



Manual para el docente

Educación primaria

Manual para el docente

Educación primaria



Programa Nacional
de Convivencia Escolar

Manual para el docente. Educación primaria del Programa Nacional de Convivencia Escolar fue elaborado por la Dirección General de Desarrollo de la Gestión Educativa de la Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública.

Secretario de Educación Pública

Otto Granados Roldán

Subsecretario de Educación Básica

Javier Treviño Cantú

Dirección General de Desarrollo de la Gestión Educativa

Directora General de Materiales Educativos

Aurora Almudena Saavedra Solá

Secretario Técnico del Consejo Directivo Nacional

La Escuela al Centro

Pedro Velasco Sodi

Coordinación general académica

Lorena Alejandra Flores Plata

Esther Oldak Finkler

Autora

Esther Oldak Finkler

Colaboradores

Jorge Antonio Aguilar

Antonio Lojero Ruaro

David Israel Correa Arellano

Virginia Tenorio Sil

Portada

Moisés García González

Esta edición fue ajustada atendiendo las observaciones de UNICEF, quien revisó de manera integral los materiales impresos del PNCE con la intención de alinearlos al enfoque de derechos de niñas, niños y adolescentes y a una cultura de paz, dando prioridad al interés superior de la niñez.

En los materiales dirigidos a las educadoras, las maestras, los maestros, las madres y los padres de familia de educación preescolar, primaria y secundaria, la Secretaría de Educación Pública (SEP) emplea los términos: niño(s), adolescente(s), jóvenes, alumno(s), educadora(s), maestro(s), profesor(es), docente(s) y padres de familia aludiendo a ambos géneros, con la finalidad de facilitar la lectura. Sin embargo, este criterio editorial no demerita los compromisos que la SEP asume en cada una de las acciones encaminadas a consolidar la equidad de género.

Primera edición, 2016

Tercera edición, 2018 (ciclo escolar 2018-2019)

D. R. ©Secretaría de Educación Pública, 2018

Argentina 28, Centro,
06020, Ciudad de México

ISBN: 978-607-623-846-2

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

Manual para el docente. Educación primaria del Programa Nacional de Convivencia Escolar se imprimió en los talleres de con domicilio en el mes de de 2018. El tiraje fue de ejemplares.

ÍNDICE

Presentación

PRIMERA PARTE

Tema I. Autoestima. Me conozco y me quiero como soy.....	6
Tema II. Reconozco y manejo mis emociones	9
Tema III. Convivo con los demás y los respeto	12
Tema IV. Las reglas: acuerdos de convivencia	14
Tema V. Manejo y resolución de conflictos	16
Tema VI. Todas las familias son importantes	18

SEGUNDA PARTE

Estrategias de manejo de grupo.....	20
1. Cómo lidiar con las acusaciones	20
2. Cómo manejar las quejas	23
3. Cómo manejar la plática constante	23
4. Cómo lidiar con los gritos.....	24
5. Cómo manejar las contestaciones irrespetuosas.....	24
6. Cómo manejar las luchas de poder.....	25
7. Cómo tratar los conflictos entre los niños.....	26
8. Cómo manejar el enojo y el desafío de los niños.....	27
9. Cómo manejar el acoso escolar o intimidación	29
Estrategias para comunicarse con los padres de familia.....	31

TERCERA PARTE

Fomentar la igualdad de género en los alumnos.....	32
1. Fortalecimiento de la autoestima.....	33
2. Expresión y autorregulación de emociones.....	33
3. Convivencia armónica, pacífica e inclusiva.....	33
4. Respeto a las reglas.....	34
5. Manejo y resolución de conflictos.....	34
6. Comunicación y colaboración en las familias.....	34

CUARTA PARTE

Fortalecer habilidades sociales y emocionales en el aula.....	37
---	----

QUINTA PARTE

Identificación de abuso sexual, acoso escolar y maltrato infantil.....	42
--	----

SEXTA PARTE

Docente: cómo abordar el estrés laboral.....	46
Bibliografía.....	48

PRESENTACIÓN

La educación en México contribuye a la mejor convivencia humana. En el marco del mandato constitucional, el Gobierno de la República ha puesto en marcha la Política Nacional para una Escuela Libre de Acoso Escolar. Derivado de ella, la Secretaría de Educación Pública, a través de la Subsecretaría de Educación Básica, impulsa el Programa Nacional de Convivencia Escolar (PNCE), que tiene el propósito de favorecer el desarrollo de una buena convivencia escolar y de ambientes escolares pacíficos

El clima de convivencia en las escuelas es una de las variables que más influye en el aprendizaje de los alumnos. Un buen clima escolar es sinónimo de una escuela con un funcionamiento armónico, donde la comunidad educativa se puede relacionar positivamente, lo anterior impactará en aspectos sociales, emocionales, neurológicos que favorecerán en aprendizaje en las aulas. (SEP. Documento Base PNCE, 2017).

La intervención transversal, en el PNCE, contempla el desarrollo de las habilidades sociales y emocionales, las promueve y permite su práctica de manera sistemática durante la jornada escolar, por medio del trabajo intencionado del docente. Los contenidos y las actividades de aprendizaje del PNCE guardan relación con los Planes y Programas de Estudio del modelo educativo vigente, se favorece la integración transversal en la planeación didáctica del docente, pues existe coincidencia en enfoques y propósitos de diversas asignaturas; tal es el caso del enfoque sociocultural del currículo que se recupera en los ejes de formación del PNCE, en particular convivencia inclusiva, respeto a las reglas y resolución pacífica de conflictos.

En esta tarea, la actividad del docente es un factor fundamental para que los niños aprendan a convivir. El presente manual se elaboró con el fin de apoyar a los maestros a crear un clima de convivencia pacífica, incluyente y democrática en los salones de clase. En él se ofrecen técnicas de manejo de grupo sencillas y útiles para orientar situaciones cotidianas en las aulas. Una vez que el docente conozca y valore estas técnicas, podrá aplicarlas y adaptarlas conforme a los contextos específicos de su grupo, así como a la edad y etapa de desarrollo de sus alumnos.

Con el *Manual para el docente. Educación primaria* se pretende apoyar la consolidación de una escuela libre de violencia, en la que se fomente la cultura de la legalidad y el respeto de los derechos humanos.

Se propone que el director de cada escuela coordine la puesta en práctica de este manual en espacios donde coincidan todos los docentes. Al inicio de cada sesión se trabajará un apartado para sensibilizar a los docentes en temas del desarrollo de habilidades emocionales y sociales. Esperamos que el presente material sea de utilidad para el trabajo docente y directivo.

PRIMERA PARTE

TEMA I. AUTOESTIMA. ME CONOZCO Y ME QUIERO COMO SOY

[Autoestima] es quererse a sí mismo, dándose a uno mismo apoyo, motivaciones, valorarse, entenderse, no sintiéndose más ni menos que otros sino iguales.¹

Carlos, 16 años

Autoestima es la capacidad de reconocer tanto las habilidades como las limitaciones propias, así como las necesidades reales para obtener la aceptación plena de uno mismo. Por un lado, la autoestima se trata de una fuerza innata en el individuo que impulsa y posibilita su desarrollo; por otro, una capacidad que se consolida y fortalece día a día con el cúmulo y la asimilación de experiencias. Un autoconocimiento firme permite el conocimiento, el amor y la comprensión de la propia persona, lo que a su vez facilita el conocimiento, el amor y la comprensión de los demás.

Propósito del tema

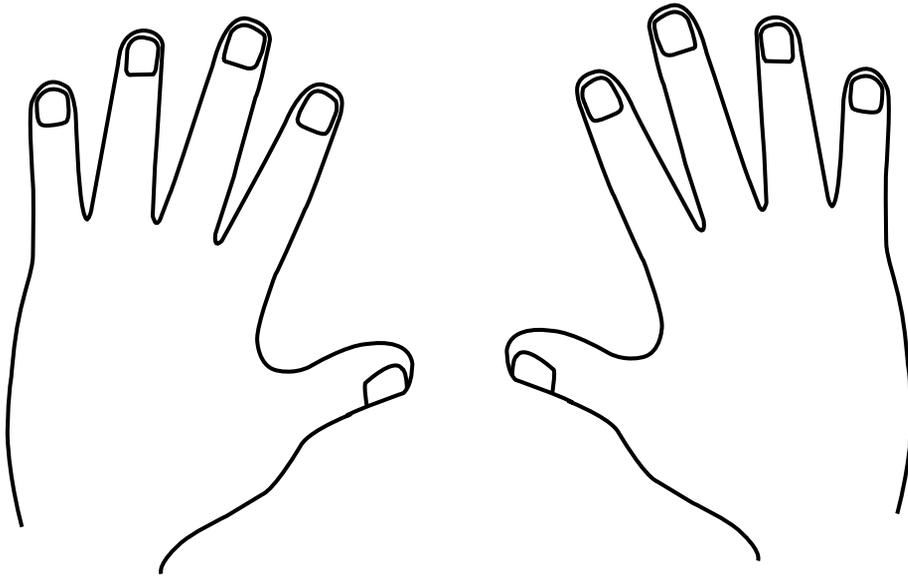
Favorecer el proceso de autoconocimiento del docente mediante el autocuidado y la valoración de las cualidades, pensamientos, sentimientos y comportamientos que los hacen seres únicos y especiales.

