

SEMINARIO
CONVIVIENDO EN UN INSTITUTO DE
EDUCACIÓN SECUNDARIA

Centro: IES Madrid-Sur

Curso: 2017-2018

COMPONENTES

Leonor Alcarria Jiménez

Eva Bajo Martínez

Ana Coral Barraión Teresa

Rosa Ma Entrena García

Rosa Pesqueira Zárata

Rosario Martín Herreros

Pedro Martínez García

Elena Ortega Hermoso

Olaya Osoro Pérez-Puchal

Ceferino de la Paz Arranz

Lidia Minerva Peña Martín

M^a Luz Segura García

Laura Sola Arocena

Mónica Vaz Holgado

Raquel Vírseda Gallego

ÍNDICE

1. *Consideraciones generales*
2. *Consecución de los objetivos*
3. *Sesiones ordinarias*
4. *Ponencias*
5. *Sesiones de evaluación*
6. *Materiales compartidos*
 - 6.1 *Cómo hacer una intervención en grupo*
 - 6.2 *Primera sesión de Compañerismo Activo*
 - 6.3 *Sesión de Compañerismo Activo. ¿Cómo reacciono en los momentos de tensión que hay en mi clase?*
 - 6.4 *Sesión de Compañerismo Activo. ¿Cómo nos relacionamos en clase?*
 - 6.5 *Programa de la formación I del Equipo de Convivencia 2017-2018*
 - 6.6 *Taller de formación: Compi- Tutor*
 - 6.7 *Taller de formación: ¿Qué hacemos con nuestra violencia?*
 - 6.8 *Taller de formación: Tipos de Comunicación*
 - 6.9 *Taller: El mundo en primera persona. Mensajes yo*
 - 6.10 *Taller para hablar en público*
 - 6.11 *Proyecto Pigmalión. Ficha de recogida individual de datos*

1. CONSIDERACIONES GENERALES

Un grupo de quince profesoras y profesores del IES Madrid Sur ha participado este curso en el seminario “Conviviendo en el IES Madrid Sur”

Estas personas han tomado la firme decisión de querer hacer de este seminario un lugar de aprendizaje, un lugar de encuentro, escucha y reflexión para ahondar en diversas cuestiones de la convivencia a lo largo de numerosas sesiones en las que se ha hablado de diferentes temas que afectan a la convivencia del centro y de la práctica docente.

El seminario se inscribe dentro del Equipo de Convivencia del IES Madrid Sur, participando sus integrantes de forma muy activa en la vida del centro y permitiendo que el alumnado sea un decisivo agente para la mejora de la convivencia (partiendo de la premisa de que los adultos no debemos tomar todas las decisiones y que sin ellos y sin ellas no son posibles los cambios).

Por último, decir que creemos que este tipo de seminarios son fundamentales para que en los centros educativos se establezca un cauce para la reflexión sobre la práctica docente y la relación con el alumnado (ya que las prisas de los institutos de secundaria a veces ponen muy difícil encontrar el momento para ello) y más aún cuando un centro tiene un equipo que se dedica de forma específica a la mejora de la convivencia con tantos programas y proyectos en marcha.

2. CONSECUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS

Consideramos que los ambiciosos objetivos previstos en la programación inicial se han conseguido en su práctica totalidad si bien no se ha profundizado en todos de la misma manera.

Así consideramos que el Equipo de Convivencia ha trabajado desarrollando herramientas para las actuaciones de los distintos programas (Compitutor, Enlazhadas, Compañerismo Activo, Pigmalion, Mediaciones...) permitiendo un proceso de aprendizaje constante y una red de apoyo insustituible para el profesorado y el alumnado incluido en estos programas.

Se ha mejorado en la coordinación con el equipo directivo y el claustro que estaban permanentemente informados de todas las actuaciones, estableciendo un cauce fluido para recibir todas las peticiones y demandas que se pudieran hacer.

También se ha iniciado un proceso de reflexión sobre la práctica docente que culminará el curso próximo en un proyecto específico para la ayuda y acompañamiento a profesoras y profesores del centro.

Creemos que el curso próximo deberemos trabajar más la relación con el Departamento de Orientación del centro para que podamos enriquecernos y coordinarnos mejor. También nos apuntamos como tarea pendiente revisar las programaciones de valores éticos de los cuatro cursos de la ESO para que el alumnado ayudante y mediador pueda justificar sus ausencias de la clase de valores éticos

Por último, comentar que estamos muy orgullosos del funcionamiento del seminario que ha asentado sus bases en los logros de la formación de cursos anteriores. Pese al esfuerzo que supone su puesta en marcha y organización creemos que es fundamental y necesario que se creen estos espacios de formación y reflexión.

3. SESIONES ORDINARIAS

Todas las semanas teníamos una hora de reunión para tratar una infinidad de temas, ya que la convivencia de un centro tan grande y complejo como el Madrid Sur así lo requería.

Tres personas coordinaban el equipo de convivencia cada trimestre planteando un orden del día bien repleto de asuntos (tal y como se recogía en el listado de contenidos presentados para solicitar este seminario).

Así, por ejemplo, se han abordado cuestiones tales como los conflictos (de forma genérica y también concreta) las posibles soluciones a los mismos, la mediación como herramienta de diálogo, la escucha, las habilidades propias del alumnado ayudante y mediador...

Muchos de estos contenidos se trabajaron también en el seminario del curso 2016/2017, pero tenemos en cuenta que siempre hay participantes nuevos que requieren de formación específica sobre estas cuestiones y que la realidad del centro es cambiante y compleja y requiere pensar constantemente en soluciones y estrategias.

En estas sesiones se compartían materiales, se planteaban casos prácticos concretos, se presentaban propuestas para el equipo directivo o el claustro... completando la totalidad del tiempo fijando y dejando un listado importante de asuntos que tratar de una semana hasta la siguiente.

4. PONENCIAS

Consideramos fundamental acompañar el seminario de sesiones especiales (así es al menos como lo vivimos) en las que personas especialmente preparadas y formadas en aspectos de la convivencia puedan compartir sus opiniones, pareceres y conocimientos para que nos enriquezcamos y evolucionemos como docentes y personas.

Enumeramos brevemente los contenidos expuestos en las ponencias de nuestro seminario:

Ángel L. Soria Gutiérrez: “Estrategias para la mejora del clima en el aula”

Este docente, recién jubilado, tuvo la deferencia y generosidad de compartir con nosotros/as su saber y sus mejores consejos aprendidos a lo largo de décadas como maestro y miembro de diferentes equipos directivos de centros de primaria y secundaria.

De una forma organizada y amena fue repasando sus estrategias para la organización de las clases, para la relación con el alumnado y las familias, su utilización de diferentes recursos y también una reflexión sobre la figura del docente y la importancia que éste tiene como referente para los y las menores.

Compartió todo el material con los asistentes al seminario, trabajándose sus propuestas para incorporarlas -en la medida de lo posible- al aula; sin duda contagió a los presentes de su entusiasmo por la docencia y su amor por el alumnado.

