

Reglas básicas en EQUIPAR

1. Atiende al que habla.

[¿Cómo te sentirías si alguien estuviese jugando con algo o escribiendo mientras tú estás hablando?]

2. Todo el mundo participa durante la clase.

[¿Por qué es importante para el grupo que todo el mundo esté implicado?]

3. No habléis todos a la vez, sólo puede hablar una persona cada vez.

[Si por equivocación interrumpes a alguien, ¿qué deberías decirle?]

4. Se respetuoso para los demás, también si no estás de acuerdo con alguien.

[¿Por qué es esto importante?]

5. Si criticas a un compañero, dale la oportunidad de responder.

[¿Cómo te sientes cuándo te critican? ¿Por qué es importante dar la oportunidad de responder?]

6. Nunca desprecies o amenaces a nadie.

[¿Por qué los desprecios y amenazas son negativos? ¿Qué cosas positivas podrías decir en su lugar?]

7. Céntrate en el tema.

[¿Por qué es importante para los participantes no alejarse del tema?]

8. Escucha cuando el otro está hablando.

9. Recuerda quién dijo qué.

[¿Por qué es importante que los participantes recuerden lo que se dice]

10. Todo de lo que se habla en el aula es confidencial y permanece en el aula.

[¿Qué significa “confidencialidad”? ¿Por qué es importante la confidencialidad en el grupo?]

Errores de pensamiento

Egocentrismo

El pensamiento egocéntrico quiere decir que piensas que tus sentimientos y opiniones son más importantes que los pensamientos y sentimientos de los demás. Puede que incluso no te plantees cómo se puede estar sintiendo una persona por algo que ha pasado. También puede significar que sólo piensas en lo que quieres en ese preciso instante sin pararte a pensar en cómo tus comportamientos te afectarán a ti o a los demás en el futuro.

Minimizar/ justificarse

Minimizar o justificarse significa que piensas que tus problemas o comportamientos no son tan malos o dañinos como son en realidad. Explicas tu comportamiento para que parezca bueno o correcto, o describes a alguien con un nombre malo (como soplón o loco) para que parezca razonable dañar a esa persona.

Ponerse en lo peor

Ponerse en lo peor quiere decir que piensas que todo el mundo va a por ti (o a por alguien más) (ejemplo: si alguien por accidente se choca contigo en el recibidor, asumes que esa persona lo ha hecho aposta en lugar de pensar que fue un accidente) Crees que sólo te pueden ocurrir cosas malas y que no puedes hacer nada al respecto. También quiere decir que piensas que los otros no son capaces de cambiar o mejorar o

Culpar a otros	hacer nada respecto a las cosas malas que pasan en la vida. Culpar a otros significa que no te asumes la responsabilidad de tus actos, sino que culpas a los demás de los daños cuando en realidad han sido culpa tuya. Puedes pensar que puedes hacer daño a inocentes- que se lo merecen porque en el pasado la gente te trató mal. También significa que piensas que tus malos comportamientos están bien porque te sentías mal, estabas de mal humor, tenías un mal día.
-----------------------	---

Nombre de los problemas y errores de pensamiento

Alumno _____ Fecha _____

Hay problemas que te hacen daño a ti y a los demás

A. ¿Te han dañado alguna vez los problemas de otro? Sí No
Piensa en alguna vez en la que los problemas de otro te hayan hecho daño. Elige el mejor nombre para ese problema de la lista de abajo y escríbelo aquí.

B. ¿Alguna vez tus problemas han dañado a otros? Sí No
Piensa en alguna vez en la que tus problemas hayan dañado a alguien más. Escoge el mejor nombre para ese problema de la lista de abajo y escríbelo aquí.

PROBLEMAS CONCRETOS

1. Problemas de autoridad

La persona llega a mayores confrontaciones con los profesores, padres y otros que estén en una posición de autoridad, frecuentemente por temas menores. Le molesta que alguien le diga que hacer incluso aunque sea como un consejo. No lo escuchará.

Conozco a alguien con este problema Sí No

Tengo este problema Sí No

2. Se enfada rápidamente

La persona se ofende rápidamente, se frustra o irrita fácilmente, y se pilla un berrinche

Conozco a alguien con este problema Sí No

Tengo este problema Sí No

3. Ofende a otros

La persona amenaza, maltrata, molesta, insulta o humilla a otros. “La devuelve” incluso cuando los otros no tenían intención de humillarle

Conozco a alguien con este problema Sí No

Tengo este problema Sí No

4. Engaña a otros

La persona manipula a otros para que hagan su trabajo sucio; les dejará tirados si les pillan.