Maestro, este espacio es para usted

Antes de trabajar el tema con los alumnos, dedique unos minutos para realizar la siguiente actividad.

En la imagen, dentro de los dedos de la mano izquierda, escriba sus cualidades y alcances personales y en los dedos de la mano derecha, sus áreas de oportunidad.

¹ Dirección General de Servicios Educativos-UNAM. *Navegando por la @adolescencia.unam.mx*, 2003.



1. ¿Logró identificar con claridad sus cualidades, alcances y áreas de oportunidad?
¿Cómo lo hizo?

2. ¿Para qué sirve que una persona conozca sus cualidades y áreas de oportunidad?

3. En su práctica pedagógica diaria, ¿cuáles son sus cualidades, alcances y áreas de oportunidad?

4. ¿Es pertinente decirle a un niño que es valioso cuando nosotros mismos no nos percibimos así? ¿Por qué?

5. A partir de la actividad que realizó, ¿considera posible identificar algunas características positivas de sus alumnos y notar cómo se manifiestan?

Reflexione con base en las siguientes preguntas.

1. ¿Conoce los gustos, los intereses y las capacidades de sus alumnos? ¿Por qué?
2. ¿Retroalimenta las cualidades de sus alumnos para fortalecer su autoestima? ¿Cómo lo hace?
3. ¿Cómo apoya a sus alumnos para superar sus limitaciones y aprovechar sus áreas de oportunidad?

Para identificar si sus alumnos tienen una autoestima favorable considere los siguientes criterios.

- Toma decisiones con tranquilidad y confianza.
- Se atreve a decir sí o no de acuerdo con lo que cree más conveniente y lo expresa con seguridad.
- Es flexible y aprende de sus errores.

Por qué trabajar el tema “Autoestima. Me conozco y me quiero como soy”

La autoestima es la percepción valorativa en sentido positivo que las personas tienen de sí mismas que, aunada a la capacidad para comprender, adaptarse y responder a situaciones del medio que los rodea, contribuye a mejorar su calidad de vida.

En este sentido, trabajar con la autoestima de los niños es importante porque los motiva a conocerse y cuidar su persona, además de que contribuye a que expresen de manera firme sus emociones, la defensa de sus derechos y el cumplimiento de sus responsabilidades. Esto ayuda a que se reconozcan como seres valiosos, únicos e irrepetibles, que merecen el respeto de quienes los rodean y, de este modo, tomar decisiones responsables sin atender contra su integridad ni la de los demás.

La escuela y la familia tienen un papel relevante en la formación de la autoestima de los niños. Desde su práctica, el docente contribuye a este fortalecimiento cuando:

- Llama a cada alumno por su nombre.
- Hace contacto visual con el alumno.
- Reconoce lo que ha hecho correctamente.
- Lo acompaña en la valoración tanto de sus virtudes como de sus limitaciones o potencialidades.
- Conoce y promueve sus talentos, capacidades y habilidades.
- Lo escucha atentamente sin juzgarlo.
- Buscan juntos soluciones a las dificultades que se le presentan.
- Retroalimenta su trabajo diario en clase.
- Evita juzgarlo o etiquetarlo.

Durante el trabajo escolar considere que, para los alumnos, reforzar sus logros frente al grupo los hace sentir importantes pues los perciben como éxitos personales.

TEMA II. RECONOZCO Y MANEJO MIS EMOCIONES

*Cuanto más abiertos estemos hacia nuestros propios sentimientos,
mejor podremos leer los de los demás.*
Daniel Goleman

Por medio del reconocimiento de las cuatro emociones básicas: felicidad, enojo, tristeza y miedo, es posible edificar los principales sustentos del autoconocimiento. Esto ayuda a regular nuestras emociones, ser más asertivos y ser empáticos con otros.

Propósito del tema

Propiciar que el docente identifique su derecho a expresar lo que siente, piensa y necesita de manera respetuosa y sin dañar a los demás ni a sí mismo.

Maestro, este espacio es para usted

Antes de trabajar el tema con los alumnos destine unos minutos para evaluar su inteligencia emocional.² La honestidad y la objetividad son fundamentales para que el resultado refleje su realidad. Marque con una “X” el nivel que mejor refleje su conocimiento o habilidad en relación con el manejo de sus emociones en el trabajo o en la familia. Tome en cuenta que no hay una lista con respuestas correctas. La respuesta es personal, apegada a lo que considera son sus conocimientos y habilidades.

² Adaptado de: Valenzuela, Marco y Yolanda Ambriz. *Inteligencia Emocional: Cómo ser inteligentes manejando nuestras emociones*. SCS & Coaching Inteligencia Emocional.

	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	POCAS VECES
Me doy cuenta cuando empiezo a enojarme o a estar a la defensiva.				
Cuando me enfrento con el enojo de otros, me mantengo relajado y visualizo el objetivo.				
Sin importar problemas y fracasos, continúo trabajando en proyectos de manera tranquila.				
Pienso positivamente cuando estoy en un conflicto o en una situación difícil.				
Comprendo el punto de vista de las demás personas.				
Antes de tomar decisiones o acciones, escucho las ideas de otros.				
Para resolver problemas busco solucionarlos mediante el diálogo y la negociación.				
Ayudo a personas que tienen diferencias de opinión para llegar a acuerdos.				
Considero los sentimientos de otros en diversas situaciones.				
Me doy cuenta cuando empiezo a generar pensamientos negativos.				
Practico el manejo de estrés para mantenerme calmado y saludable.				
Cuando una situación me da miedo, me paraliza.				
Defiendo mis ideas de manera respetuosa.				

De acuerdo con el resultado final de su tabla, reflexione y responda las preguntas.

1. ¿Reconozco mis emociones y sé cómo manejarlas? ¿Por qué?
2. ¿Cuál es la importancia del papel que tienen las emociones en mi trabajo y en mi vida diaria?

Por qué trabajar el tema “Reconozco y manejo mis emociones”

Las situaciones de violencia que se presentan en las familias, la escuela o la calle se asocian, entre otros factores, con un mal manejo de las emociones.

Si a los alumnos no se les enseña a autorregular sus emociones, su desarrollo emocional puede afectarse. En consecuencia, quizá desarrollen conductas agresivas que causen daño físico o psicológico a sí mismos o a alguien por medio de agresiones, como el hostigamiento, la intimidación o el acoso sistemático.

Con base en lo anterior, es necesario que la escuela cumpla con la función formativa que le corresponde y desarrolle en los alumnos la capacidad de identificar y manejar sus emociones y sentimientos. De este modo, distinguirán en qué situaciones pierden el control y cómo lo expresan. Aprender a regular las emociones es un proceso en el que se hace necesario identificar las emociones propias y las de los demás. Regular las emociones no es anularlas o reprimirlas, sino percibir las y sentirlas sin que se pierda la capacidad de razonar y tomar las decisiones más adecuadas a la situación que se está experimentando. Respecto a los conflictos, los alumnos deben comprender que es mejor recurrir a soluciones pacíficas, comunicarse de manera positiva y ser empáticos con las personas.

TEMA III. CONVIVO CON LOS DEMÁS Y LOS RESPETO

Si un historiador de la educación quisiera investigar en el año 3000 el panorama de nuestros centros a través de la prensa, haría más o menos la siguiente fotografía: centros ingobernables y peligrosos, convertidos en focos de violencia, donde conviven con grandes dificultades alumnos agresivos con profesores maltratados... una percepción sin duda exagerada, simplificada y tergiversada...

Jaume Carbonell y Antoni Tort

Se entiende por habilidades sociales al conjunto de conductas que presenta una persona dentro de un contexto interpersonal, al expresar sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de una forma asertiva, lo que permite resolver problemas inmediatos y disminuir la presencia de futuras dificultades. Estas conductas aprendidas, facilitan y mejoran la relación con los otros.

Propósito del tema

Favorecer que el docente reflexione sobre la importancia de la convivencia pacífica y el respeto a la diversidad como elementos que contribuyen a la prevención de situaciones que lastiman a los demás.

Maestro, este espacio es para usted

Disponga de unos minutos para reflexionar y contestar lo siguiente.

1. ¿Cómo es la convivencia que usted tiene con los otros integrantes de la comunidad escolar?
 - Alumnos
 - Maestros
 - Directivos
 - Madres y padres de familia

2. Con base en su experiencia docente, ¿considera que ha cambiado la forma de convivir en las escuelas (alumno-docente, alumno-alumno, docente-docente) en los últimos años? De ser así, ¿en qué forma se ha manifestado dicho cambio?
3. ¿Considera que en su escuela y en su grupo se respeta y valora la diversidad en la convivencia cotidiana? ¿En qué situaciones observa esta actitud?
4. ¿Qué propondría para promover el respeto y mejorar la convivencia en la comunidad escolar?

Por qué trabajar el tema “Convivo con los demás y los respeto”

La escuela debe cumplir con su función socializadora porque en ella se favorecen las relaciones interpersonales y se orienta a los alumnos para asumir un papel acorde con los valores más próximos a las normas socialmente aceptadas que permitan mantener buenas y armoniosas relaciones sociales como: la paz, el respeto y la igualdad. La escuela es un espacio de formación y convivencia de personas con diversas formas de pensar, de ser y de actuar, lo cual puede generar conflictos que, al no ser resueltos, afectan la convivencia. Aprender a convivir y respetar implica un reto para quienes forman parte de la comunidad escolar: docentes, alumnos, padres de familia, autoridades educativas, entre otros.

