

AUTO-TALLER

COMPETENCIA EMOCIONAL

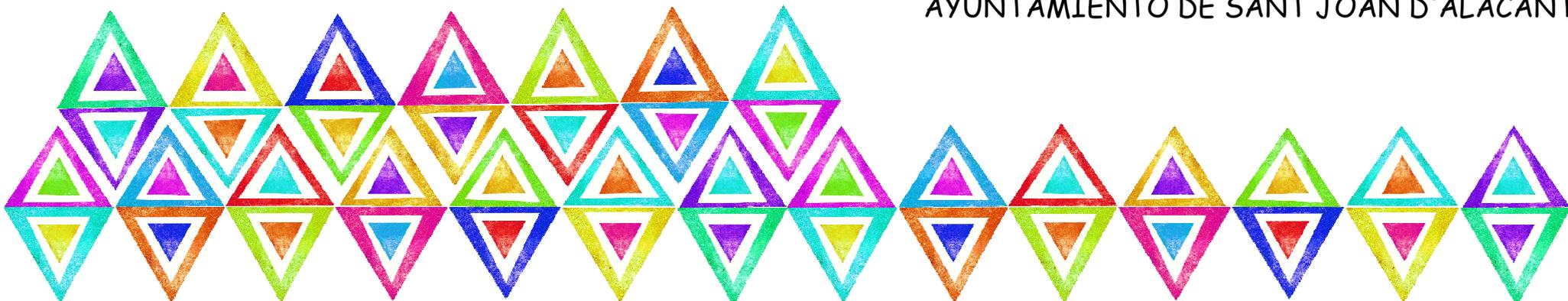
Y PREVENCIÓN DE CONFLICTOS DE CONVIVENCIA

FICHAS PARA EL ALUMNADO

1º ESO

CONCEJALÍA DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA

AYUNTAMIENTO DE SANT JOAN D'ALACANT



Autoría de los textos: **Juan Lillo Simón**

Arte y diseño gráfico: **María Moreno Vidal**
Pablo Omeñaca Martínez

EL INSTITUTO

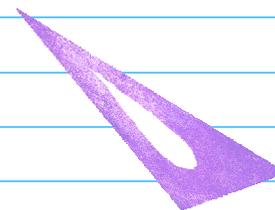
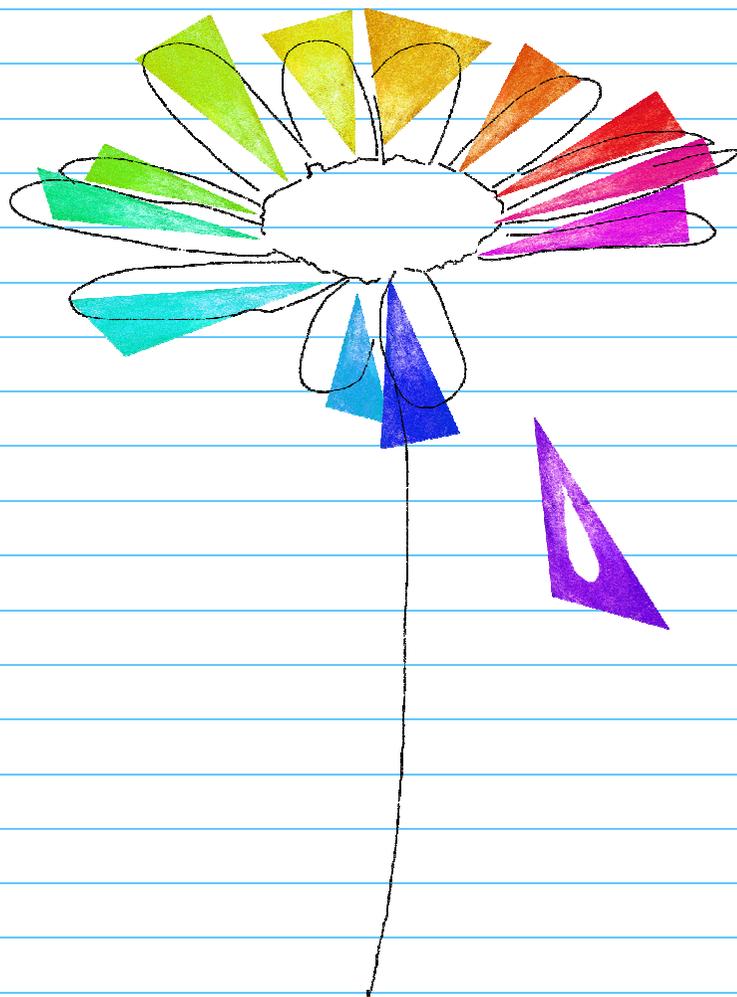
Primero de ESO es un año difícil porque trae muchos cambios. Chicos y chicas empiezan la adolescencia, crecen y maduran. En el instituto, conocemos gente nueva. A veces, con las nuevas compañías también cambian los intereses y las amistades. Puede ser que sientas cierta inseguridad y un poco de vergüenza. En ocasiones, las novedades provocan cambios bruscos de humor. Y en lo académico, hay más exigencia. Se espera de nosotros mayor autonomía, capacidad para organizar el trabajo y buenos resultados.