Juan Cantonero Falero: “Entendiendo, trabajando y viendo la igualdad y la diferencia sexual en la convivencia”

Nuestro compañero Juan, del Departamento de Geografía e Historia, nos ayudó a reflexionar sobre nuestro ser mujer y nuestro ser hombre viendo a la luz de diferentes momentos históricos, a través de las palabras de pensadoras y hombres reflexivos, cómo la sociedad nos ha condicionado en todos los aspectos, incluido el del lenguaje para diferenciar y no siempre reconocer a las mujeres y su valiosa aportación a la vida.

Nos transmitió que él había leído y reflexionado, pero que sobre todo había vivido la diferencia sexual aprendiendo de y con mujeres y hombres valiosos que apostaban por visualizar la desigualdad, hablar de las diferencias y posibilitar el desarrollo de las mujeres en una sociedad que todavía pone barreras y trabas para que desarrollen todo su potencial como ser

A través de la historia (del arte, del pensamiento, de su propia historia como hombre) nos mostró reflexiones y experiencias que nos invitaban a ponernos en el centro de nuestro ser mujer y ser hombre con la sugerencia permanente de llevar al aula este nuevo enfoque del mundo para hacer

consciente a nuestro alumnado de la importancia de dar cabida a todas las personas y a reconocer su importancia en la historia.

Sandra Jiménez Jiménez: “Conociendo la cultura gitana para mejorar la convivencia en los centros educativos”

A lo largo de dos sesiones (con una duración total de cuatro horas) estuvimos trabajando sobre los orígenes del pueblo gitano y su historia de desigualdad y discriminación (que nos ayuda a entender su situación actual y su relación con la marginación). Desde este hecho intentamos reflexionar de forma conjunta en los clichés que la sociedad tiene sobre el pueblo gitano, en las ideas que ellos y ellas mismas tienen sobre su cultura, y en el comportamiento y actitud del alumnado gitano en los centros educativos.

En las sesiones se generó un nutritivo debate con ideas para implantar el curso próximo en el IES MAdrid Sur (aportadas por los asistentes) viendo la necesidad de implicar a las familias de estos alumnos y alumnas para conseguir que se sientan mejor en el aula, que entienden la necesidad de aprender y el deseo de convivir con otras culturas. También se planteó establecer cauces para que puedan mostrar al resto del alumnado la riqueza de su cultura y sus valores.

Brenda Parra González: “Estrategias para facilitar la ayuda”

Nuestra antigua y querida compañera del IES Madrid-Sur (en la actualidad PTSC del IES Renacimiento y formadora de docentes en asuntos de convivencia y mediación) estuvo con nosotros y nosotras para trabajar estrategias para intervenir con el alumnado y, en definitiva, para la ayuda a los menores.

En la primera parte de su intervención nos orientó sobre las estrategias posibles para el programa llamado Compañerismo Activo (común a los dos centros) ahondando en cuestiones fundamentales como la actitud de escucha, la importancia de no juzgar, el valor de ser ejemplo y desnudarse afectivamente para favorecer la confianza, el papel del adulto como facilitador y del alumnado como “igual” en la ayuda.

En la segunda parte de la ponencia Brenda Parra compartió su reflexión profunda y sincera sobre su experiencia ayudando a chicos, chicas y docentes a lo largo de los años, resultando un relato emocionante y sentido, pero a la vez terriblemente práctico y asimilable. Nos explicó cómo es necesario observar al menor y conseguir que sienta en su cuerpo y con sus emociones lo que le está ocurriendo, que aprenda a visualizar y verbalizar su historia, que se ponga en el camino de tomar decisiones y que entienda que el adulto que está a su lado solo pretende escuchar, acompañar y ayudar desde el afecto y el respeto.

5. SESIONES DE EVALUACIÓN

Al terminar el seminario los participantes en él dedicaron una sesión de una hora a reflexionar sobre todo lo que se había trabajado y sobre los planteamientos iniciales del mismo y su consecución.

Después, cada participante se conectó a la página del CTIF que permite opinar a través de un cuestionario convenientemente diseñado. Los resultados de dicho resultado podrán verse en la plataforma que a tal fin se ha creado.

6. MATERIALES COMPARTIDOS

En la carpeta que el equipo de convivencia tiene en Google Drive los miembros de dicho equipo comparten diferentes materiales que sirven para el buen funcionamiento del equipo: actividades para seleccionar al alumnado ayudante/mediador en octubre, dinámicas para las sesiones de los diferentes programas, estrategias para detectar posibles casos de acoso escolar, guiones para las mediaciones...

La mayor parte de estos documentos son de uso interno y, en muchos casos, responden a necesidades inmediatas que surgen en el día a día.

Hemos preferido compartir solo los documentos que se han creado este curso durante la realización del seminario para que se pueda apreciar cómo es la tarea que desarrollamos en el centro educativo en el que trabajamos quedando pendiente ordenar, desarrollar y profundizar en dichos materiales (pensando también en el seminario del curso próximo o en la posible publicación de los mismos).

6.1. CÓMO HACER UNA INTERVENCIÓN EN GRUPO

Hay muchos problemas de convivencia que se resuelven en pareja o pequeño grupo. Sin embargo, en otras ocasiones debemos intervenir en grupos completos ya que el problema afecta a un gran número de personas.

Esas situaciones pueden ser sencillas de resolver o realmente complejas y, en ambos casos, puede funcionar un modelo de intervención similar.

Aunque la casuística sea variada se nos ocurre que los conflictos más comunes pueden ser los que aquí citamos: rechazo a una persona/s del grupo, disputas entre los subgrupos de la clase, problemas derivados de cuestiones académicas, violencia verbal o física, problemas con docentes, presencia de líderes negativos, poca cohesión y conocimiento de los miembros del grupo...

Consideramos que resulta especialmente beneficioso que los alumnos y alumnas se sientan protagonistas del proceso: que sean ellos y ellas los que hagan la reflexión y los que tomen las decisiones. Los docentes les acompañaremos y diseñaremos las sesiones pero sólo como posibilitadores de las mismas; no tomaremos las decisiones ni las cuestionaremos.

En este caso presentaremos un modelo de intervención para tres sesiones, ya que pensamos que es el número adecuado para detectar e intentar resolver. La persona encargada de diseñarlas será la que decida el tiempo, el modo, los pasos... Sólo pretendemos sugerir un camino y ser de alguna ayuda.

1ª Sesión- ¿Qué nos pasa?

En esta primera sesión tendremos un guión de preguntas para que cada persona reflexione con tranquilidad y pueda expresarse. Cada una/uno tiene que estar tiempo suficiente para mirarse hacia dentro, para poner palabras a sus ideas y sentimientos. El cuestionario puede tener al principio varias preguntas que puedan contestarse de forma rápida (para que se sientan capaces y quieran participar) y después cuestiones que deban contestar expresándose de forma más detallada.

Después de ese primer momento los alumnos/as se sentarán en grupos que habremos diseñado previamente para poner en común el trabajo de esta primera fase.

La idea es que los grupos estén pensados en función del problema que tenga la clase (si hay alguna persona que sufra acoso no podrá estar en el mismo grupo que sus acosadores, porque no se expresará con libertad; si hay conflictos entre grupos podrá resultar beneficioso que haya personas de los distintos grupos sentados para charlar).