La labor del docente es indispensable para que, junto con la comunidad escolar y en coordinación con las autoridades, se generen condiciones, ambientes y estrategias de formación que permitan al alumno adquirir los aprendizajes vinculados con el desarrollo de habilidades sociales para convivir en la diversidad de manera inclusiva, pacífica y democrática.

TEMA IV. LAS REGLAS: ACUERDOS DE CONVIVENCIA

Es importante que las reglas y límites sean informadas de manera clara; que sean respetadas y conocidas por todos los integrantes de la comunidad para lograr compromisos que se cumplan. Éstos se deben aplicar en un marco de respeto, diálogo y constancia para que generen una adecuada convivencia escolar.

Propósito del tema

Reconocer la importancia de respetar y cumplir las reglas establecidas en el grupo y en la escuela para favorecer la convivencia.

En todas las épocas, las personas han acordado reglas para convivir pacíficamente en todos los ámbitos de la vida colectiva.

Maestro, este espacio es para usted

Con base en su experiencia reflexione y responda las siguientes preguntas.

1. ¿Por qué es importante cumplir con las reglas que se establecen dentro y fuera de la escuela, como el reglamento de tránsito o el escolar?
2. ¿Considera que se respetan los acuerdos para la convivencia en el grupo y en la escuela? ¿En qué momentos y lugares lo observa?
3. ¿Qué sugerencias haría para favorecer la convivencia armónica?
4. ¿El personal directivo y el docente tienen en cuenta la opinión de los alumnos para establecer las reglas? ¿Por qué es importante que esta medida se lleve a cabo?
5. ¿Las normas acordadas para favorecer la convivencia armónica han dado los resultados esperados? ¿Qué alternativas propondría para lograr dicho propósito?

Por qué trabajar el tema “Las reglas: acuerdos de convivencia”

La escuela no es ajena a los problemas de violencia que actualmente ocurren en el país. Por ello, el tema de reglas y acuerdos para la convivencia tiene relevancia fundamental para el trabajo diario en el aula y la escuela.

Este apartado temático se orienta a la importancia de las normas con la finalidad de mejorar el ambiente escolar. De acuerdo con Romagnoli, Mena y Valdés (2007), el clima escolar y la forma de convivencia tienen efectos positivos en el rendimiento de los alumnos, en su desarrollo socioafectivo y ético, en el bienestar personal y grupal de la comunidad, así como en la formación ciudadana.

Con el estudio de este tema se espera contribuir a la generación de caminos para una mejor convivencia, donde los acuerdos se cumplan por convicción propia y se goce de respeto y valoración en lo individual y lo colectivo, y no solamente por temor a las represalias. De esta manera se fomentará en los alumnos el cumplimiento de las reglas como algo positivo y necesario para una convivencia armónica.

TEMA V. MANEJO Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Si quieres hacer la paz con tu enemigo tienes que trabajar con él. Entonces se convierte en tu compañero.
Nelson Mandela

Se habla de un conflicto cuando hay deseos, objetivos o intereses contrarios entre personas o grupos de personas. Un conflicto es una situación que causa preocupación y ansiedad porque está fuera de nuestro control. Éste surge de repente o se forma poco a poco hasta que ya no se puede negar. Esta ansiedad y falta de control que acompañan a los conflictos nos impiden tener una idea clara de cómo reaccionar, lo que a su vez genera mayor ansiedad.

Existen diferentes tipos de conflictos, pero por más sencillos que sean, se requiere de fuerza, valentía y confianza para enfrentarlos. Muchas veces no está en nosotros resolver todo el problema en sí, sino sólo aprender a enfrentar aquello que nos toca vivir.

Hay estrategias para impedir que la ansiedad, la preocupación y la sensación de falta de control guíen nuestra conducta: mantener la calma (detenerse), analizar la situación (pensar) y decidir qué hacer (actuar). Esto también se puede trabajar con los niños.

Propósito del tema

Reconocer que el conflicto forma parte de la convivencia y que puede resolverse de manera pacífica.

Maestro, este espacio es para usted

Antes de trabajar el tema con sus alumnos, y con base en su experiencia docente, reflexione y responda las siguientes preguntas.

1. ¿Cuáles son sus expectativas de convivencia en la escuela?
2. ¿Qué entiende por conflicto?
3. Desde su función docente, ¿cómo resuelve los conflictos?
4. ¿Por qué es importante su intervención y manejo como mediador del conflicto en el ambiente escolar?
5. ¿Qué propondría para resolver de forma creativa y constructiva los conflictos?

Por qué trabajar el tema “Manejo y resolución de conflictos”

Las escuelas y las aulas son microcosmos donde las personas involucradas reflejan o expresan intereses, puntos de vista o sentimientos, que en ocasiones pueden generar un conflicto por contraponerse con los de otros, lo que dificulta llegar a acuerdos ante situaciones que se presentan en la convivencia cotidiana. Los conflictos son parte de la interacción social. Sin embargo, es importante usar recursos pacíficos para solucionarlos sin dar lugar a la violencia, ya que esto obstaculiza el desarrollo de las personas e impide los procesos de enseñanza y aprendizaje del alumno.

Es necesario que la escuela refuerce su papel como formadora de hábitos que conduzcan hacia la convivencia armónica, pues es primordial que los niños reconozcan que los conflictos son parte de la convivencia y que aprendan a solucionarlos por la vía pacífica.

Mena, Jáuregui y Moreno (2011) plantean tres factores que hacen del conflicto una herramienta de desarrollo:

- La diversidad y la diferencia son valiosas porque enriquecen las ideas y los puntos de vista de los otros.
- Permite reconocer estructuras injustas y a quienes las sostienen, lo cual ayuda a identificar debilidades y obstáculos para llegar a una resolución pacífica.
- Representa una oportunidad de aprendizaje.

Lo más importante es identificar los conflictos que ocurren en la vida cotidiana, dentro del aula y en la escuela, para afrontarlos y solucionarlos en forma adecuada. Durante este proceso, la comunicación mejorará mediante el uso de habilidades dialógicas y el ejercicio de la empatía, lo cual contribuye a transformar la situación y, con ello, a mejorar la convivencia. Esto es una oportunidad para el desarrollo y el aprendizaje tanto del alumno como del personal docente.

Asimismo, como maestro es fundamental que tenga conciencia de la relevancia de su intervención como moderador y facilitador en la resolución de conflictos. Esto requiere que usted modele opciones adecuadas, pero también que rechace cualquier muestra de violencia dentro y fuera del ámbito escolar.

TEMA VI. TODAS LAS FAMILIAS SON IMPORTANTES

*Todas las familias son importantes porque son únicas.
Anónimo*

La familia es el primer grupo social al que una persona pertenece. Aunque los roles y características que la conforman han cambiado con el tiempo, continúa siendo una plataforma de convivencia en que sus principales objetivos son transmitir valores y principios a través de las generaciones, brindar apoyo, protección y afecto a todos sus integrantes y propiciar, en conjunto, el bien común. Existe la familia nuclear que usualmente son los padres (o alguno de ellos) y los hijos. En México es común que los abuelos, tíos y primos vivan cerca o en la misma casa que las familias nucleares. Incluso, sucede que los niños viven con sus abuelos o tíos sin los padres. Lo importante es comprender que los diferentes tipos de familia son válidos e importantes.

Por medio de actividades en las que los niños logren identificar y apreciar a su familia, se busca abrir los canales de comunicación entre el alumno y su familia permitiendo al niño crecer en un ambiente de apoyo y contención por parte de las personas más cercanas: sus familiares.

Propósito del tema

Reconocer que las familias son diversas y valorar que la convivencia respetuosa y equitativa entre sus integrantes contribuye a resolver las diferencias de manera pacífica.

Maestro, este espacio es para usted

Antes de trabajar el tema, tome unos minutos para reflexionar y responder, desde su experiencia como docente, las siguientes preguntas.

1. ¿Cuál cree que debe ser la participación y el grado de involucramiento de los integrantes de la familia en el proceso de formación de los alumnos?
2. ¿La participación de las familias mejoraría la convivencia en la escuela? ¿Por qué?
3. ¿Existen actividades formativas y de desarrollo personal para madres y padres de familia o tutores en la escuela? ¿Cuáles y de qué manera han mejorado la convivencia escolar?
4. ¿Por qué considera importante trabajar temas que fomenten el involucramiento familiar para generar ambientes armónicos, pacíficos e inclusivos de convivencia escolar?

Por qué trabajar el tema “Todas las familias son importantes”

Una de las preguntas en la Encuesta Nacional de Valores en Juventud 2012 fue acerca de la concepción de éxito que tienen los jóvenes: 91% relacionó el éxito con tener una familia unida.

La familia es importante porque cumple una función socializadora: en ella se cubren las necesidades básicas, se viven las primeras relaciones y conflictos, se aprende a comunicarse entre generaciones, se forman los primeros valores, se aprenden reglas de convivencia y se define la identidad personal y social, con lo que, posteriormente, se configura el proyecto de vida. Todo lo anterior permite que los alumnos puedan enfrentar y superar los acontecimientos de su vida en un marco de apoyo, afecto y comprensión.

Las familias acompañan el proceso de escolarización para que los hijos, gradualmente, aprendan a ser autónomos, capaces de establecer vínculos afectivos y se desarrollen de manera integral.