Primero de ESO es un año difícil porque los cambios traen conflictos. Puede ser que te sientas enfrentado a los demás: compañeros, profesorado o en la familia. Es natural. Los conflictos de convivencia ocurren porque las personas no siempre somos capaces de entendernos a la primera. En el instituto, con frecuencia prejuzgamos. No tenemos tiempo para conocer a todo el mundo. Y nos dejamos llevar por las primeras impresiones. "Me cae bien". "Me cae mal". O prestamos demasiada atención e importancia a los cotilleos, en el patio del recreo y las redes sociales. En el instituto, como en todas partes, también hay gente que actúa con prepotencia y chulería. Porque "hacerse el duro" y atacar es una forma de esconder el propio miedo.

Por estas y otras razones, tenemos el problema del acoso escolar. Cuando se produce cualquier forma de maltrato psicológico, verbal o físico entre estudiantes de forma reiterada, en el aula, en el centro o Internet.

El instituto es nuestra segunda casa. Nadie, por ningún motivo tiene por qué sufrir acoso escolar. El taller Competencia emocional y prevención de conflictos de convivencia ofrece argumentos y actividades prácticas con la esperanza de prevenir este problema, para que tu vida en el instituto sea cómoda y puedas disfrutar, estudiar y triunfar.

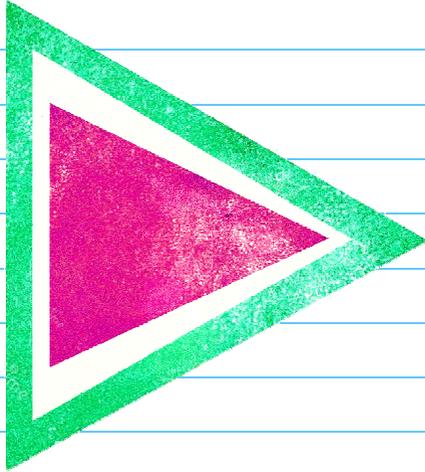
COMPETENCIA EMOCIONAL
Y PREVENCIÓN DE CONFLICTOS DE CONVIVENCIA
ACTIVIDADES



La paz empieza con una sonrisa.

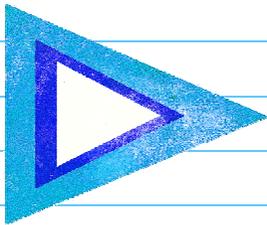
Teresa de Calcuta.

INSTRUCCIONES

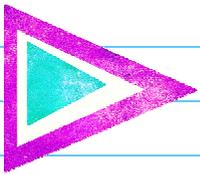


Las actividades del taller te ayudarán a reflexionar y aprender habilidades para la mejor prevención y solución de los conflictos de convivencia.