La persona encargada de moderar será un miembro del equipo de convivencia o alguna persona de nuestra confianza. Antes de la sesión le habremos explicado su cometido y anticiparemos las posibles complicaciones que puedan surgir.

Nuestro moderador/a irá pasando de una pregunta a otra tomando notas de aquellas cosas que considere más importantes.

Después de haber hecho este proceso todo el grupo buscará una frase que resuma a modo de titular periodístico el principal problema de la clase. Esta tarea obligará a todos los miembros del grupo a consensuar, a acordar, a escucharse y a proponer juntos. No suele resultar sencillo.

Para cerrar esta primera sesión cada moderador leerá en alto el titular de su grupo que se escribirá en la pizarra para que sea visible a todos y todas.

2ª Sesión-

Para preparar esta sesión el profesor/a se habrá llevado todos los cuestionarios del primer día y habrá tomado buena nota de lo que se ha dicho, porque en función de eso se diseñará la propuesta para el segundo día.

Esta es la sesión más abierta y su diseño dependerá del tipo de problema a resolver así como del transcurso de la primera sesión.

Intentaremos que cada persona entienda que su visión de la realidad es solo una pequeñísima parte de un complejo poliedro en el que se reúnen las opiniones y visiones de todo el grupo.

A modo de ejemplo diremos que para este segundo día se pueden copiar frases sueltas que se hayan encontrado en los cuestionarios sin indicar quién fue la persona que las escribió. Cada alumno/a tendrá una hoja con esas frases para ayudarse en la reflexión. Las iremos leyendo y preguntando para que, por turnos, puedan debatir sobre su visión de los problemas.

Podemos presentar en dicha hoja un pequeño dibujo en el que se representen, con gráficos, los diferentes estados de opinión del grupo.

Cada alumno/a elegirá la frase con la que se sienta más identificado/a y después añadirá un párrafo completando y explicando su frase. Insistiremos en que hablen de sus propios sentimientos, y que intenten entender los puntos de vista de los demás.

Finalizaremos la sesión escuchando a todos los participantes y anotando en la pizarra las frases que consideremos más reveladoras.

Podemos tener preparada alguna actividad extra o algún vídeo para reforzar las ideas trabajadas si pensamos que el grupo participará poco y sobrará demasiado tiempo.

3ª Sesión- Compromisos

Esta sesión servirá para cerrar nuestra actuación en el grupo, al menos, de forma temporal.

Comenzaremos recordando todo lo trabajado en las sesiones anteriores y preguntando cómo se sienten, cómo están viendo el proceso.

En función de la naturaleza del grupo y de sus características podremos pensar qué conviene más.

Si, por ejemplo, en la clase hay alguna persona víctima de violencia física o verbal podremos utilizar algún corto que nos ayude en la reflexión y después analizarlo o hacer dramatizaciones.

Si hay problemas de relación entre los grupos de la clase podremos elaborar juntos una lista de actitudes positivas para la convivencia (saludar, mirar a los ojos de quién nos cuenta algo, controlar el tono de la voz...)

Si en la clase hay disputas por temas académicos (fechas de exámenes, relación con un profesor, ambiente en el aula...) reflexionaremos sobre cuál es la mejor manera de expresar nuestra opinión cuando no estamos de acuerdo, cómo se hace para tomar decisiones de forma grupal...

Compromisos: cada persona escribirá en su papel cuál es su compromiso. Entendemos que será algo que puedan cumplir y que les cueste un pequeño esfuerzo. No podemos obligarles si ellos no se sienten preparados.

Cada persona deberá ponerse de pie, frente a sus compañeros/as, y leer su compromiso ante los demás. Podemos establecer una fórmula y escribir la frase en la pizarra ("Mi compromiso con la clase de 5º A es....) o dejar libertad para que escriban lo que les parezca.

Para algunas personas hacer esto es un acto de valentía enorme por lo que será recomendable reforzar positivamente cada intervención y poner en valor cada gesto, aunque parezca muy pequeño.

Al terminar, recogeremos todos los compromisos y los custodiaremos durante un tiempo que acordaremos con la clase. Pasado ese tiempo revisaremos los compromisos pidiendo que cada persona vuelva a leer su texto y diga si ha modificado su conducta, si ha observado cambios en los demás, si lo cambiaría....

¿Acabamos?

*En las relaciones personales el éxito no se puede medir, no se puede cuantificar...
¡Afortunadamente no somos parte de un experimento científico!*

Creemos que hablar de las cosas que nos preocupan ya es beneficioso y que nuestros alumnos/as reconocen, sin duda, a los adultos que se toman sus problemas en serio, que les escuchan e intentan ayudar.

Siempre habrá personas que juzguen que no ha habido cambios, que nuestra intervención no ha servido para nada y que ha sido una pérdida de tiempo.

Pero si un sólo miembro del grupo cree que ha sido útil, que ha merecido la pena, que algo ha cambiado podremos sentir cierta satisfacción por haber ofrecido nuestro apoyo y ayuda.

6.2 PRIMERA SESIÓN DE COMPAÑERISMO ACTIVO

0-Pasos previos a la primera sesión

- Contactar con el tutor/a del grupo y con la profesora de Valores Éticos para informar del día/hora de las sesiones, periodicidad, contenido...
- Buscar un espacio disponible para las sesiones. Informar a los alumnos/as con antelación
- Recomendable: Llevar una fotocopia de las fotografías de los grupos

1- Presentación de los alumnos/as y profesora/a

(Dinámica para conocerse opcional. "Si fuera...")

Cada alumno/a rellena las categorías que decidamos en función del tiempo que tenemos. Después cada persona dice su nombre y lee lo que ha escrito.

1- Si fuese un color sería...

2.- Si fuese un animal sería ...

4.- Si fuese un paisaje sería ...

5.- Si fuese un mueble sería ...

6.- Si fuese un instrumento musical sería ...

8.- Si fuese un país sería ...

9.- Si fuese una hora del día sería ...

10- Si fuese una película sería....

2- Explicación del compañerismo activo

Presentar las sesiones de compañerismo activo como una herramienta vital para la convivencia del centro: detección de conflictos, denuncia de casos de acoso, foro para hablar de los problemas de las clases o los casos de personas que tienen dificultades.

También las sesiones pueden servir para que los alumnos/as reciban formación que luego transmitan a sus compañeros/as y para participar en jornadas del centro, otros programas, propuestas....

3- Recogida de datos (a debatir este aspecto)

Hoja de registro para tomar nota de los asistentes, asuntos tratados y acuerdos. Explicar cómo contactar con el profesor/a si detectan algún problema en sus clases (correo electrónico, sala de profesores/as....)

4- ¿Qué es ser un alumno/a ayudante?

Explicar las funciones del alumno/a ayudante (opcional: trabajar la historia del archivo adjunto)

4- Primer acercamiento al grupo/grupos

Descripción de las clase a nivel personal: si hay buen ambiente, si hay alumnos/as problemáticos, si hay personas que estén solas o se sientan mal, si hay algún posible caso de acoso...