La escuela y la familia enseñan a los alumnos formas de vivir y convivir, por lo que trabajar en el tema de convivencia familiar y sus implicaciones en la vida escolar es vital. De acuerdo con el Mapa Mundial de la Familia, en ella se moldea el carácter y es la plataforma para el funcionamiento cognitivo, social y emocional de sus integrantes. Así, como docentes es necesario conocer a las familias de los alumnos para identificar de qué manera ellos se relacionan con los demás y cómo esto impacta en la convivencia escolar.

ESTRATEGIAS DE MANEJO DE GRUPO

En esta parte del documento se proporcionan herramientas de manejo conductual para llevarlas a cabo en el salón de clases con los alumnos y con los padres de familia. Recuerde que éstas son sólo sugerencias de trabajo, por lo que deberá aplicarlas y adaptarlas a las situaciones específicas que se presenten. Cada parte del manual funciona de manera independiente.

En el salón de clases se presentan diversas situaciones. Por ejemplo, respecto a los alumnos, hay algunos que actúan como líderes positivos y facilitan que el grupo se desarrolle con éxito; también se producen relaciones conflictivas entre ellos (acusaciones, quejas, hablar cuando no deben hacerlo, pelear e insistir en tener lo que desean en el momento que ellos lo quieren). Cada una de estas situaciones debe manejarse utilizando diferentes estrategias y habilidades.

A continuación se describen varias técnicas que pueden emplearse de acuerdo con los escenarios que se vivan en el salón de clases.

1. Cómo lidiar con las acusaciones

Acusar es un comportamiento que altera la armonía en el salón de clases. Los niños que acusan sólo para meter en problemas a un compañero, desestabilizan la rutina y la consistencia del aula. Esta conducta es perjudicial para promover la armonía y la cooperación entre los niños.

Dicho comportamiento se origina generalmente en la casa. Los niños aprenden que cuando acusan a la hermana, al amigo u otro integrante de la familia, esa persona se mete en problemas. También saben que si tienen dificultades, los adultos intervienen y las resuelven, por lo que cuando acuden a la escuela actúan de igual manera para llamar la atención.

El primer paso para evitar las acusaciones es enseñar a los alumnos la diferencia entre *acusar y reportar*:

- Acusar implica meter a alguien en problemas.
- Reportar es pedir apoyo para ayudar a alguien.

Es importante que los alumnos distingan ambos conceptos. Advierta al grupo que siempre *reporte* las situaciones que pongan en riesgo la seguridad y el bienestar de todos. Algunas estrategias para manejar este comportamiento son las siguientes.

Mantener la calma

Mantenga la calma y respire profundamente cuando escuche las acusaciones de los niños. Recuerde que entre más notoria sea su reacción, más recurrirán a esta estrategia. Esto ocurre porque los alumnos creen que están cumpliendo su objetivo principal: llamar la atención del adulto.

Historial de elogios y retroalimentación

Acusar es un comportamiento que se vuelve contagioso. Cuando algunos niños observan que un compañero obtiene atención al acusar, entonces comienzan a hacerlo. Ésta es una señal de que los alumnos necesitan atención, por lo que debe proporcionárseles de manera positiva. Una forma excelente para que ellos dejen de acusar en su vida cotidiana es establecer un historial de elogios. Éstos son contrarios a las acusaciones.

Antes de concluir el día con el grupo, dedique un tiempo especial para la retroalimentación. Promueva que los alumnos reporten lo bueno que hicieron sus compañeros. Cada vez que escuche un elogio o comentario positivo durante el día, añada un clip a un frasco de vidrio transparente para que los niños vean los efectos positivos de este comportamiento conforme el frasco se va llenando.

Esta estrategia es efectiva porque enseña a los niños a poner atención y a hacer comentarios agradables de otros, en lugar de centrarse en las conductas negativas.

Gracias

Una estrategia simple y efectiva para controlar la acusación es escucharla serenamente y decir “Gracias”, demostrando poca emoción. Así, los niños aprenderán a manejar sus propios problemas y no buscarán recibir atención al tratar de meter en dificultades a otro niño.

Parece que...

Es una estrategia excelente para lidiar con la acusación, ya que permite conocer las emociones de los niños cuando acusan, sin reforzar su comportamiento. Con esta técnica usted responde con empatía al sentimiento que el niño tiene pero sin involucrarse activamente. Por ejemplo:

Niño: “David se paró de su lugar”.

Docente: “Parece que David no está siguiendo la regla de mantenerse sentado cuando está en el salón”.

La “torta de la acusación”

Se compone de dos cumplidos y la acusación en medio. Es decir, si los niños desean acusar a un compañero, primero deben expresar algo agradable acerca de él, después decir la acusación y, por último, hacer otro comentario amable del compañero acusado. De esta manera pensarán cosas afectuosas del niño que quieren involucrar en problemas. Por ejemplo: “Leticia a veces me comparte sus útiles”. “Hace rato se burló de mi trabajo”. “Leticia aporta ideas interesantes al salón”.

Tiempo de acusación

Designa un tiempo específico al día para acusar, así al transcurrir las actividades los niños habrán olvidado por completo el asunto. En caso de que lo recuerden, deben decirlo con la estrategia “La torta de la acusación”.

Contenedor de acusaciones

Tenga un “contenedor de acusaciones” pequeño, elabore tarjetas por cada niño y escriba el nombre de cada uno en una tarjeta separada. Cuando los niños quieran acusar, deberán tomar la tarjeta con su nombre y ponerla dentro del contenedor, en lugar de desestabilizar la clase. Observe éste en diferentes momentos del día. Si usted ve una tarjeta, vaya con el niño y dígame: “Veo que pusiste tu tarjeta en el ‘contenedor de acusaciones’. ¿Qué te gustaría decirme?”. Muchas veces, para el momento en que se acerca a ellos, ya han olvidado completamente la acusación.

Enseñe alternativas

Fomente que los alumnos ofrezcan opciones de resolución y explore junto con ellos las mejores alternativas de manejo ante el conflicto, así como las consecuencias de cada una de ellas.

2. Cómo manejar las quejas

La queja es un comportamiento similar al de la acusación, en ambos los niños han formado un patrón de declaraciones negativas para obtener atención. Sin embargo, se distinguen porque las quejas no suelen dirigirse a otras personas, sino a situaciones. Asimismo, difieren en que los niños que se quejan con frecuencia pueden desarrollar la mentalidad de víctima, esto ocurre cuando se sienten incapaces de resolver situaciones, por lo que comienzan a creer que todo lo que les sucede es malo. Tienden a quejarse de todo, dicen “No puedo” y dejan de intentar hacer las cosas. Les cuesta trabajo jugar en conjunto, dan constantes excusas negativas y señalan que a sus compañeros de clase no les agradan.

Es importante romper el patrón negativo de comportamiento para que los niños desarrollen confianza en ellos mismos al identificar sus fortalezas y maximizarlas. Una estrategia para lidiar con las quejas es la siguiente.

Llevar el “no puedo” al “sí puedo”

Reparta a cada niño una hoja en la que de un lado esté escrita la frase “Sí puedo” y del otro la frase “Lo que sí puedo hacer y yo creía que no”, pídeles que debajo de la primera frase escriban tres cosas que sí pueden hacer y de la segunda tres cosas que les gustaría hacer y previamente pensaron que sería imposible. Cada mes dé esta hoja a cada niño y compare las cosas que hayan cambiado: las cosas que han logrado realizar y las que ya hayan logrado hacer. Al final del año reúna las hojas de cada niño para que tenga su propia libreta titulada “Sí puedo”.

Comparta con los niños algunos ejemplos de personas que no creyeron en la palabra “imposible” y dígales que lo que estos individuos geniales tienen en común es que nunca se rindieron.

3. Cómo manejar la plática constante

Atmósfera divertida

Si promueve una atmósfera divertida en el salón de clases, los niños pondrán atención y dejarán de hablar por el entusiasmo de ver lo que usted está haciendo. Entre más diversión tenga usted, mayor recreación tendrán los niños. Por ello, es importante que conserve un buen estado de ánimo para enseñar.

Juego de silencio

Diga a los niños que cierren los ojos y escuchen por unos minutos; pídeles que nombren todos los sonidos que escucharon mientras estaban en silencio.

Intente incrementar el tiempo de esta práctica cada día. Es asombrosa la manera en que los niños comienzan a identificar los sonidos que nunca habían escuchado. Este juego les enseña el valor del silencio y de estar quietos; habilidad que durará toda la vida.

Hablar sin sonido

Dedique un tiempo especial cada día para que los niños hablen sin palabras; es decir, que gesticulen y hagan mímica.

La señal de silencio

Tome una hoja carta y escriba “silencio”. Explique que esta palabra significa estar completamente inmóvil y sin hablar; es decir, entrar en posición de espera o de pausa. Hay cuatro momentos que componen esta posición: *a)* dejar de hablar, *b)* ver a los ojos al docente, *c)* tener los pies juntos y *d)* cruzar los brazos.

4. Cómo lidiar con los gritos

Los gritos se producen cuando los niños dicen en voz alta lo que están pensando. Entre las estrategias de éxito para controlarlos se tiene la siguiente.

Señales con la mano

Cuando los niños realmente necesiten tener su atención, dígalos que alcen su mano con el puño cerrado. De esta manera se establece que es una emergencia, por lo que requieren atención inmediata.