Las fichas piden pensar, recordar experiencias y expresar una opinión. No es necesario estudiar antes. No te preocupes, no hay respuestas acertadas ni equivocadas. Lo que contestas habla de ti, de tu forma de ser y entender las relaciones con otras personas.



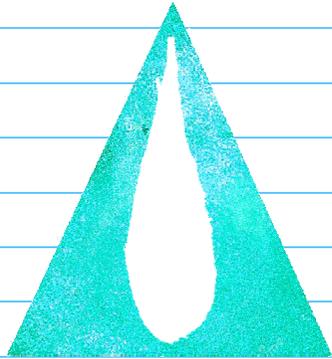
Las fichas se completan por escrito. Necesitarás un poco de tiempo: media hora suele ser suficiente. Es mejor si estás en un lugar tranquilo, como tu habitación. Respira hondo y relájate. Quizá no encuentres solución a todas las preguntas a la primera. No te preocupes, deja atrás el atasco y sigue adelante. Luego, siempre puedes volver atrás.



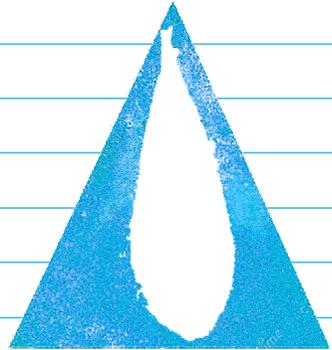
Cuando hayas terminado, repasa. La lectura final te permitirá una visión completa de tu forma de enfrentar los conflictos de convivencia, y mejorar.

¡Buena suerte!

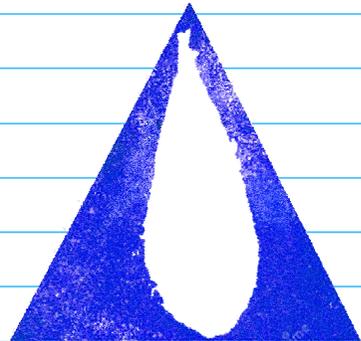
1. FRENTE AL ESPEJO



No siempre tenemos la oportunidad de escoger con quién queremos convivir. Podemos escoger nuestras amistades, por ejemplo. Compartir el tiempo y trabajar junto a quien te apetece es un privilegio y un placer. En ocasiones no es posible. Tú no escogiste a los compañeros de clase. Pero, igualmente hemos de aprender a llevarnos bien y colaborar.



No conocemos las causas de la amistad. El corazón es caprichoso cuando se inclina hacia otro corazón. Si una persona te resulta atractiva y deseas su compañía, puede ser por distintos motivos. Quizá se parece a ti, y te sientes seguro. O al contrario, es muy diferente y te complementa.



A veces, la amistad llega tras la experiencia y el esfuerzo compartidos. En todo caso, la amistad es libre y no se puede forzar. No puedes obligar a nadie a ser tu amigo o tu amiga.

¿Qué cualidades prefieres en la amistad?

Me gustan las personas que son...

-
-
-
-
-

¿Y tú, qué puedes ofrecer?

La gente me valora porque soy...

-
-
-
-
-

No todas las personas somos igualmente compatibles. Ahora ya lo sabes, no tendrás la admiración ni la amistad de todo el mundo. Pero, eso no quita para que seamos buenas compañeras. En clase, el respeto y la cortesía son primero. Siempre puedes exigir que te traten con amabilidad, pedir las cosas por favor, dar las gracias y ser generoso. Sobre el respeto y la cortesía, quizá nazca luego la amistad.