Conozco a alguien con este problema Sí No

Tengo este problema Sí No

5. Fácilmente manipulado

La persona prefiere relacionarse con compañeros irresponsables, y es fácilmente arrastrado a comportarse antisocialmente. Está dispuesto a ser su matón- espera ganarse su aprobación.

Conozco a alguien con este problema Sí No

Tengo este problema Sí No

6. Problemas con el alcohol y las drogas

La persona abusa de sustancias que pueden perjudicarle y teme que de otra forma no tendrá amigos. Teme enfrentarse a la vida sin este apoyo. Evita asuntos y personas con abuso de sustancias. Normalmente es muy egocéntrico y minimiza el uso de las drogas diciendo que no son malas o que las controla. Cuando la persona hace algo malo, culpa a las drogas diciendo “estaba puesto- no puede evitarlo”

Conozco a alguien con este problema Sí No

Tengo este problema Sí No

7. Robar

La persona coge cosas de los demás. No respeta a otros. Está dispuesto a hacer daño a otro para conseguir lo que quiere

Conozco a alguien con este problema Sí No

Tengo este problema Sí No

8. Mentir

No se puede confiar en que la persona diga la verdad o cuente toda la historia. Manipula la verdad para dar una falsa impresión. Niega todo cuando piensa que es posible salirse con la suya. Encuentra excitante conspirar y luego salirse con la suya con una mentira. Puede mentir incluso cuando no gana nada.

Conozco a alguien con este problema Sí No

Tengo este problema Sí No

9. Llevar una máscara

La persona intenta impresionar a otros, representa un papel, hace el payaso para conseguir atención. Le da miedo mostrar sus verdaderos sentimientos.

Conozco a alguien con este problema Sí No

Tengo este problema Sí No

PROBLEMAS GENERALES

Ahora te presentamos tres problemas generales. Estos problemas generales podrían estar relacionados con problemas concretos. Cuando describas un comportamiento usando el nombre de un problema general, deberás también dar el nombre de uno de los problemas concretos para conseguir una buena comprensión de la situación.

A. Poca autoestima/ poca confianza en ti mismo

La persona tiene una pobre opinión de sí mismo. A menudo se siente poca cosa o sin valor. Abandona con facilidad. Actúa como “pobrecito de mí” o se ve como una víctima incluso cuando victimiza a alguien. Sólo se siente aceptado por otros que también se sienten mal consigo mismos.

Describe brevemente una situación en la cual tú o alguien a quien conozcas mostró un problema de baja auto-imagen

¿Se mostró un problema concreto a la vez? Sí No

¿Cuál fue el problema?

B. Autodestructivo

La persona hace cosas que son dañinas con ella misma. Intenta escapar de los problemas o negarlos

Describe brevemente una situación en la cual alguien a quien conoces se muestra desconsiderado con sus propios problemas

¿Hubo algún problema concreto a la vez? Sí No

¿Cuál fue el problema?

C. Injusto con los demás/ faltar el respeto

La persona hace cosas que perjudican a otros. No se preocupa de las necesidades o sentimientos de los demás. Disfruta menospreciando o riéndose de los otros. Saca provecho de los más débiles o de los que tienen problemas.

Describe brevemente una situación en la cual tú o alguien a quien conozcas se mostró desconsiderado con los problemas de los demás

¿Hubo algún problema concreto a la vez? Sí No

¿Cuál fue el problema?

¿Cuántos problemas tienes? _____

¿Cuáles son más serios? _____

La unidad del control de enfado del currículo del *EQUIP para Educadores*.

Tabla 3.1. El formato de 10 semanas para equipar con habilidades para manejar el enfado y corregir los errores de pensamiento.

Semana 1	Evaluar y renombrar enfado/agresión
Semana 2	Papel clave de la mente en el enfado
	Controlar mente y cuerpo
	Reducir enfado
Semana 3	Controlar y corregir errores de pensamiento
Semana 4	Técnicas de relajación para reducir el enfado: relajación
Semana 5	Técnicas de autohabla poderosos para reducir el enfado: pensar de antemano en las consecuencias y POP (Pensar en la Otra Persona).
Semana 6	Conseguir consecuencias constructivas
Semana 7	Autoevaluación
Semana 8	Invertir
Semana 9	Víctimas y agresores
Semana 10	Gran repaso

Después de cada sesión del manejo de enfado, deberías revisar tu papel como educador en la sesión. La Figura 3.10 al final del capítulo es una copia de esta hoja que es posible reproducir. Los alumnos cambiarán los papeles en el grupo, repitiendo el role-play con nuevos actores, co-actores y entrenadores. Si necesitas más ideas, hay la Tabla 3.5

Tabla 3.5 Role-play de situaciones de enfado

Amigos

1. Durante un exámen, el estudiante que se sienta detrás tuya está dando pataditas en tu silla
2. Estás intentado enseñar a alguien a lanzar un balón de baloncesto, cuando un compañero de tu clase viene y empieza a decir que los estás explicando mal. El compañero trata de encargarse y explicarlo él mismo. Tú sabes que llevas más años jugando al baloncesto y que tienes más experiencia
3. En la cafetería del instituto, un estudiante entra en tropel y empieza a empujarte a un lado. Dice que estás en su camino.