5. Cómo manejar las contestaciones irrespetuosas

Cuando los niños contestan de manera irrespetuosa se establece un precedente para que otros imiten esa conducta negativa, por lo que es necesario aplicar estrategias eficientes para detener y evitar que se extienda dicha situación. Algunos ejemplos son:

Tarjeta de citas

Es importante que muestre a los niños que sólo usted decide cómo y cuándo serán manejadas las interrupciones. Cuando un niño le conteste o sea disruptivo, proporcionele una *tarjeta de citas* y explíquelo que tendrá una cita con él más tarde. Reanude la clase. Al tiempo del encuentro, el niño estará más calmado y podrá enseñarle maneras de pedir las cosas con cortesía.

Conversación de poder

Hay maneras especiales de hablar con los niños para que escuchen de inmediato. Una de éstas es la *conversación de poder*, la cual tiene las siguientes características.

Uso de la declaración “Yo necesito”. Las palabras que se dicen influyen en la conducta de los niños. Por ejemplo: “Yo necesito” demuestra respeto por los alumnos y es asertiva.

Utilizar el nombre del niño como la primera palabra para empezar la conversación. Es primordial decir el nombre del niño, hacer una pausa, expresar “yo necesito que...”, efectuar otra pausa y, después, decir lo que quiere que haga el niño. Si es necesario, agregue la palabra “ahora”. Las pausas son importantes porque cada vez que usted hace una, el niño percibe el énfasis de lo que está diciendo.

Intente no hablar de un lado al otro del aula. Cuando usted habla de un lado a otro del aula, los niños aprenden y empiezan a hablar de esa manera en el salón, levantando la voz a otros niños.

Utilice un tono de voz bajo. Al hablar, use un tono de voz bajo y profundo. Recuerde que de este modo su voz tendrá mayor énfasis.

Hable con seguridad. Si usted está seguro de que los niños lo escuchan cuando les habla, así será. Ellos distinguen si usted se siente confiado y seguro de sus palabras.

6. Cómo manejar las luchas de poder

Los niños aprenden que si mantienen una discusión por tiempo determinado, pueden obtener lo que quieren. Generalmente, esta situación se presenta en la interacción con los docentes y con sus familias.

Algunas estrategias de éxito para lidiar con las luchas de poder son las siguientes.

Regla de tres

Cada vez que usted cede en una discusión, es seguro que el niño se involucrará al menos tres veces más en luchas de poder –ya que percibe que ha ganado– por lo que aprende a mantenerse firme más tiempo que usted. Por ejemplo:

- El niño se comporta de manera inadecuada.
- El docente ignora, discute y grita.
- El niño se comporta de manera inadecuada.
- El docente ignora, discute y grita.
- El niño se comporta de manera inadecuada.
- El docente cede.
- El niño aprende: “Gané, esto funciona”.

Los niños piensan que han ganado porque creen haber aprendido la manera en que funciona el mundo real; sin embargo, deben asimilar que en la vida no siempre pueden tener lo que quieren y cuando lo quieren. Así no funciona el acontecer diario.

Dos elecciones positivas

Cuando hay una lucha de poder, los docentes pueden ofrecer opciones. Sin embargo, la mayoría de las veces la elección está entre una opción positiva y otra negativa, lo que se convierte en amenaza. Por ejemplo: “Siéntate o no saldrás al recreo”. Esto tiende a hacer a los niños aún más rebeldes. Si usted ofrece dos elecciones positivas, por ejemplo: “siéntate en tu lugar o acerca una silla para que te sientes”, los niños generalmente se olvidan de su lucha y seleccionan una de ellas. Al elegir, los niños se sienten con poder porque todavía tienen el control de sus acciones, pero dentro de los límites que usted ha previsto.

7. Cómo tratar los conflictos entre los niños

La mayoría de las veces los conflictos ocurren porque los niños carecen de habilidades sociales y de comunicación para interactuar.

Cuando los niños y los adultos se enojan y surge un conflicto, a menudo se dicen palabras que más tarde pueden lamentar. En general, la resolución de conflictos no se produce de manera natural: es una habilidad que necesita ser desarrollada.

Algunas estrategias eficientes para solucionar los conflictos entre niños son las siguientes:

Mesa de negociación

Establezca en el aula una mesa pequeña con tres asientos. Un asiento será para usted y los otros dos para los niños que estén peleando. Cuando los niños tengan un conflicto, pídeles ir a la mesa para hablar, usted será el mediador. Es importante no empezar con las acusaciones de cada niño, sino con los objetivos finales.

Deles un objeto (por ejemplo, “un bastón de la palabra”) e indíqueles que lo sujeten por turnos cuando quieran expresar su opinión. Después de que los niños compartan sus puntos de vista, motíuelos a decir algo positivo del otro. Para terminar, cada uno deberá proponer una solución al conflicto. Ayúdelos a llegar a un acuerdo y vigile posteriormente que los acuerdos se lleven a cabo.

Papeles

Los niños necesitan desarrollar habilidades apropiadas para la comunicación, lo cual es posible al realizar obras teatrales. Use escenificaciones o haga títeres para demostrar habilidades sociales, como aceptar un “No” como respuesta. Pida a los niños que trabajen en parejas. El primero hace una petición y el compañero le responde “No” y el primer niño debe decir “Está bien”. Después que tomen turnos para practicar repetidamente, haciendo peticiones nuevas, escuchando “No” y respondiendo “Está bien”.

Otra habilidad importante es aprender a recibir cumplidos. Hay niños que se sienten mejor al decir cumplidos que al recibirlos. Enséñeles a responder “Gracias” cuando los reciban. Luego, que tomen un turno para dar y recibir cumplidos, respondiendo “Gracias”.

8. Cómo manejar el enojo y el desafío de los niños

A continuación se describirán las etapas del enojo y algunas estrategias para lidiar con cada una.

Etapa 1. Detonante

En esta primera fase, los niños comienzan a alterarse y sienten un tipo de emoción primaria provocada por algo que les preocupa. Los niños se ofuscan, se vuelven ansiosos, caprichosos y se confunden, por lo que no piensan con claridad. En esta etapa es fácil ayudarlos.

Salude y analice

Párese a un lado de la puerta y salude a los niños por su nombre, mientras entran al aula. Cuando salude y analice a los alumnos, sabrá cómo acercarse a ellos de manera individual y reconocer a los que llegaron enojados o podrían enojarse con facilidad.

Estado de ánimo

Es difícil analizar a algunos niños, pero detectar sus estados de ánimo es una excelente manera para saber si algo está mal. Esta estrategia requiere de tiempo para aplicarla. Sin embargo, vale la pena tomárselo. Enseguida se sugiere una actividad para dicho propósito. Necesita cuatro pequeños frascos vacíos, un abatelenguas por niño y una etiqueta para cada frasco: una que diga “Feliz”, otra “Triste”, una más “Enojado” y la última “Preocupado”. También dibuje una cara que corresponda con la palabra que escribió en cada etiqueta para que los niños la reconozcan fácilmente. Cada niño deberá tener su abatelenguas con su nombre. Cuando los niños entren al salón tomarán su abatelenguas y lo depositarán en el frasco que corresponda a su estado de ánimo.

Dicha estrategia también tiene un propósito extra. Es un método fácil para tomar asistencia. Los abatelenguas que quedan en el frasco grande están allí porque los niños están ausentes, y funciona muy bien para alumnos de todas edades.

Los estados de ánimo son contagiosos

El estado de ánimo del docente es contagioso, por lo que si escuchan su voz alterada, hay mayor probabilidad de que los niños se enojen. Éste no es el momento de insistir o presionar en los asuntos de poca prioridad. Recuerde que las luchas de poder magnifican e intensifican el enojo.

Reglas para el enojo

Establezca reglas para expresar el enojo, como hacerlo sin gritar ni lastimar física o emocionalmente a otros, sino de manera asertiva. Esto puede prevenir conflictos antes de que ocurran. Instituya dichas reglas con los niños en la clase y anótelas en un lugar visible en el salón.

Música

La música tranquiliza el ambiente del aula y se usa para evitar que ocurran problemas. Ponga música calmada cuando los niños entren en el salón, o bien si la clase empieza a tornarse inquieta, ya que con ésta el estado de ánimo de los alumnos cambiará en minutos.

Etapa 2. El momento de la regulación

Tiempo de regulación

Cuando el enojo aún no es fuerte puede regularlo pidiendo al alumno que está comenzando a perder el control que tome un tiempo breve para regular su enojo o molestia, durante ese lapso no podrá interactuar con nadie hasta tranquilizarse.

Respirar profundamente por la nariz en forma pausada ayuda a lograr el objetivo o bien dibujar o anotar lo que lo alteró, después de este tiempo podrá conversar con tranquilidad sobre los motivos de su enojo. Una vez superado este periodo podrá acercarse al alumno y permitir que exprese su molestia, siempre y cuando sea en forma tranquila y asertiva. Recuerde que puede repetir el proceso tantas veces sea necesario hasta lograr regular el enojo.

Etapa 3. Explosiva

Cautela al responder

Cuando el niño ha perdido el control porque la emoción lo rebasó, tenga cautela al responder. Este momento no es idóneo para intentar razonar con él. No lo toque para calmarlo porque puede volverse contra usted y lastimarlo. Tratar de acercarse al niño o hablar con él durante esta fase sólo aumentará su frustración. Una vez que pueda dialogar con el alumno siga los pasos del “Tiempo de regulación”.