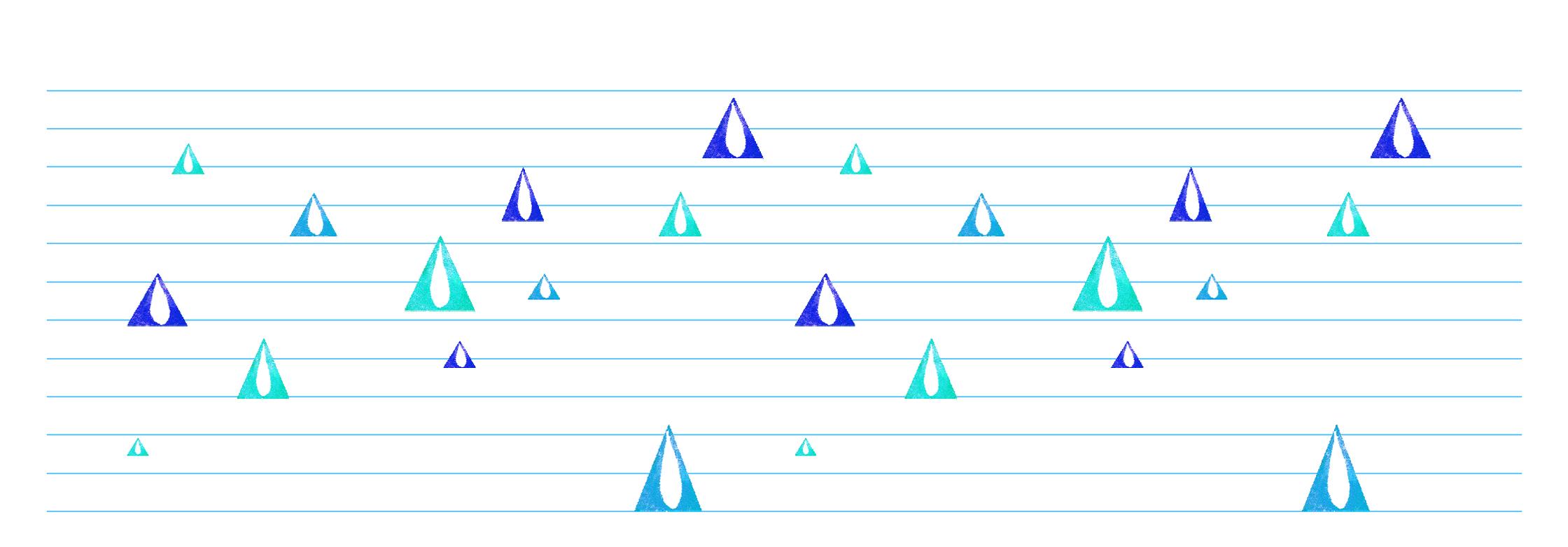
2. APRENDE A DECIR "NO"

En una situación de conflicto no es fácil reaccionar con justicia y equilibrio. Hace falta serenidad y las ideas muy claras. Las personas **asertivas** saben cómo hacerlo.

La asertividad es una competencia social que permite expresar nuestros derechos y deseos de manera abierta y directa sin atender contra los demás. Es decir, es el punto de equilibrio entre la pasividad y la agresividad. Como estrategia y estilo de comunicación, la asertividad evita que otros menosprecien nuestra dignidad, decidan por nosotros o pasen por alto nuestra opinión.

Defender con firmeza la posición y las ideas propias no exige desprestigiar la posición o las ideas de los demás. Si actuamos con espíritu destructivo el conflicto irá a peor. Sin embargo, con la asertividad podemos tender un puente al diálogo salvando la premisa de la victoria o la derrota.





*No tienes por qué callarte. Marcar el límite es el primer paso para resolver el conflicto.
¿Eres capaz de dar una respuesta asertiva a estas situaciones?*

NO me pongas un mote porque...

NO me levantes la voz porque...

NO me empujes por el pasillo porque...

NO escojo entre tú y mis amigas porque...

NO me amenaces porque...

NO me cojas el estuche porque...

NO voy a pelearme contigo porque...

NO voy a contarte este secreto porque...

NO me importa si pasas de mi porque...

3. FORMAS DE REACCIONAR

La violencia produce confusión, tristeza y miedo. Estas sensaciones dolorosas se multiplican si sentimos que alguien traicionó el vínculo de amistad o compañerismo. Por eso, no siempre somos capaces de reaccionar bien, con acierto.