Explicar cómo pueden contactar con su "profe del equipo" cuando surjan problemas en el grupo.

6.3 SESIÓN DE COMPAÑERISMO ACTIVO

¿CÓMO REACCIONO EN LOS MOMENTOS DE Tensión QUE HAY EN MI CLASE?

1- Objetivo de la sesión

En esta sesión reflexionaremos sobre cómo vivimos cada persona las situaciones complicadas que nos generan tensión.

Observaremos cómo reacciona nuestro cuerpo cuando algo nos preocupa o nos hace sentir violentos/as y cuáles son las posibles opciones que tenemos ante esas situaciones. Pensaremos en las situaciones de tensión que se viven en nuestro grupo/clase.

2- Material para la sesión

No es necesario material específico para las sesiones. Se puede hacer todo hablando.

3- Desarrollo de la sesión

0- ¿Cómo estamos? ¿Cómo llegamos a la sesión de hoy?

1- Explicamos el objetivo de la sesión de hoy y pedimos que cada persona diga dos o tres situaciones que le generen tensión.

2- Intentamos ver qué respuesta tiene nuestro cuerpo cuando estamos tensos

- Respiración agitada - Pulso acelerado - Sudor en las manos
- Dolor de cabeza - Dolores musculares - Insomnio...

3- Ahora pensamos la respuesta de nuestro cuerpo de cara a los demás. Cuando estamos tensos o preocupados ¿gritamos? ¿nos acercamos mucho a las otras personas para intimidarlas? ¿nos encerramos en nosotros/as mismos?

4- ¿Qué situaciones de tensión se han vivido en mi clase en este curso? Las enumeramos (sin dar demasiados detalles).

5- ¿Qué actitud he tenido yo como alumno/a del Equipo de Convivencia en las situaciones anteriormente citadas? ¿Cómo me he sentido?

6- A través de la representación de varias situaciones (microteatros) trabajamos las distintas opciones que tenemos ante un episodio violento.

La clave no se pone en la representación en sí, sino en las distintas opciones que un mediador/ayudante tiene para poder actuar (solo observar, intervenir para rebajar la tensión, apoyar a una de las partes, buscar ayuda de un adulto...).

Vale cualquier historia, aunque interesa que haya distintos grados de agresividad en las representaciones.

SITUACIÓN A

-Alumno/a 1: *¿Alguien tiene lo que entra en el examen de mañana? Es que no lo copié...*

-Alumno/a 2: *Yo si pero no te lo pienso dejar porque luego tu no dejas nada a nadie...*

-Mediador: *Observa la situación y...*

SITUACIÓN B

-Alumno/a 1: *Mueve tu silla que no me dejas ver.*

-Alumno/a 2: *La voy a mover porque a ti te dé la gana, asqueroso.-*

-Mediador: *Observa la situación y...*

SITUACIÓN C

En la cafetería del instituto hay gente delante de mí. Observo que una persona se ha colado y hay una discusión por ello. Como persona que ha visto lo que ha ocurrido actúo...

SITUACIÓN D

-Alumno/a 1: *(Pasa sin cuidado pisando una mochila de otra persona).*

-Alumno/a 2: *¡Gilipollas!, me has pisado la mochila a propósito*

-Alumno/a 1: *La culpa es tuya por ponerla en medio.*

-Alumno/a 2: *(Gritando) ¡A que te abro la cabeza!*

-Mediador: *Observa la situación y...*

6.4 SESIÓN DE COMPAÑERISMO ACTIVO

¿CÓMO NOS RELACIONAMOS EN LA CLASE?

1- Objetivo de la sesión

En esta sesión observaremos cómo están organizadas las clases: si los grupos de amigos/as son cerrados o se relacionan unos con otros, si hay personas aisladas que no pertenecen a ningún grupo...

Es hacer un sociograma para conocernos y también para saber qué papel jugamos en la clase.

Romper un poco nuestra comodidad para invitarnos a pensar que podemos ampliar nuestro círculo de relación y hacer un esfuerzo por acercarnos a otras personas.

2- Material para la sesión

Papel continuo, cosas para escribir (colores...), hoja con la foto de clase o listado para que no se dejen a nadie fuera. Si es solo un grupo pueden hacerlo en la pizarra...

3- Desarrollo de la sesión

0- *¿Cómo estamos? ¿Cómo llegamos a la sesión?*

1- *Repartimos un trozo de papel continuo a los mediadores/ayudantes de cada clase y pedimos que dibujen círculos con los distintos grupos de cada clase. Dentro de los círculos escribirán los nombres de las personas que pertenecen a cada grupo. Los círculos tendrán distintos tamaños en función del número de personas que haya.*

Tienen que ponerse de acuerdo (no vale que cada persona haga su dibujo)

2- *Pedimos que expliquen brevemente cómo son los grupos y que expliquen cómo es el grupo al que pertenecen (si están en un grupo cerrado, si se relacionan con otras personas...)*

3- *¿Dónde estoy yo en estos grupos? Cada persona debe explicar qué papel cumple en la clase*

4- *¿Por qué a veces solo nos relacionamos con nuestro grupo?*

5- *¿Qué ganamos si intentamos salir de nuestro pequeño círculo? Hacemos una lista de las cosas que ganamos cuando conocemos a más personas*

7- *Hacemos un pequeño propósito que podamos asumir hasta la próxima sesión y lo recogemos para guardarlo junto al dibujo de los círculos.*

6.5 PROGRAMA DE LA FORMACIÓN I DEL EQUIPO DE CONVIVENCIA 2017- 2018

Primera jornada

16:30 Plenario: Bienvenida y reglas del juego

DINÁMICA DE ROMPER EL HIELO / JUEGOS (20 MIN)

17:00-18:30 Talleres

1º ESO y nuevos 17:00 a 17:45	2º ESO	4º ESO	Bachillerato
¿Qué hace un chaval o una chavala como tú en un equipo como éste?	¿Qué hace un chaval o una chavala como tú en un equipo como éste?	¿Qué hace un chaval o una chavala como tú en un equipo como éste?	Monitores en ESO
MATERIAL Y MEDIOS TÉCNICOS			
MARIPOSAS I 17:45/18:30	¿QUÉ HAGO CON MIS EMOCIONES? 17:45 18:30	PONERME EN EL LUGAR DEL OTRO DE LA OTRA (dinámica de derechos humanos)	Monitores en ESO
MATERIAL Y MEDIOS TÉCNICOS			
Un portátil Papel continuo Celo Mariposas de papel de colores	FOLIOS BOLIS, CAÑÓN, ORDENADOR	NO NECESITA CAÑÓN NI ORDENADOR SOLO MATERIAL DE PAPELERÍA	

18:30 -19:00 Descanso

19:00-20:30 Talleres antes de cenar

1º ESO	2º ESO	4º ESO	Bachillerato
CAJA DE HERRAMIENTAS	CONFLICTOS ENTRE IGUALES	ENTENDER A LA OTRA Y AL OTRO (ESCUCHA)	HABLAR EN PÚBLICO
MATERIAL Y MEDIOS TÉCNICOS			
NO NECESITA CAÑÓN NI ORDENADOR SOLO CAJA Y MATERIAL DE PAPELERÍA	ORDENADOR CAÑÓN FOTOCOPIAS TIJERAS PEGAMENTO ROTULADORES	Ordenador CAÑÓN	

22:00 Plenario lúdico nocturno.