9. Cómo manejar el acoso escolar o intimidación

El acoso escolar se debe cortar desde la raíz. Para lograrlo es necesario que todos los integrantes de la comunidad escolar se involucren en la solución del problema, no solamente el acosador y la víctima, sino también los testigos silenciosos.

Usted debe establecer reglas en el salón de clases para promover un ambiente libre de acoso escolar. Los niños pueden ofrecer sugerencias. Algunos ejemplos son:

- Nos tratamos con respeto.
- Intervenimos asertivamente si vemos que otro compañero es tratado de forma injusta.
- Aceptamos las diferencias entre las personas.
- Tratamos a los otros de la manera en que queremos ser tratados.
- Nos gusta sentirnos seguros y tranquilos.

Actos de generosidad

Explique a los alumnos que un acto de generosidad hace que todos se sientan bien. Dé algunos ejemplos.

Tenga una caja llamada “actos de generosidad”. Diga a los niños que cada vez que alguien haga algo agradable para los demás, lo dibujen o anoten y lo depositen en la caja. Una vez al día lea o muestre el contenido de ésta. De este modo promoverá más actos de generosidad y un ambiente cordial y agradable en el salón.

Día del “Amigo nuevo”

Los niños tienden a relacionarse con los mismos amigos una y otra vez, algunos quizá se sienten excluidos y pueden convertirse en víctimas de acoso o aislamiento. Para impedir que esta situación ocurra, usted debe asegurar que los niños se conozcan, una buena manera es solicitarles que una vez al mes interactúen con alguien que no haya sido muy cercano a ellos y al final del día comenten esta experiencia. Si la práctica no se da de modo espontáneo, forme parejas y otórgueles tiempo para que, por turnos, hablen de sus gustos y preferencias. Al terminar pida que expresen al grupo lo que escucharon de sus compañeros.

Sea un modelo a seguir

Es importante para todos los niños que usted sea un modelo a seguir por sus comportamientos positivos, aún más para los que usualmente intimidan a sus compañeros. Cuando los niños lo ven como una persona paciente, calmada, positiva y, a la vez, firme y fuerte, ellos tienen un referente de este comportamiento y una posibilidad de actuar de manera similar. Recuerde ser firme sin ser autoritario.

Juego de papeles

Elija a algunos niños para que representen una situación de abuso dentro de la escuela, el resto de la clase observará. Asigne los papeles procurando que el niño que tiende a intimidar represente el papel de acosado y el acosado del acosador. Si el niño usualmente acosado no quiere hacerlo, asigne el papel a alguno de los observadores pasivos. Mientras estén actuando, dé ideas de cómo lidiar ante estas situaciones, con el fin de compartir y adquirir nuevas habilidades y estrategias para manejar el conflicto.

Postura

En general, los niños acosados no salen en su propia defensa. Deles recomendaciones para sentirse más seguros de sí mismos y respecto de otros, como realizar actividades para mostrar y desarrollar sus habilidades, talentos y conocimientos. Fomente la convivencia para que no se sientan excluidos. Promover el contacto visual, un tono de voz firme y una posición erguida ayuda a darles seguridad.

Desarrollando líderes

Los niños que intimidan a otros son a menudo líderes naturales. Una manera de apoyarlos es que usted oriente su habilidad de liderazgo involucrándolos en actos positivos en vez de negativos. Por ejemplo, que lo ayuden a organizar actividades grupales o eventos escolares.

ESTRATEGIAS PARA COMUNICARSE CON LOS PADRES DE FAMILIA

A continuación presentamos una serie de consejos para las entrevistas con los padres de familia respecto a la conducta de sus hijos.

- Comente primero lo positivo del alumno. Por ejemplo: “Su hijo siempre llega temprano y muy presentable. Ahora veamos lo que tiene que mejorar...”.
- Evite las etiquetas. Por ejemplo: “Es un flojo, nunca trae tareas” o “Es muy latoso”.
- Dirija sus comentarios críticos hacia la conducta en vez de la personalidad. Por ejemplo: “A veces no trae la tarea”, “En ocasiones platica y distrae a sus compañeros”, “Le cuesta trabajo seguir instrucciones”.
- Evite las confrontaciones y los señalamientos directos con los padres, ya que generan resistencia y una actitud defensiva.
- Elija el tiempo adecuado para hablar con los padres de familia.
- Si el padre de familia se defiende y lo responsabiliza, actúe de manera empática. Si usted opta por una actitud defensiva no habrá cooperación, sino que logrará un alejamiento del punto central de la reunión.
- Pacte una alianza con el padre de familia, ya que ambos comparten la labor de educar a los niños.
- Haga sentir al padre de familia como un socio y no como un enemigo.
- Sea siempre amable, educado, cordial y empático.
- Siempre agradezca el apoyo.
- Reconozca la labor del padre de familia.
- Valide su punto de vista.
- Otorgue el crédito y el beneficio de la duda.
- No se justifique ni dé excusas.
- Evite expresar mensajes de superioridad.
- No ponga en tela de juicio la manera en que el padre educa a sus hijos.
- Hágalos partícipes de la situación y señale el control y poder que tienen sobre la misma.
- Nunca dé un diagnóstico como “Su hijo tiene un problema de aprendizaje”. Si tiene dudas o nota ciertos síntomas, apóyese en los orientadores dentro de la escuela o bien con el director cuando note alguna conducta que salga de la norma o le llame la atención.

TERCERA PARTE

FOMENTAR LA IGUALDAD DE GÉNERO EN LOS ALUMNOS

Los estereotipos son creencias creadas, generalizaciones inexactas y formas erróneas de pensamiento para que los individuos se distingan de los demás, de lo diferente a lo propio de cada persona. Son una simplificación de la realidad y puede ser fácilmente distorsionada si se mira incorrectamente. Son creencias que llevan a las personas a una actitud de prejuicio y esto puede producir discriminación como un comportamiento cotidiano (Lamas, 2009). Así, lo que tenemos es:



Los estereotipos de género se construyen a partir de la diferencia biológica entre los dos sexos. Se inculcan desde la infancia en el seno de la familia y junto con una serie de valores y costumbres, terminan fijando lo que es “propio” del hombre y lo que es “propio” de la mujer (Lamas, 2009).

El género se ha convertido en motivo de discriminación y desigualdad; la diferencia anatómica entre hombres y mujeres no provoca por sí sola las actitudes y conductas distintas, es la valoración misma del género femenino por debajo del masculino, lo que introduce desequilibrio entre los derechos y las obligaciones. Este desequilibrio se traduce en la práctica en desigualdad social, económica y política.

El Programa Nacional de Convivencia Escolar (PNCE) incluye entre sus objetivos primordiales disminuir la discriminación, teniendo en cuenta que las diferencias nos enriquecen como seres humanos. Así, este programa contribuye a construir una convivencia respetuosa en función de los derechos humanos y la igualdad de género; busca superar prejuicios y evita la formación de estereotipos, la discriminación y la violencia, los privilegios de razas, de religión, de grupos, de sexos o de individuos. Por ello, el PNCE orienta sus actividades hacia el establecimiento de una convivencia armónica, pacífica e inclusiva en que todas y todos tengan los mismos derechos.

A continuación se presentan los seis ejes formativos que integran el PNCE y la manera en que abordan los puntos mencionados anteriormente:

1. Fortalecimiento de la autoestima

Este eje se orienta hacia el desarrollo y fortalecimiento de la valoración que tienen las y los alumnos de sí mismos. Implica habilidades para que se conozcan (autoconcepto); acepten lo que son y trabajen en lo que pueden ser mejor (autoaceptación); aprecien sus características y cualidades personales (autovaloración); desarrollen actitudes de respeto y cuidado de sí (autocuidado) y de los demás.

Estas habilidades se van fortaleciendo con las experiencias cotidianas, al motivar al alumnado a conocerse y cuidar de su persona. De esta forma se contribuye a que niñas, niños y adolescentes se reconozcan como seres valiosos, únicos e irrepetibles, que merecen el respeto de quienes los rodean y que cuentan con la capacidad y el derecho de tomar decisiones responsables. Todo esto, a partir del principio de igualdad en que niñas y niños aprendan a valorar sus cualidades, reconocer sus diferencias y evitar el uso de estereotipos.

2. Expresión y autorregulación de emociones

Este eje está orientado a que los alumnos reconozcan, manejen y comuniquen de manera adecuada sus emociones; lo cual implica *desarrollar* habilidades para identificar lo que sienten así como la comunicación asertiva para expresarlo; regular la impulsividad para actuar en pro de ellos mismos, sin dejar de considerar a los otros; desarrollar la tolerancia a la frustración; fomentar la empatía, comprender el impacto que la expresión emocional y el comportamiento puede tener en uno mismo y en los demás, así como la capacidad para reconocer y respetar las emociones de todos. Lo anterior permite ser más asertivos y generar empatía hacia las demás personas y su entorno (familia, escuela y comunidad).

En este eje se promueve evitar el uso de estereotipos de género, reconociendo que todas y todos podemos sentir y expresar distintas emociones, que no son exclusivas de un género u otro.