En una situación de conflicto, la frustración y la rabia pueden dificultar la solución. En estos casos es importante reflexionar, aprender y cambiar para encontrar un remedio.

Cuando me siento atacada o herida, ¿cómo suelo reaccionar?

| | Siempre | A veces | Nunca |
|--|---------|---------|-------|
| LUCHA. Voy de cara, donde las dan las toman. | | | |
| VENGANZA. Espero el momento y la devuelvo. | | | |
| NEGACIÓN. Paso del tema, ojalá no se repita. | | | |
| BLOQUEO. Soy fuerte, lo puedo soportar. | | | |
| SUMO FUERZAS. Busco amigos que me defiendan. | | | |
| NEGOCIACIÓN. Hablo y procuro entenderlo. | | | |

Frente a la violencia, cuéntalo y pide ayuda.

Aléjate del agresor, busca una persona adulta de confianza y explícale lo que está pasando.

Dile primero cómo te sientes.

4. MI PEOR EXPERIENCIA ESCOLAR

Todavía recuerdo ese mal día. Ojalá nunca hubiese pasado.

Regresé del colegio enfadada y triste porque...

¿Qué pasó?

¿Cuándo y dónde?

¿Con quién?

Expectativas enfrentadas, ¿qué esperabas de ellos? Y ellos, ¿qué esperaban de ti?

Sentimientos tóxicos, ¿cómo te sentiste? ¿Por qué?

Competencia en la agresión, ¿te hicieron daño? ¿Cómo? ¿Y tú, la devolviste?

Solución, ¿cómo acabó? ¿Bien?