Segunda jornada

9:15- 9:30 Plenario: Dinámica "Nos despertamos"

9:30-11:00 Talleres

1º ESO	2º ESO	4º ESO	Bachillerato
¿QUÉ HAGO CON MI RABIA, CON MI VIOLENCIA...?	HABILIDADES DE COMUNICACIÓN TIPOS DE COMUNICACIÓN	COMPI TUTOR 9:30/ 11 COMPI TUTOR	
<i>MATERIAL Y MEDIOS TÉCNICOS</i>			
Ordenador Cañón Folios y bolis	Ordenador Cañón		

11:00- 11:30 Descanso y recogida

11:30-13:00 Talleres

1º ESO	2º ESO	4º ESO	Bachillerato
MEDIACIÓN INFORMAL	EL MUNDO EN PRIMERA PERSONA: MENSAJES YO	MEDIACIÓN FORMAL PROFUNDIZACIÓN	DIFERENCIA SEXUAL
<i>MATERIAL Y MEDIOS TÉCNICOS</i>			
NO NECESITA CAÑÓN NI ORDENADOR SOLO MATERIAL DE PAPELERÍA	ORDENADOR CAÑÓN	Ordenador CAÑÓN	

13:00 Descanso y recogida

15:15 Plenario de Evaluación y despedida

6.6 FORMACIÓN: COMPI-TUTOR

TIEMPO (min)	OBJETIVOS	ACTIVIDAD
5	<ul style="list-style-type: none"> • Crear un clima de confianza y agradecer la asistencia voluntaria. 	Saludo , agradecimientos participación y asistencia.
10	<ul style="list-style-type: none"> • Presentar a los participantes y las profesoras implicadas. 	Dinámica de presentación "Si yo fuera una emoción..." Reflexión importancia de las emociones...
10	<ul style="list-style-type: none"> • Ajustar expectativas. • Establecer objetivos, principios del proyecto. 	¿Para qué estáis aquí?, ¿cuáles son los motivos y expectativas? Power-Point (Objetivos, principios, coordinación...)
10	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender de la experiencia de otros compañeros y compartir experiencias. 	Que hablen los/as veteranos/as: -Experiencias anteriores, aspectos importantes, cosas que se trabajan en las sesiones, miedos, etc.
10	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender aspectos importantes que se trabajan en las sesiones de compi-tutor. 	Contenidos de las sesiones: -Acogida y confianza. -Organización y planificación del estudio (agenda, horario, rutinas, pautas...)
10	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la automotivación. • Sustituir creencias negativas que limitan por positivas. • Cerrar la sesión. 	Dinámica de cierre "Automotivación. Visualización creativa". Feedback.

PROYECTO COMPUTADOR

I.E.S Madrid Sur

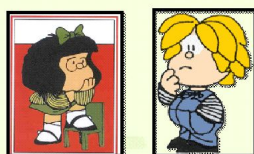


“Si yo fuera una emoción sería...”



AJUSTAMOS EXPECTATIVAS

¿PARA QUÉ ESTÁIS AQUÍ?
¿CUÁLES SON VUESTRAS EXPECTATIVAS?



OBJETIVOS

- Ayudar a compañeros y compañeras a **superar dificultades**, a **tener confianza en sí mismos** y mejorar sus hábitos de estudio.
- Servir de **compañero/a de referencia** en la vida cotidiana del instituto.



PRINCIPIOS

- VOLUNTARIEDAD
- CONFIDENCIALIDAD
- RELACIÓN DE AYUDA
- NO RESPONSABILIDAD

Y sobre todo....¡CELEBRAR LOS LOGROS!



COORDINACIÓN

- Seguimiento.
- Profesoras coordinadoras.
- Encuentro de compis-tutores.



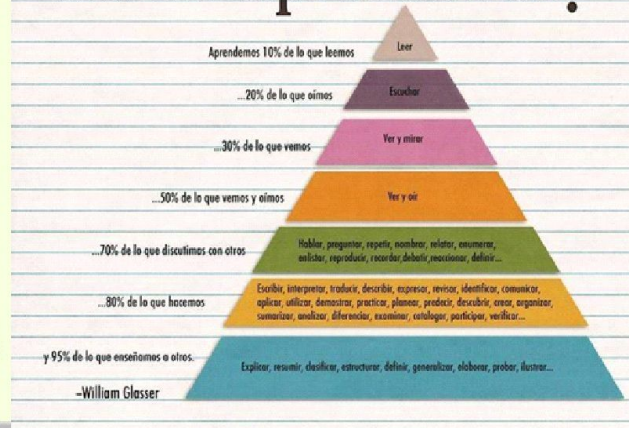
¿QUÉ TRABAJAMOS EN LAS SESIONES?

Acogida y confianza Organización y planificación

- ✓ Agenda
- ✓ Horario
- ✓ Calendario
- ✓ Rutinas



¿cómo aprendemos?



QUE HABLEN L@S VETERAN@S

Cuéntame tu experiencia...



6. 7 TALLER DE FORMACIÓN: ¿QUÉ HACEMOS CON NUESTRA VIOLENCIA?

1) Introducción sobre la violencia

Cuando se habla de violencia generalmente se suele hacer referencia a la violencia física: ya sean las guerras, los asesinatos, como las violaciones, el maltrato personal, el bullying o acoso escolar, etc.

Pero existen otras formas de violencia:

La violencia económica, por ejemplo cuando en una familia no hay suficiente dinero para poder cubrir todas las necesidades.

La discriminación, cuando a alguien se le trata peor por motivo de su raza, de su sexo, de sus ideas, etc.

La psicológica, por ejemplo, cuando alguien manipula o intenta manipular a otra persona o cuando alguien quiere imponer una cuestión porque está en situación de poder. Por ejemplo cuando un profesor, de manera arbitraria toma decisiones que perjudican a ciertos alumnos, etc.

Vivimos en una sociedad en la que la violencia está presente de múltiples maneras:

En las noticias. La mayoría de ellas son negativas, de muertes, guerras, asesinatos, violaciones, maltratos, etc.

Por otro lado, muchas de las películas llamadas “de acción”, en realidad están basadas en la violencia que unos utilizan para intentar resolver los conflictos.

Toda esta violencia que nos rodea, nos afecta y nos afecta a todos.

En algunas ocasiones, porque claramente hay quienes nos violentan. En otras porque somos nosotros quienes violentamos a otros.

Por todo esto, es que consideramos de mucha importancia ir viendo qué tipo de respuestas podemos ir dando, tanto cuando ejercen violencia sobre nosotros, como cuando la violencia “brota” en nosotros.

Este taller tiene como objetivo conocer “cómo es eso la violencia en cada uno de nosotros”.

2) La ira.

Emociones básicas. ¿Las reconoces?