3. Convivencia armónica, pacífica e inclusiva

Este eje busca el desarrollo de habilidades para establecer relaciones interpersonales de manera pacífica e inclusiva, mediante el respeto propio y hacia los demás, el reconocimiento y el aprecio de la diversidad, el rechazo a la discriminación, el trabajo colaborativo, entre otras. De manera específica se aborda el establecimiento de relaciones inclusivas, evitando la discriminación por cualquier aspecto, entre ellos el género. Reconocer y respetar las diferencias, evitar los prejuicios y promover el aprecio por la diversidad, son aspectos fundamentales que se atienden en este eje formativo.

4. Respeto a las reglas

Este eje contribuye a la internalización de las reglas y el establecimiento de límites en los ámbitos de convivencia como la familia, la escuela y la comunidad. Implica comprender que el respeto de las reglas es una responsabilidad personal y no por causa de la vigilancia o castigo de un tercero.

En este eje se refuerza la participación igualitaria y equitativa de niñas, niños y adolescentes en la formulación de las reglas, así como en el cumplimiento de las mismas. Sin hacer distinciones de género, todas y todos participan en la creación de las reglas y las respetan por igual.

5. Manejo y resolución de conflictos

Este eje incluye el desarrollo de habilidades para la negociación, la mediación y el arbitraje, tales como el diálogo, la empatía, la escucha activa, entre otras. Las habilidades de resolución de conflictos implican que alumnas y alumnos puedan generalizar estrategias para analizar la situación y decidir qué hacer, respondiendo de manera asertiva ante la situación de conflicto. Es primordial que los alumnos reconozcan que los conflictos son parte de la convivencia y aprendan a solucionarlos por la vía pacífica. En este sentido, el reconocimiento de las diferencias y la valoración de la diversidad son fundamentales para manejar y resolver los conflictos de forma asertiva, haciendo hincapié en la igualdad de género: todas y todos tienen derecho a expresar sus opiniones y necesidades.

6. Comunicación y colaboración en las familias

Este eje considera el trabajo con las familias debido a que es el primer ámbito de convivencia donde los alumnos aprenden a comunicar lo que sienten y piensan, donde se viven las primeras relaciones y conflictos y se facilita abordarlos, a establecer relaciones afectivas, a respetar a los demás, y también a practicar valores y modelos de actuación. Implica habilidades como el establecimiento de límites, el trabajo colaborativo, la comunicación asertiva, la igualdad y equidad de género, entre otras.

Las actividades que se proponen en este eje están orientadas a fomentar la participación de niñas y niños por igual en la toma de decisiones, en la realización de tareas domésticas, en la elaboración de acuerdos familiares y en la valoración de todos los integrantes de la familia, sin importar su género o edad.

En conclusión, los seis ejes formativos que estructuran el programa integran la perspectiva e igualdad de género con actividades que permiten hacer una reflexión para evitar los estereotipos, reconocer y valorar las diferencias, así como el derecho de todas y todos a la expresión asertiva de sus emociones, de sus necesidades, a la participación en el establecimiento de reglas y la resolución adecuada de conflictos para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales en la comunidad escolar.

Actividad para el docente

Los consejos que se mencionan a continuación le ayudarán a promover con sus alumnas y alumnos reflexiones sobre la convivencia armónica donde el respeto a los demás sea un punto crucial para generar climas de aprendizaje adecuados dentro de la escuela que optimicen el desarrollo del estudiantado.

Esta actividad es de autorreflexión, pero también puede dedicar unos minutos del día para reflexionar y discutir de manera respetuosa con su grupo alguno de los 10 consejos que se enuncian. Puede guiar esta actividad haciendo preguntas como: ¿estás de acuerdo con este consejo? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué? ¿Qué harías para que se lleve a cabo este consejo? ¿Te gustaría que este consejo se llevara a cabo en la escuela y en tu casa? Usted puede proponer otras preguntas para que la reflexión sobre el tema de equidad de género sea una actividad plural.

Diez consejos para la equidad de género

1. Recuerde que no existen los límites para que las niñas expresen y vivan su derecho a la libertad de elección.
2. Una niña arriba de un árbol es sólo una niña que juega a subirse a los árboles, que se divierte y disfruta de la naturaleza. La actividad que desarrolle una niña no modifica su género, ni define su orientación sexual, tampoco la hace “menos” mujer.
3. Amarillo, verde, azul claro, azul fuerte, morado, negro... Hay colores bellos por todas partes, el rosa es uno más. Que las niñas tengan la opción de hacer de su vida un arcoíris.
4. Las niñas pueden y deben (y sin duda quieren) preguntarlo todo, saber más, no quedarse con dudas. Invítelas a saber por qué las cosas son como son.
5. Leer promueve la imaginación, abre horizontes, derriba falsas creencias. Comparta con sus alumnas el goce de la lectura. Permita que lean historias de cavernícolas, de amor, de suspenso, de pueblos mexicanos donde la gente camina muerta, de tierras donde hay lagos de profunda tristeza o de mujeres bellísimas que se elevan en una plaza pública. Ponga un libro en sus manos, las niñas, sin duda, lo sabrán aquilatar.
6. Recuerde: casarse y ser mamá es uno de los muchos destinos posibles para una niña; no es el único y no es una obligación absoluta. El futuro de las niñas no está predeterminado, pues tienen el derecho de moldear la vida que ellas quieran vivir. Ayúdelas a ver esto con claridad.
7. Que existan maestras, directoras, supervisoras, ingenieras, mecánicas, abogadas, investigadoras, psicólogas, atletas, gobernadoras y presidentas es el resultado de muchos años de esfuerzo que hay que enaltecer.

8. Las niñas no son “muy chiquitas” para entender las cosas; a veces los adultos no sabemos cómo explicarlas. Sea paciente, tome un tiempo y vuelva a intentar la explicación; ellas lo agradecerán.
9. Recuérdeles siempre que el sexo de cada persona es biológico: nacemos mujeres u hombres. El género, es la construcción cultural que se asocia a cada sexo, es decir, lo propio de los hombres y lo propio de las mujeres. Apoye a sus alumnas para reconocer que, como mujeres, pueden hacer valer sus derechos y sus decisiones.
10. Cuando se dirija al grupo, procure utilizar los sustantivos “niñas y niños”. Usar solamente “niños” para referirse a la totalidad de los alumnos normaliza que las niñas se sientan invisibles y que los niños justifiquen la agresividad. A esto se le llama “perspectiva de género”.

También puede observar y descargar el audiovisual “Igualdad de género” en el portal “Escuela libre de acoso” en <www.gob.mx/escuelalibredeacoso>

FORTALECER HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES EN EL AULA

Las habilidades sociales se consideran como las conductas necesarias en el desarrollo integral de las personas para optimizar la interacción con otras personas a través de la expresión adecuada y respeto por las emociones, opiniones y necesidades propias y de los demás. Implican un conjunto de comportamientos aprendidos o adquiridos que se ponen en juego en la relación con otras personas (Monjas, 1999).

Por su parte, las habilidades emocionales se consideran necesarias para una adecuada expresión y regulación de pensamientos y emociones, lo que contribuye a guiar el comportamiento por una ruta positiva para favorecer la forma de relacionarse con los demás. En este sentido, tanto las habilidades sociales como las emocionales están asociadas a las habilidades de convivencia para establecer relaciones saludables y efectivas con otras personas.

Según Seligman (2005), “las personas felices son más sociables y existe motivo para pensar que esa felicidad se debe a un alto nivel de socialización satisfactoria”. De acuerdo con un estudio realizado por el mismo autor (2002), las personas más felices tienen un sistema emocional que les permite reaccionar apropiadamente ante los eventos de la vida.

Las habilidades sociales y emocionales contribuyen a:

- Fortalecer la identidad y la autoestima de las personas mediante el desarrollo de su capacidad para conocerse, cuidarse, valorarse, autorregularse, comunicarse en forma asertiva y decidir con responsabilidad.
- Mejorar el desempeño académico de niñas y niños al desarrollar la capacidad de manejar el estrés y la ansiedad, pues esto fortalece a las funciones ejecutivas (memoria, atención, concentración) que se involucran en el proceso de aprendizaje.
- Prevenir conductas de riesgo al incrementar la capacidad para tomar decisiones reflexivas y asertivas.

Actividad para el docente

A continuación sugerimos algunas estrategias individuales para fortalecer habilidades sociales y emocionales en las alumnas y los alumnos.

Según Seligman, hay cinco componentes que tienen presentes las personas que afirman sentirse felices, son: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, sentido de la vida y establecer metas que nos motiven (logros). Para mayor referencia vea “Teoría del bienestar”, Modelo PERMA de Seligman.

Fortalecimiento de la autoestima

- Solicite a sus alumnas y alumnos que todos los días digan algo positivo acerca de sí mismos.
 - El uso continuo de estas afirmaciones positivas permite mejorar el estado de ánimo y generar un impacto positivo en niñas y niños. Pida que se detengan un momento y expresen lo que más les gusta de su personalidad o de su cuerpo o una palabra que los defina. Algunos ejemplos pueden ser: “Me amo y me quiero como soy”, “soy una persona valiosa”, “tengo muchos amigos”, “me gustan mis ojos”, etcétera.
- Procure retroalimentar constructivamente a sus alumnas y alumnos.
 - La retroalimentación positiva apoya al desarrollo de su seguridad:
 - › Inicie con un comentario positivo, por ejemplo: “Tu letra va mejorando”.
 - › Resalte lo positivo y no sólo lo negativo.
 - › Mencione los aspectos negativos como algo que se puede mejorar.
 - › Evalúe el proceso y no al alumno.
 - › Ponga mayor énfasis en el proceso que en el resultado.
- Llámelos por su nombre y haga contacto visual con ellos.
 - Llamar a una alumna o alumno por su nombre tiene un efecto psicológico gratificante. Lo hace sentir importante y valorado, refuerza los lazos de confianza y el alumno se vuelve más receptivo.
 - El nombre propio denota la identidad de las personas y el hecho de que llame al alumno por su nombre genera empatía de forma inmediata.
 - El contacto visual permite una conexión mucho más cercana con los alumnos y modela un patrón adecuado de comunicación.