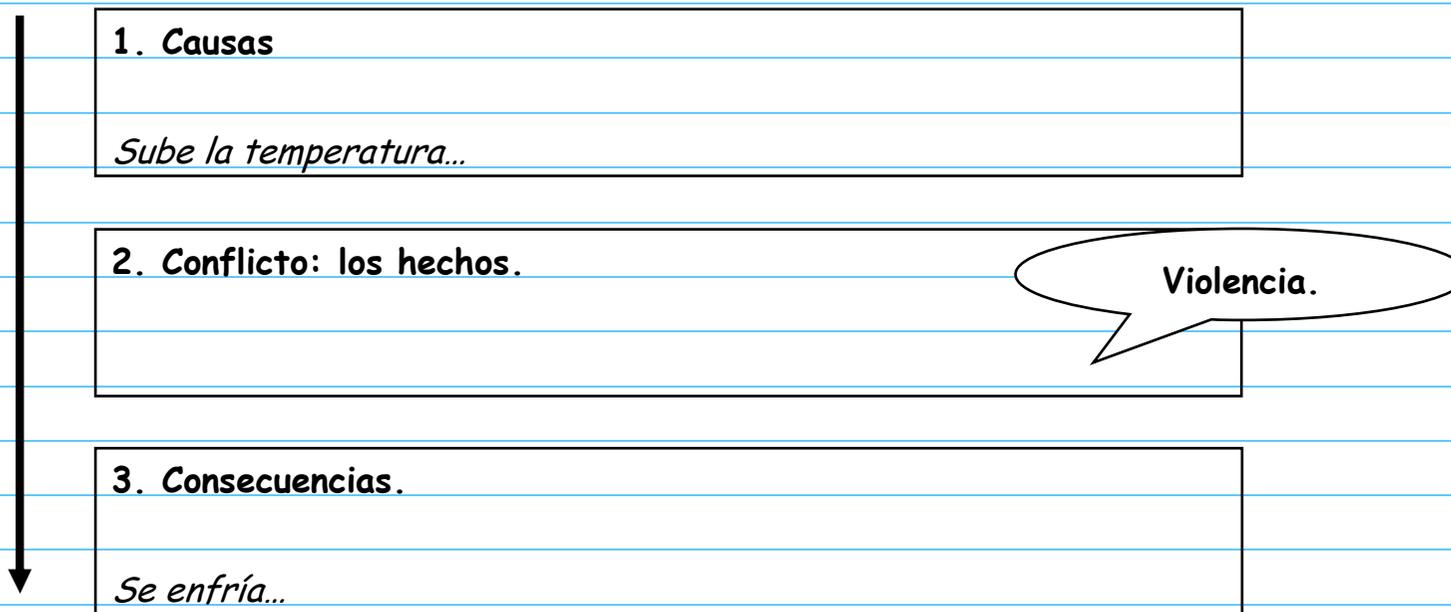
5. EL RELOJ DE ARENA

Toda historia tiene introducción, nudo y desenlace. La mayoría de conflictos parecen hechos aislados y puntuales. Casi fruto del azar o un accidente. Pero si te fijas, tuvieron un recorrido anterior y posterior.

Causa: ¿Cómo empezó? Aquello que ocurrió antes y provocó el problema. Quizá fue un desencuentro, un malentendido o una provocación.

Consecuencia: ¿Cómo acabó? Acontecimiento que resulta de otro. Conclusión, fin lógico de un proceso. ¿Quizá se produjo un daño o un dolor? ¿Quién sufrió?

En el conflicto que describiste; ¿podrías dibujar o enunciar sus partes?

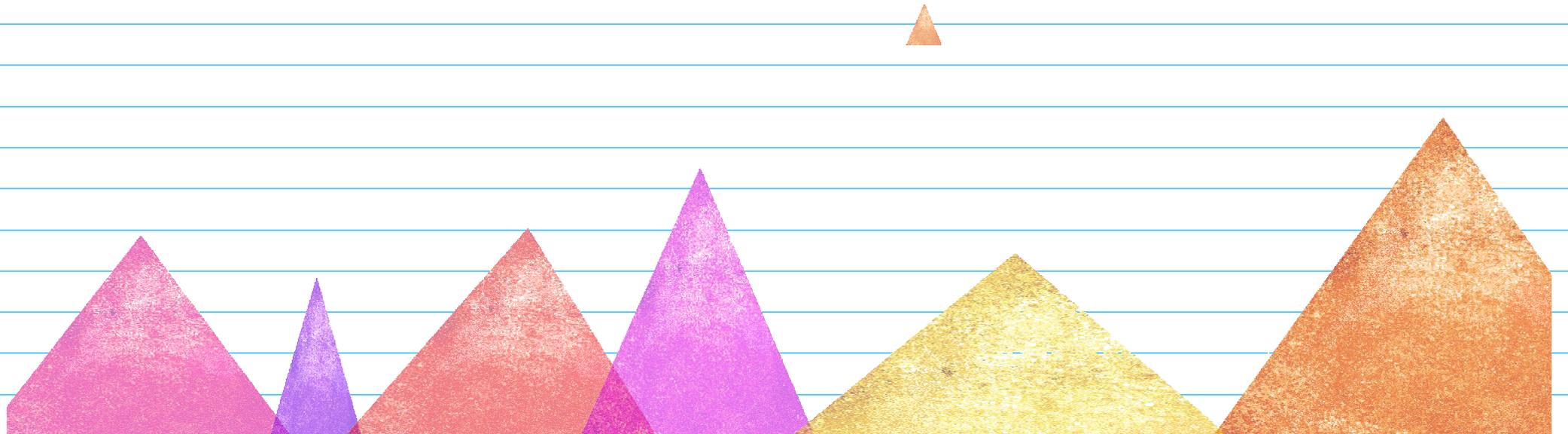


6. PELIGROS EN LA RED

El acoso escolar también ocurre por Internet. La apropiación y difusión no autorizada de textos, fotografías o vídeos de carácter personal son delito si atentan contra la intimidad y la dignidad de otra persona. Con más razón si es menor de edad.

El ciberacoso escolar suele ser más grave y doloroso porque las agresiones llegan directamente por el teléfono. Además, los agresores actúan con más crueldad porque se sienten protegidos por la distancia y el anonimato.