Son: la IRA, el MIEDO, el ASCO, la SORPRESA, la ALEGRÍA, y la TRISTEZA

En este taller vamos a hablar de la ira.

¿Sabes decir otras palabras que expresen ese sentimiento?

Rabia, enfado, enojo, resentimiento, furia, arrebató, berrinche, bronca, corajina, disgusto, sofoco, cólera, furor, hidrofobia, exasperación, irritación...

La ira... ¿es buena o mala?

Se ponen de pie y se sitúan en un lado los que piensan que buena y en otro los que piensan que mala (puede haber quienes se sitúen en medio). Se les pide argumentos que expliquen su idea. Anotamos en papel continuo.

El lado positivo de la ira:

Algunos ven la ira como parte de la respuesta cerebral de atacar o huir de una amenaza o daño percibidos. Humanos y animales hacen fuertes sonidos, intentan verse físicamente más grandes que el agresor o el oponente, mostrar los dientes, y mirarse fijamente. La ira es un patrón de comportamiento diseñado para advertir a agresores para que paren su comportamiento amenazante. La ira puede movilizar recursos psicológicos para una acción correctiva.

¿Cuántas veces te ha ocurrido que después de enfadarte mucho por algo lo cambiaste o trabajaste para mejorarlo?

El enojo es una manera de abrir o derribar las barreras mentales y emocionales que nos ponemos para no hacer diferentes cosas. Si algo nos provoca ira, es probable que lo solucionemos.

El enojo tiene que ver con las ganas de solucionar los problemas, con no aceptar lo que es injusto y con buscar una solución para cada situación.

El problema viene cuando la ira se desborda, domina a la persona, tiene consecuencias negativas para los demás y/o uno mismo o no viene a cuento.

3) Trabajo en grupos.

Todos hemos vivido situaciones en las que hemos sabido manejarla y otras en las que “se nos ha ido de las manos”.

Hacemos grupos de 5 ó 6 (interesante que haya al menos un “monitor” en cada grupo). Que haya un máximo de 6 ó 7 grupos para que no sea muy larga la puesta en común. Intentar que se mezclen entre institutos.

Pensar en dos situaciones reales que hayan vivido y que se hayan producido ambas respuestas (una de desbordamiento y otra de control).

- *En la de desbordamiento intentar detectar los pasos que se han dado hasta llegar a la “explosión”.*
- *En la de control, analizar cómo se consiguió dominar la ira.*

Si se animan pueden hacer una pequeña representación de las escenas, o bien las puede contar.

4) Puesta en común.

Pondremos dos papeles continuos. Uno para la “Escala de la ira”, en el que iremos anotando los pasos que se dan hasta llegar a la conducta violenta, y otro de “Control de la ira”.

Cada grupo sale y expone o representa sus dos situaciones. Vamos anotando sus conclusiones en cada papel correspondiente.

*En **escala de la ira** deberíamos llegar a algo así:*

- 1. Suceso negativo.*
- 2. Pensamiento caliente.*
- 3. Ira excesiva.*
- 4. Conducta violenta.*

El suceso negativo que nos pasa no es directamente lo que produce la ira excesiva, lo que de verdad enfada a las personas es lo que ha sucedido y lo que hemos interpretado y pensado a raíz de ese suceso: “que sucedió- que pensé- cómo actué- qué consecuencias”.

*Es importante reconocer las **señales de aviso**:*

Pensamientos calientes: ya hemos comentado antes en qué consisten, debemos tener en cuenta que son como la cerilla que prende el fuego. Pensamientos que en muchas ocasiones no son reales y que a medida que pasa el tiempo se vuelven más repetitivos y dañinos haciéndonos sentir peor, con lo que nuestra cólera aumenta.

Sensaciones corporales: cada persona tiene un tipo de sensaciones cuando la furia está haciendo su aparición y que la persona nota perfectamente. Algunas de las más habituales son: puños cerrados, tensión muscular, dientes apretados, palpitaciones (“el corazón se va a salir del pecho”), boca seca, tono de voz alto, respiración acelerada. Estas sensaciones unidas a los pensamientos hacen que la escalada se produzca más rápidamente.

Comportamientos furiosos: conductas típicas de alguien que se está enfureciendo, por ejemplo darle golpes a la pared. Este tipo de conductas unidas a las sensaciones y los pensamientos hacen que la escalada no pare y se llegue a la conducta violenta.

Otros aspectos: hay mas aspectos que pueden influir a la persona en particular, como son: la forma de ser, forma de solucionar los problemas, ambiente en el que ha vivido o vive, nivel de estrés. Es importante no confundirse, esto no justifica a nadie ya que la ira se puede aprender a controlar.

*En **control de la ira** pueden aparecer:*

- *Respiración*
- *Alejarse de la situación física o mentalmente (tiempo muerto)*
- *Distraer el pensamiento (contar hasta 100)*
- *Cambio de pensamiento (esto no nos lleva a ningún lado, no es para tanto)*
- *Hablar con un amigo*
- *Cantar, poner música que te gusta, bailar...*
- *Pensar en algo agradable*

Conclusiones: tenemos las herramientas para:

- Reconocer la ira: señales de aviso
- Conocemos la escala, y sabemos que podemos parar antes de explotar
- Tenemos muchas técnicas para desactivar la ira

5) **Dinámica de cierre**

Si hay tiempo se puede hacer alguna dinámica de relajación.

Bibliografía: "Ejemplo de un programa de fomento de autocontrol para Educación Secundaria".
Natalia Marín Jiménez. Código PD: 087099

6.8 TALLER DE FORMACIÓN: TIPOS DE COMUNICACIÓN (2º ESO)

1. VÍDEO SOBRE LOS TRES ESTILOS DE COMUNICACIÓN (ASERTIVA, PASIVA, Y AGRESIVA):

Reflexión sobre el mismo: ¿Siempre utilizamos el mismo estilo?, ventajas e inconvenientes de cada uno, ¿qué estilo sois?

2. ESTILOS DE COMUNICACIÓN:

➤ “La barca”

Descripción: Se invita a los alumnos a agruparse en un espacio que simule la barca (con las sillas muy juntas, sobre las mesas, sentados en el suelo, etc.) Contamos la historia:

Érase una vez un barco en el que viajaban varias personas. Estaban de vacaciones y disfrutaban de la buena compañía del resto de pasajeros, del sol y del tiempo libre. Todo era muy cordial y se relacionaban de manera agradable. De repente una noche, se desencadenó una terrible tormenta y el barco naufragó. Los pasajeros consiguieron subirse a una pequeña barca. Navegaban a la deriva, estaban perdidos. Todos se habían salvado pero había un problema: El agua estaba infestada de tiburones. Además, eran demasiados y la barca no podría con todos ellos. O se bajaban dos personas o todos acabarían en el agua con los tiburones. Ya no había espacio para la cordialidad, tenían un verdadero conflicto...

No escuches a los demás. Tú quieres salvarte y nadie te lo va a impedir. Eleva la voz para que te oigan muy bien, grita si hace falta. Desprecia lo que ellos proponen.