Familia

1. Quieres ver tu programa de televisión favorito, pero cuando llegas al salón tu hermana está viendo otra cosa y no cambiará de canal
2. Tu madre te lleva a comprarte ropa, pero no deja que elijas nada tú

Escuela

1. Hay una pelea de comida entre dos chicos en tu mesa del comedor. Te agachas para recoger un cartón de leche del suelo. El cuidador te acusa de ser parte de la guerra de comida
2. Tú has entregado tus deberes, pero el profesor los ha perdido. Dice que tienes que quedarte después del colegio para compensar
3. Un profesor te avergüenza criticándote delante de otros estudiantes

Figura 3.10			
Revisión del educador y formulario de auto-evaluación:			
Control de la ira/corrección de los errores de pensamiento			
Sesión/Habilidad _____		Fecha _____	
Miembros del grupo _____			
En general			
☐ sí	☐ no	1. ¿han seguido los miembros del grupo las reglas básicas (escucha interesada, confidencialidad, etc.)?	
☐ sí	☐ no	2. ¿Todos los miembros de los tríos han estado interesados e implicados? Si no, apunta los nombres de los que no lo estuvieron	

☐ sí	☐ no	3. ¿Has encontrado algún valor constructivo en todos los comentarios serios hechos por los miembros de los equipos?	
☐ sí	☐ no	4. ¿Has mantenido un tono de voz normal y has hablado de forma respetuosa en vez de amenazante o demandante?	
☐ sí	☐ no	5. ¿Has mantenido el equilibrio entre la crítica y la aprobación usando el estilo “sándwich” de la crítica constructiva (en el que un comentario crítico va precedido y seguido por uno de apoyo)?	
☐ sí	☐ no	6. ¿Has usado de forma correcta el método pregunta-no digas?	
Durante la sesión			
☐ sí	☐ no	1. (después de la primera sesión) ¿Revisaste las actividades de la sesión anterior y revisaste las anotaciones de autoayuda sobre el enfado de los estudiantes?	
☐ sí	☐ no	2. ¿usaste la discusión para continuar aclarando los cuatro errores de pensamiento y los 12 problemas sociocomportamentales (ej. Que se enfada fácilmente, engaña a otros, miente)?	
☐ sí	☐ no	3. ¿usaste la pizarra u otro formato para toda la clase para registrar los puntos principales de la sesión y las respuestas de los miembros de los tríos?	
☐ sí	☐ no	4. ¿Recordaste a los miembros de los equipos, en la medida de lo posible, que rellenaran las fichas de autoayuda: para problemas y errores de pensamiento (Anotaciones de autoayuda A) y para comportamientos positivos (anotaciones de autoayuda B y C)	
☐ sí	☐ no	5. ¿Mantuviste la discusión alejada de los problemas personales de los alumnos?	
☐ sí	☐ no	6. ¿Controlaste/promoviste/recompensaste cualquier reconocimiento de que el enfado es producto de los propios pensamientos?	
☐ sí	☐ no	7. ¿Controlaste/promoviste/recompensaste el uso de técnicas de diálogo interior?	
☐ sí	☐ no	8. ¿Controlaste/promoviste/recompensaste los sentimientos y/o el daño hecho a otra persona?	
EQUIP for Educators: Teaching Youth (Grades 5-8) to Think and Act Responsibly 2005 by A-M DiBiase, J.C. Gibbs and G.B. Potter. Champaign, IL: Research Press (800-519-2707; www.researchpress.com)			

EQUIPANDO CON HABILIDADES SOCIALES

El objetivo de este capítulo es enseñar los pasos implicados en las habilidades sociales o en el comportamiento interpersonal equilibrado y responsable. Las 10 habilidades sociales que constituyen este componente del currículum del EQUIPAR para educadores, listado por semanas en la Tabla 4.1, se dirige a las deficiencias más notorias entre los estudiantes en riesgo (Ver Goldstein, Glick y Gibas, 1998). Sin embargo, muchos de estos estudiantes también podrían beneficiarse de educación especial en un amplio abanico de áreas socio-comportamentales. Si tienes la oportunidad y tiempo suficiente, recomendamos que amplíes las habilidades centrales que se presentan en este capítulo con habilidades sociales adicionales de utilidad para la prevención en primaria y secundaria (ver Goldstein, 1999; McGinnis y Goldstein, 1997)