Por último, el número de espectadores que comparten, comentan o jalean la violencia es enorme porque ocurre en redes sociales.





Si es una persona odiosa que te bombardea con miles de mensajes y llamadas. Te insulta, amenaza, miente o habla mal en tu muro, chats o grupos de juego. Y aunque lo bloquee, crea nuevas cuentas para hacerte daño. Miente sobre su identidad, no es quien dice ser. Y en ocasiones te busca sólo para criticar cada pequeña cosa que dices o publicas. ¡No lo permitas! Guarda el pantallazo y pide ayuda.

¿Conoces los tipos de ciberacoso?

Une con flechas su nombre en inglés...

Te persigue y acecha en redes sociales.

Se disfraza y miente sobre su identidad.

Te suplanta y pasa por ti en las redes sociales.

Te critica, insulta y humilla en redes sociales.

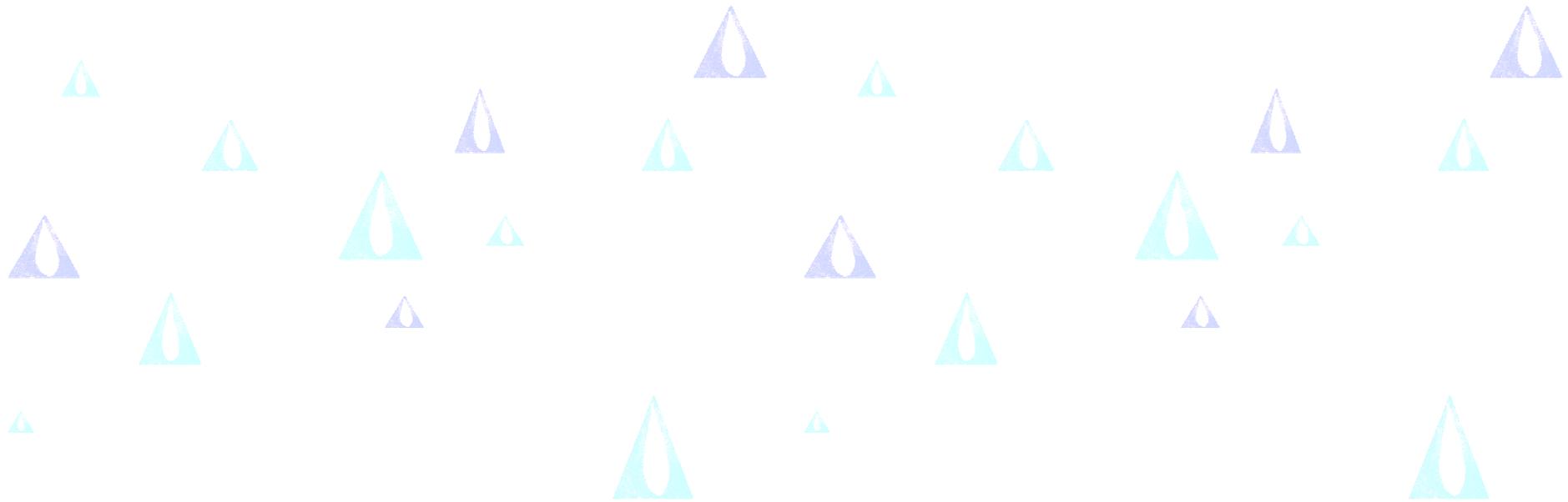
Cyberbullying.

Fraping.

Stalking.

Grooming.

NOTAS



Estas actividades son como las gotas de lluvia que caen al suelo y piensas:
"jamás formarán un río". Pero lo cierto es que sí, forman un río y llegan al mar.
No pierdas la esperanza. Tú puedes resolver cualquier conflicto.

AJUNTAMENT  DE SANT JOAN
D'ALACANT



**Sant Joan
d'Alacant**
CIUTAT EDUCADORA

