación del alumno, se recomienda hacer una valoración conjunta con la clase. Esta evaluación la deberá hacer todo el grupo; por ejemplo, a través de una rueda de opiniones en que no predomine ninguna ni se privilegie ninguna voz, y que esté más enfocada a detectar momentos felices y crecimientos personales o superaciones de los alumnos.

A la hora de evaluar respuestas con opiniones de alumnos, hay que tener presente que todas las que hagan referencia a valores y sentimientos no se podrán calificar, son opiniones y reflexiones personales. Siempre habrá que interpretar y valorar las respuestas intentando comprender el punto de vista del alumno.

Autoevaluación final videojuego *Happy 12-16* + *Cuaderno del alumno*

Generales
1. Antes no era capaz de... Ahora, en cambio...
2. Me ha sorprendido...
3. He descubierto...
4. Me gustaría saber más de...
5. Conocer la Declaración de los Derechos Humanos es útil para...
Competencia I: Consciencia emocional
6. Cuando me enfado...
7. He aprendido de la rueda de las emociones...
Competencia II: Regulación emocional
8. He aprendido de las estrategias de regulación...
9. Mi estrategia favorita es...
Competencia III: Autonomía emocional
10. Me considero una persona...
11. En un grupo, puedo aportar...
12. Mis compañeros piensan de mí que...
13. El autoconcepto es dinámico, es decir, va cambiando, porque... Y para tener la autoestima equilibrada, debo...
Competencia IV: Competencia social
14. Yo espero de mis compañeros...
15. Ponerme en el lugar del otro me ayuda a...
16. Cuando veo un conflicto entre compañeros y pienso "si me pasara a mí...", me predispone a realizar acciones...

17. La respuesta asertiva NEMO me facilita...

18. Decir NO es muy saludable cuando...

19. Pienso que es importante prevenir los conflictos porque...

20. He aprendido que afrontar los conflictos de forma positiva me permite...

Competencia V: Competencia para la vida y el bienestar

21. Cuando veo una injusticia he aprendido...

22. He aprendido que las consecuencias de mis actos...

23. Me siento agradecido y afortunado por...

ANEXOS

Nota bibliográfica

Este Cuaderno del alumno y la Guía didáctica es la continuación del libro:

Filella, G. (2014). *Aprendre a conviure. Happy 8-12. Videojoc per al desenvolupament de les competències emocionals*. Barcanova.

Servicio Científico-Técnico de la Universidad de Lleida (UdL)

Mejora de la convivencia en los centros educativos es un servicio de asesoramiento en los centros educativos, tanto de primaria como de secundaria, en materia de convivencia y prevención de conflictos. Tiene como objetivo mejorar el clima social y el bienestar de todos los agentes implicados.

Los objetivos generales del servicio son:

- Asesorar a los centros educativos en materia de mejora de la convivencia.
- Analizar, implementar y evaluar los recursos para la mejora de la convivencia en el centro.
- Facilitar herramientas y recursos para resolver conflictos de manera asertiva en el grupo de iguales.
- Ofrecer formación a docentes en materia de educación emocional y convivencia escolar.
- Ofrecer asesoramiento y concienciación a las familias en materia de convivencia.

Más información: <http://www.udl.cat/ca/recercaNew/serveis-cientific-tecnics/Serveis/servei-de-millora-de-convivencia-als-centres-educatius/>

Se dice que para educar a un niño se necesita toda una tribu. Estimado docente, para elaborar este cuaderno también ha sido necesaria la implicación y la colaboración de todo un equipo multidisciplinar, que cree de modo acérrimo en la necesidad del bienestar emocional para la mejora de la convivencia en los ámbitos escolar y social.

Depositamos en tus manos una herramienta para abordar la ardua tarea de mejorar, en la medida de lo posible, las relaciones humanas en situación de conflicto.

Hacer del conflicto una oportunidad de crecimiento, enriquecimiento, sensibilidad, acuerdo y comprensión dependerá de una regulación emocional, de una empatía y de querer seguir mejorando día a día, vivencia tras vivencia, experiencia tras experiencia, acuerdo tras acuerdo.

Esperamos que sea un recurso de utilidad y de enriquecimiento personal y profesional.