Tabla 4.1 El formato de 10 semanas para Equipar en Habilidades Sociales

Semana 1	Expresar una queja de forma constructiva
Semana 2	Preocuparse por alguien que está triste o disgustado
Semana 3	Enfrentarse constructivamente con la presión negativa del grupo de iguales
Semana 4	Mantenerse alejado de las peleas
Semana 5	Ayudar a otros
Semana 6	Prepararse para una conversación estresante
Semana 7	Enfrentarse de forma constructiva con alguien enfadado contigo
Semana 8	Expresar cuidado y aprecio
Semana 9	Enfrentarse de forma constructiva con alguien que te está acusando de algo
Semana 10	Responder constructivamente al fracaso

CUATRO FASES EN EL APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Como en otras muchas habilidades (montar en bicicleta, nadar, tocar un instrumento, etc.) las habilidades sociales se aprenden típicamente en el contexto de cuatro fases (ver tabla 4.2). Estas cuatro fases (siguiendo la introducción para la habilidad que se enseña) constituyen el formato de enseñanza para cada una de las 10 sesiones en el componente de las habilidades sociales del EQUIPAR para educadores.

Para introducir cada habilidad social al principio de cada sesión, sigue los siguientes pasos:

1. Presenta la habilidad social que va a ser modelada y puesta en práctica
2. Reparte copias de los pasos correctos en cada habilidad (tarjetas o fichas en las que hayas escrito el nombre de la habilidad y los pasos). También será necesario que escribas los pasos en la pizarra o en otro formato para toda la clase
3. lee la lista de situaciones sugeridas y discute con los alumnos otras situaciones basadas en sus propias experiencias en las que la habilidad hubiera ayudado
4. Pide a un alumno que lea en voz alta los pasos de la habilidad que estamos tratando, mientras los demás siguen la lectura en voz baja
5. Divide el grupo en triadas (ver el capítulo 2 para discutir un proceso para formar las triadas)

Tabla 4.2 Cuatro fases en el aprendizaje de las habilidades sociales

Fase 1: mostrar (modelar) la habilidad Adquirir alguna noción de la habilidad
Fase 2: Poner a prueba la habilidad (actuar) Intentar representar la habilidad imitando lo que se ha modelado o con un role play

Fase 3: Discutiendo la habilidad (retroalimentación)
Obteniendo retroalimentación de la representación y por tanto mejorarla

Fase 4: Practicando la habilidad
Perfeccionar la actuación y consolidarla en un hábito; generalizar el hábito poniéndole en práctica en contextos diversos y más exigentes

Para practicar y discutir la habilidad, cada estudiante debería hacer lo siguiente:

1. Seleccionar una situación apropiada (de sus experiencia personal o de la lista de situaciones sugeridas) y describírsela a los otros miembros de la triada
2. Seleccionar un compañero (que se necesitará en los pasos finales de la habilidad)
3. Decidir que compañero de la triada dará el feedback en qué paso de la habilidad

Mientras los alumnos llevan a cabo estas tareas, pásate por las triadas guiando o respondiendo preguntas. Al final de cada sesión, reúne al grupo entero. Provoca una discusión general de la experiencia de role play y distribuye copias de la Hoja de Práctica de Habilidades.

HOJA DE PRÁCTICA DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Alumno _____

Fecha _____

Tarea practicada

Habilidad _____

Si es pertinente:

¿Usada con quien? _____

¿Usada cuándo? _____

¿Usada dónde? _____

Describe que pasó cuando hiciste la práctica. Por ejemplo, ¿te saltaste algún paso? ¿cuál fue la reacción de la otra persona?

Puntúate tú mismo según lo bien que usaste la habilidad (señala una)

___ Excelente ___ Bien ___ Suficiente ___ Pobre

SEMANA 4/Mantenerse alejado de las peleas

PASO 1: PARARSE A PENSAR EN POR QUÉ QUIERES PELEAR

PASO 2: PIENSA POR ADELANTADO

- Pregúntate “si me peleo, ¿cuáles serán las consecuencias?”

PASO 3: PIENSA EN LA MANERA DE MANEJAR LA SITUACIÓN APARTE DE PELEARSE Y HAZLO

- ¿Pedir a alguien que ayude a solucionar el problema?