Aquí mandas tú y los demás tienen que hacer lo que tú les digas, sí o sí. Ordénales sin dar explicaciones y diles lo inútiles que son. Amenázales con algo terrible si no hacen lo que tú quieres.

Tienes muchas dudas. Te quieres salvar pero piensas: ¿Debería lanzarme yo al agua? Quizá ellos se merezcan más que yo salvarse. Baja la mirada y no expreses lo que estás sintiendo. ¿Me tiro o no me tiro?

Creas tener la solución a los problemas pero te da miedo decirlo por si entras en un conflicto. Decides mantenerte en silencio. Quizá te atrevas a contárselo al de al lado en voz baja pero quitándole importancia a tu propuesta.

Escuchas las opiniones y propuestas de tus compañeros atentamente y valorando su participación. Les miras a los ojos cuando hablan y les das tu opinión de manera tranquila y clara.

Intentas calmar a tus compañeros para buscar una solución. Expones tu punto de vista respetando a los demás y con un tono de voz adecuado. Preguntas lo que piensan los demás, tienes en cuenta lo que tengan que decir aunque no estés de acuerdo con ellos.

Tú eres una de las personas que debe salvarse. Lo has pasado muy mal en tu vida y te lo mereces más que los demás. Le cuentas tus penas al que tienes a tu lado sugiriendo que no te vas a sacrificar porque bastante te has sacrificado ya, pero sin decirlo directamente.

Intentas convencer a la persona que tienes cerca para que se tire ella. La hablas en voz baja para que solo te oiga ella y nadie más. Si te oyen pueden pensar mal de ti. No se lo dices directamente, la haces desprecios sin que se note y hablas de lo que tu vales de una manera muy humilde.

Les entregamos las tarjetas con los roles que describen los distintos estilos de comunicación. Podemos elegir de manera funcional a quién le entregamos determinado papel. Nos aseguramos de que lo han entendido. Dejamos que interactúen entre ellos durante unos 5 minutos o hasta que la situación se resuelva.

Evaluación: Reflexionamos sobre lo ocurrido: ¿Cómo os habéis sentido? ¿Qué ha pasado? ¿Identificáis el estilo de cada uno?, ¿Esta es tu manera de actuar cuando hay un conflicto?, ¿Cómo es?, etc.

➤ Situación 2

En varias ocasiones a Juan y a Carlos les ha tocado hacer varios trabajos de historia juntos. Normalmente Carlos no suele colaborar y se escaquea constantemente, lo que supone que Juan haga siempre los trabajos solo, y ya se está empezando a cansar. A final del curso les han mandado hacer juntos otro trabajo muy importante que supone la mitad de la nota final. Quedan en el recreo para repartirse el trabajo y Carlos le dice a Juan que vaya empezando él a escribir el trabajo, que ya se unirá más adelante. En esta situación del recreo, representación del estilo pasivo, agresivo y asertivo.

➤ Situación 3

Ana y Silvia son muy buenas amigas; el viernes por la tarde han quedado en el parque para dar una vuelta. A Ana le gusta mucho David, y Silvia está tonteando con él desde hace unas semanas solo para divertirse, ya que realmente a Silvia le gusta Unai. Ana se está empezando a sentir muy mal con la situación, pero no sabe cómo gestionarla porque no le parece que tenga ningún derecho a decirle a Silvia lo que tiene que hacer, pero por otro lado, piensa que Silvia es su amiga y que debería respetar sus sentimientos. Cuando Silvia llega al parque donde ha quedado con Ana, le cuenta que ha pasado toda la tarde con David y que mañana van a ir al parque juntos. En esta situación del parque representa el estilo pasivo, agresivo y asertivo.

➤ Situación 4

Dos compañeros están en clase haciendo un examen. Uno de ellos está copiando de su compañero de al lado, preguntándole e intentando ver el examen. El profesor se da cuenta, les regaña y suspende a los dos. Les echa de clase y estando los dos fuera, el que ha copiado empieza a reírse de la situación e intenta quitarle importancia. En esta situación fuera de la clase, representación del estilo pasivo, agresivo y asertivo.

3. REFLEXIÓN Y CONCLUSIONES

6.9 TALLER: EL MUNDO EN PRIMERA PERSONA. MENSAJES YO (2º de ESO)

1. DINÁMICA PARA ROMPER EL HIELO Y SEGUIR TRABAJANDO LA COMUNICACIÓN: “LA MANDARINA”

Descripción: Se eligen a dos voluntarios a los que se les explica que tienen 5 minutos para conseguir su objetivo para evitar la muerte tras la picadura de una serpiente venenosa. Para el alumno 1, su antídoto es comerse la cáscara de la mandarina. Para el alumno 2, su antídoto es comerse los gajos de la mandarina. Su objetivo es conseguir su antídoto ante la otra persona de la pareja.

Es importante transmitir algo de presión con la necesidad de salvarse y el tiempo que les queda, para que las reacciones del alumnado sean más auténticas.

Se realiza tantas veces como se quiera o hasta que una de las parejas consiga satisfacer ambas necesidades.

Evaluación: Se analiza el proceso para resolver el conflicto: si se han escuchado, se han preguntado qué necesitan, se han ayudado, etc. ¿Cómo solemos enfrentarnos a los conflictos? Sin escucharnos, atacando al otro, con agresividad, sólo importa mi objetivo, etc. La mayoría de los conflictos están relacionados con problemas de comunicación, vamos a aprender a comunicarnos de una manera asertiva.

Material: Una mandarina.

2. ESTRATEGIA PARA SER ASERTIVOS: MENSAJES YO

Definición: habilidad para conseguir que la otra persona entienda cómo te está afectando su comportamiento, al transmitir cómo te sientes en relación al mismo, en vez de atacarle y hablar de lo mal que se ha comportado. Comunicarnos desde el corazón, en vez de atacando.

Estructura del mensaje yo (al principio nos puede resultar poco natural, pero nos guía a la hora de comunicar el mensaje): (PONERLO EN PAPEL CONTINUO)



Diferenciar entre mensajes yo y mensajes tú:

- ¡Eres una bocazas; siempre vas contando lo que te cuento a todo el mundo!
- Cuando te cuento algo importante para compartirlo contigo y después me entero que se lo has contado a otras personas, me siento triste y defraudada porque prefiero que solo lo sepan las

personas a las que yo se lo cuento. Me gustaría que no volviesses a contar nada de lo que te cuento.

3. REPRESENTAR ESCENAS PONIENDO EN PRÁCTICA “LOS MENSAJES YO”

4. VÍDEO

5. REFLEXIONES Y CONCLUSIONES

6.10 TALLER PARA HABLAR EN PÚBLICO

PARTE 1: Presentación del taller

Les contamos que este taller de hora y media es una ocasión para reflexionar juntos/as sobre qué es hablar en público (desmitificando la idea de que es hacerlo frente a un gran público o que solo es para profesores/as, políticos, presentadores...)

PARTE 2: La caja de preguntas

Llevamos una caja en la que están impresas las siguientes preguntas para que cada persona que coja una conteste diciendo qué piensa.

A través de estas preguntas queremos que reflexionen sobre qué es hablar en público.