POSIBLES SITUACIONES PARA APLICAR ESTA HABILIDAD

1. Se te acerca un compañero y te dice que le des tu discman
2. Un compañero empieza a insultarte y a llamarte cosas

1. El consejero del marciano

Un hombre que viene de Marte ha decidido irse a vivir a otro planeta. Ha reducido su elección a dos planetas, Planeta A y Planeta B. El Planeta A es un lugar violento y peligroso para vivir. Las personas sólo se preocupan por sí mismas y no les importa si hacen daño a otros. El Planeta B es un lugar más seguro y acogedor. Las personas del Planeta B se preocupan los unos por los otros. Se divierten, pero se sienten mal cuando hacen daño a otros. En el Planeta B las personas intentan hacer de su planeta un buen sitio para vivir.

Tú eres el consejero del marciano. ¿Qué planeta le aconsejarías para vivir?

Pon un círculo alrededor de una de las siguientes opciones:

Planeta A Planeta B no puedo decidir

NOTAS PARA EL EDUCADOR

El consejero del marciano

Valor clave: Afiliación

El problema del Marciano define la primera sesión. Mientras las situaciones posteriores estimulan el desarrollo del juicio moral, esta situación está diseñada sobre todo para facilitar el descubrimiento de valores comunes, y promover con ello una cultura grupal cohesiva y prosocial.

Es importante subrayar que cada alumno preferiría, no sólo para el Marciano sino también para él o ella misma, un mundo que fuese positivo (más seguro, más prosocial etc.) Si algunos alumnos han argumentado a favor del planeta negativo, se debería animar a la mayoría a ir en contra de esos argumentos. Entonces el grupo empieza a cohesionarse al apuntarse a los valores positivos.

Algunas razones para elegir el Planeta B se derivan de la propia situación expuesta:

- No hay tanta violencia.
- Es más pacífico.
- La gente convive sin pelearse; las personas quieren ayudarse mutuamente.
- La gente se divierte sin hacer daño a otros.
- Las personas se esfuerzan por mejorar las cosas.

Otras razones incluyen lo siguiente:

- Puedes vivir más tiempo.
- Hay menos delincuencia.
- Hay una comunicación mejor; la gente se escucha más unos a otros.
- Te puedes fiar más de la gente.
- Intentan controlar su enfado.
- Las personas se piden perdón.
- Los padres y madres pasan más tiempo con sus hijos.

Puede ser que algunos alumnos elijan el Planeta A por las siguientes razones:

- Podrías hacer lo que quisieras, cuando quieras.
- Las personas no se meterían en tus asuntos.

Se debería animar a los alumnos a convertir al grupo en un Planeta B. Las siguientes preguntas de profundización pueden ser útiles.

1. ¿Cuál es el error básico de pensamiento, el problema básico en el Planeta A?
La respuesta, Egocéntrico, debería ser bastante fácil de obtener.
2. *(Para aquellos que están a favor del Planeta A porque nadie te molesta, o si el grupo necesita ayuda.)* Imagínate que alguien que te importa, -digamos tu madre o tu padre, o un hermano o hermana, o un amigo cercano- fuese a suicidarse. ¿Dejarías que esa persona lo hiciese, no le “molestarías”? Así sería el Planeta A.

Anima al grupo a imaginarse un mundo así. Típicamente los defensores del Planeta A cederán y la elección del Planeta B resultará unánime. Asegúrate de que el hecho de cuidar de los otros se reconsidera para no estigmatizarlo como algo débil.

6. Dilema de Juan

Juan está en 2º de la ESO. Un grupo de sus compañeros, algunos de ellos buenos amigos suyos desde hace años, se meten continuamente con Miguel, otro compañero (le insultan, le hacen bromas pesadas, le esconden cosas...). Juan no está de acuerdo y se da cuenta de que Miguel lo pasa mal aunque intente que no se le note mucho. Juan querría hacer algo por parar esta situación. Por otro lado no quiere dejar de llevarse bien con los otros colegas.

¿Qué debería decir o hacer Juan?

1. ¿Debería Juan hacer algo para parar la situación? (señala una respuesta)

a) Debería hacer algo	b) no debería hacer nada	c) no puedes decidir

2. ¿Qué pasaría si los compañeros de Juan dijese que sólo es una broma? (señala una respuesta)

a) Debería hacer algo	b) no debería hacer nada	c) no puedes decidir
-----------------------	--------------------------	----------------------

3. ¿Qué pasaría si Miguel también hubiera insultado a los compañeros en alguna ocasión? (señala una respuesta)

a) Debería hacer algo	b) no debería hacer nada	c) no puedes decidir
-----------------------	--------------------------	----------------------