Hay una pregunta que tiene especial interés (número cinco): piensa en alguien que hable bien en público e indica por qué crees que lo hace bien. En papel continuo o pizarra podemos escribir las cosas que se dicen (cualidades del buen “orador”)

1- *¿Qué es hablar en público?*

2- *¿Cómo me he sentido cuando he tenido que hablar en público? (varias copias)*

3- *¿Cómo ve la sociedad a una persona que habla bien en público?*

4- *¿Cómo ve la sociedad a una persona que tiene dificultades para hablar en público?*

5- *¿Conoces a alguien que hable bien en público? No hace falta que digas su nombre pero sí que indiques por qué crees que lo hace bien.*

6- *¿Crees que una persona tímida puede hablar bien en público?*

7- *Personajes famosos que hablen bien en público*

8- *Personajes famosos que hablen mal en público*

9- *¿Se aprende a hablar en público? ¿Cómo?*

PARTE 3:

En esta parte miraremos con ellos la hoja de propuestas (anexo) para hablar en público y leeremos los consejos que se dan.

Insistiremos en la idea de que nadie nace sabiendo hablar en público y que practicando y observando cómo lo hacemos podremos evolucionar y ver cómo mejoramos y nos sentimos mejor al hablar en público.

PARTE 4:

En esta última parte del taller fijaremos un tiempo para que cada persona/grupo de personas (según nuestro criterio) puedan preparar un tema para poder hablar en público.

En función del tiempo disponible y de las personas que estén en la sala decidiremos cuánto tiempo damos para la preparación, cuánto tiempo damos para que se hable en público, para la “devolución” de las opiniones de los/as espectadores...

Podemos, incluso, preparar un cuadrante para que cada persona tome notas de las personas que hablan, del tema, de sus puntos fuertes...o de las cosas que se pueden mejorar (siempre con extremo cuidado)

PARTE 5:

¿Cómo me he sentido al hablar en público?

ANEXO: TALLER PARA HABLAR EN PÚBLICO

Antes...

- *Piensa qué es lo que vas a decir, cuáles son tus ideas y cómo quieres ordenarlas.*
- *Escribe un esquema con el que organices lo que quieres contar según el tiempo que tienes (introducción, desarrollo, final).*
- *Un buen principio: hay que captar la atención del público desde el comienzo, un chiste, una anécdota... Si les atrapas desde el primer momento estarán contigo. También busca un final brillante, que acabe en aplauso.*
- *Aunque casi no tengas tiempo, deja un poco para ensayar. Si puede ser ante un espejo u otra persona que te valore, mejor. Escúchate a ti mismo.*

Ha llegado el momento...

1. *Entra pisando fuerte, con seguridad aunque estés nervios@. Imagina que eres un actor/actriz que aparece en un escenario, o un presentador de un programa de televisión.*
2. *Colócate en tu posición, a ser posible de pie. No te quedes inmóvil, desplázate ligeramente. Si sois varias personas, decidid antes dónde os vais a colocar.*
3. *Respira hondo al menos dos veces antes de hablar; respira lento y, a ser posible, con el diafragma. Conseguirás bajar tus pulsaciones y te sentirás más tranquilo.*
4. *Aunque estés nervios@ intenta ser natural y amable. Tus dos armas secretas: LA SONRISA Y EL HUMOR.*
5. *Haz contacto visual con tu público: busca tres caras amigas o conocidas (izquierda-centro-derecha) y cambia la mirada de un punto a otro.*
6. *NO LEAS. El guion es sólo una ayuda.*
7. *Resalta tus virtudes, nunca digas cosas malas de ti mismo porque tu público perderá su confianza en ti.*
8. *Si notas que estás muy nervios@ al hablar piensa que lo que sientes no es lo que transmites. Vuelve a respirar hondo y vuelve a sonreír, te servirá para frenar un poco*
9. *VIGILA EL RELOJ. En estas situaciones se pierde la noción del tiempo. También puedes acordar con alguna persona que controle el tiempo y te avise.*
10. *Si notas que las manos te tiemblan sujeta un bolígrafo o puntero. Piensa que los demás no perciben tu temblor. Lo que sientes no es lo que transmites a los demás*
11. *Utiliza un lenguaje sencillo, habla como lo harías tú en una conversación (aunque sin utilizar expresiones demasiado coloquiales). Si no hay nadie en el público en quien confíes piensa en alguna persona e imagina que está sentada frente a ti.*

Al terminar...

- Seguro que me he equivocado, me he puesto nervioso y no lo he hecho como había planeado, pero ¿es que tengo que ser perfecto? ¿hay alguien perfecto? Pues seguro que no, así que intento pensar en TOOOOOODO lo que he hecho bien.
- Pide a los demás que opinen sobre cómo lo has hecho. Escucha con atención su valoración y piensa que tendrás muchas ocasiones para volver a intentarlo.
- REPITE ESTE MANTRA: hablar en público es un arte que se domina con el tiempo. Nadie nace sabiendo, así que ¡a practicar con alegría!



6. 11. PROYECTO PIGMALIÓN

FICHA DE RECOGIDA INDIVIDUAL DE DATOS

Nombre:

Grupo:

Fecha de nacimiento:

Cursos que has repetido:

Materias pendientes de 1º ESO (Indicar) _____

¿Qué materia optativa has elegido? _____

Completa con cruces la siguiente tabla con tu percepción sobre las materias de segundo:

Materia	La aprobaré sin problemas	Quizás apruebe	Veó muy difícil aprobarla
Lengua			
Matemáticas			
Física y química			
Música			
Tecnología			
Educación física			
Inglés			
Ciencias sociales			
Educación Plástica			
Valores /religión			
Optativa			

Cuáles son las razones por las que en años anteriores has tenido dificultades (Marca tantas cruces como consideres necesarias)

- Me distraigo con facilidad
- Me dejo llevar por malas influencias (mis colegas tampoco estudian)
- No he trabajado al máximo de mis posibilidades.
- No tengo buenos apuntes
- No hago los deberes con regularidad
- No atiendo en clase
- Mis profesores me tienen manía
- Me cuesta entender las cosas
- Mi relación con los profesores no es buena
- Mi comportamiento en clase es mejorable
- Hablo demasiado
- Me quedo con dudas en clase pero no pregunto
- Me aburro en clase
- Le dedico menos de 1 horas diarias (en media) al trabajo en casa
- Le dedico menos de 30 minutos diaria (en media) al trabajo en casa

Responde sinceramente a la siguiente pregunta. Si tuvieras que valorar lo que has trabajado en la primera evaluación teniendo en cuenta que el mínimo es 0 % y el máximo posible 100%. ¿Con qué porcentaje calificarías tu trabajo? Sitúate en la gráfica

0%

100%

Según lo que acabas de decir te queda por aprovechar el _____% de tu potencial académico. Contesta a las siguientes preguntas:

- ¿Quieres mejorar tus resultados en 2º ESO? **SI / NO**
- ¿Estarías dispuesto a poner de tu parte en el aula y en casa? **SI / NO**
- ¿Aceptarías nuestro apoyo/ayuda para lograrlo? **SI/ NO**