Expresión y regulación de emociones

- Ayude a niñas y a niños a reconocer y expresar sus emociones en forma asertiva.
 - Nombre adecuadamente las emociones de sus alumnas y alumnos.
 - Actúe con empatía validando siempre lo que ellos sienten.
 - Apóyelos para expresar sus emociones en forma asertiva.

Establecimiento de relaciones inclusivas

- Fomente en el alumno el respeto hacia los demás.
 - El respeto es un valor que se manifiesta con el buen trato hacia las demás personas y es uno de los principios que los alumnos deben ejercer al interactuar con otros, ya que esto asegurará una mejor convivencia y un buen nivel de aceptación.
 - Para modelar actitudes de respeto puede desarrollar las siguientes actividades con las alumnas y los alumnos:
 - › Dirigirse a los demás con un tono de voz adecuado.

- › Respetar sus puntos de vista.
- › Validar sus emociones.
- › Escuchar con atención cuando hablen.
- › Tratar a todas las personas con igualdad.
- Fomente actitudes de cooperación entre las alumnas y los alumnos.
 - Fomentar que las niñas y los niños se apoyen unos a otros y compartan sus cosas genera un espíritu de cooperación y convivencia armónica.
 - Promueva el trabajo en equipo colaborativo donde cada uno tenga una función específica con base en sus habilidades personales. Cada uno es talentoso en distintas áreas.
 - Permita que retroalimenten el trabajo de otros equipos en forma positiva expresando lo que vieron de su trabajo y sugiriendo en forma respetuosa las áreas a mejorar.
- Propicie interacciones sanas.
 - Trabajar en un ambiente de convivencia adecuado ayuda a facilitar los procesos de aprendizaje. Es importante fomentar la escucha respetuosa sin hacer juicios de valor y entendiendo que todos los puntos de vista son válidos.
 - Es importante que las niñas y los niños aprendan a trabajar con todos los compañeros de su grupo, por lo que crear equipos de trabajo en forma continua tendrá mejores beneficios para que aprendan a relacionarse y a trabajar con todos los integrantes, no sólo con sus amigos cercanos, teniendo siempre cuidado de que todos sean incluidos.
 - Es importante fomentar que si hay alguna niña o niño con necesidades especiales, todo el grupo lo apoye y facilite su integración para generar la práctica de la tolerancia y la solidaridad social.

Internalización de la reglas

- Ponga consecuencias lógicas a su conducta.
 - Funciona mejor que la alumna o el alumno asuma la responsabilidad acerca de su conducta, por lo que las consecuencias, al ser planteadas como pérdidas de privilegios permiten que los alumnos regulen su conducta y se responsabilicen por la misma.
 - Al llamar la atención se sugiere no alzar la voz, no criticar ni devaluar o centrarse en la personalidad de la niña o niño; únicamente se trata de señalar la conducta errónea.
 - Se recomienda no llamar la atención frente a sus compañeros; procure invitarlos a la reflexión para que busquen junto con el docente alternativas para manejar la situación en futuras ocasiones.

- Permita que la alumna o el alumno participe en la toma de acuerdos.
 - Las reglas y los acuerdos son importantes porque permiten regular la conducta de las personas en cada uno de sus ámbitos de convivencia y para que así puedan vivir en armonía.
 - Es importante señalar que las reglas y los acuerdos son para su beneficio, ya que de esta forma se brinda protección a su persona.
 - Incluya a alumnas y alumnos en el establecimiento de acuerdos; esto los hace analizar el beneficio que pueden obtener al respetarlos; además, es más fácil que el alumno los cumpla sin necesidad de que lo vigilen.

Manejo y resolución de conflictos

- Ayúdelos a negociar y a ceder frente a un conflicto.
 - Ayudar al alumno a analizar los intereses de cada parte del conflicto lo hará ver que en ocasiones hay que ceder para que todos ganen; de esta forma, el alumno aprenderá a negociar de forma asertiva en cada conflicto.
- Ayude a alumnas y alumnos a solucionar los conflictos por medio del diálogo asertivo.
 - Un diálogo asertivo implica escuchar sin interrumpir, respetar a quien habla, modular la voz, saber escuchar antes de responder y poder generar acuerdos para resolver los conflictos.
 - Recuerde que la asertividad implica, entre otras cosas, respetarse a sí mismo, ser directo, ser honesto, saber hablar, escuchar, ser positivo y tener control de sus emociones.
- Sea un buen mediador.
 - Los conflictos siempre están relacionados con la convivencia; por lo tanto, un mediador debe ser capaz de poder observar en el conflicto una oportunidad para fomentar el diálogo.
 - Algunas de las características de un mediador son:
 - › Saber establecer normas: las reglas para que las partes puedan dialogar.
 - › No juzgar: tener una actitud neutral.
 - › Mantener una escucha activa: saber comprender a las partes sin emitir algún juicio de valor.
 - › No determinar la solución del conflicto ni emitir sanciones: la solución o acuerdo lo establecen las partes.

Comunicación y colaboración en las familias

- No juzgue ni etiquete al alumno por su circunstancia familiar.
 - No importa quiénes integren la familia de la alumna o el alumno mientras le brinden cariño, protección y seguridad.

- Motive a la alumna o al alumno a que tenga una buena comunicación con su familia.
 - Es necesario reiterar que la familia es quien lo protege y apoya, por lo que ser respetuosos con ella, cooperar en su casa y establecer acuerdos que fortalezcan la convivencia, son acciones necesarias para que exista una comunicación asertiva.
- Haga equipo con los padres o tutores.
 - La relación que se establezca entre usted y la familia de la alumna y el alumno, debe estar basada en la confianza. Evite juzgar su forma de educar, haga sentir a la familia que usted es su aliado y que ambas partes tienen un mismo objetivo, el cual es formar a una persona exitosa.

QUINTA PARTE

IDENTIFICACIÓN DE ABUSO SEXUAL, ACOSO ESCOLAR Y MALTRATO INFANTIL

La educación en México requiere generar ambientes escolares de paz, confianza y respeto a los derechos humanos, así como comunidades escolares capaces de promover la cohesión social, limitar y detener las conductas violentas y donde la discriminación en cualquiera de sus manifestaciones sea erradicada. La violación de derechos humanos y los delitos cometidos contra niñas, niños y adolescentes dañan la dignidad humana, por ello, deben evitarse o, en su caso, identificarse, detenerse y repararse integralmente.

El abuso sexual infantil, así como el acoso y maltrato a niñas, niños y adolescentes limitan el cumplimiento de sus derechos, afectan su desarrollo pleno causando baja autoestima, trastornos del sueño y de la alimentación, generan estrés, ansiedad, conflictos emocionales y depresión, bajo rendimiento académico, ausentismo, deserción escolar, entre otros; todos estos factores pueden perdurar o empeorar en la edad adulta.

Se entiende como *abuso sexual infantil (ASI)* la interacción del adulto que ejerce poder y control sobre niñas, niños y adolescentes para la estimulación sexual de sí mismo, hacia el menor de edad o algún testigo, pudiendo existir o no contacto físico. También se considera abuso sexual cuando quien ejerce ese poder o control es una niña o un niño de mayor edad que la víctima.

Por *maltrato infantil escolar* se entiende el uso de la fuerza o poder a través de la violencia física, psicológica y emocional, así como la negligencia u omisión que ejerza cualquier trabajador al servicio de la educación hacia las alumnas y los alumnos.

El *acoso escolar* se refiere a toda conducta intencional, direccionada, frecuente y en desigualdad de poder (ya sea física, de edad, social, económica, etcétera) que se ejerce entre alumnas y alumnos en el entorno escolar con el objetivo de someter, explotar y causar daño. Se diferencia de otras situaciones de violencia por poseer estas tres características fundamentales: intención, repetición y duración.

Es importante considerar que en las dinámicas de acoso escolar la atención no sólo debe estar centrada en el agredido, si no en las figuras que intervienen en el marco escolar, tomando en cuenta que un mismo niño o niña puede desempeñar una o varias funciones: acosadores, agredidos y testigos. El acoso escolar puede ser verbal, físico o social.

Actividad para el docente

Revise con atención las siguientes tablas de indicadores de riesgo. Al terminar resuelva el ejercicio propuesto. Es muy importante que tenga en cuenta esta informa-

ción para atender posibles casos en el aula o en la escuela. *Recuerde que estos indicadores no conforman un diagnóstico y que sólo proporcionan información para notificar a las autoridades escolares que algo puede estar sucediendo con una alumna o alumno.*

Indicadores de riesgo específicos

Maltrato infantil escolar

- a) Cautela o rechazo al contacto físico con adultos en la escuela.
- b) Sometimiento ante pares y adultos.
- c) Aprensión ante el llanto de otros niños o niñas.
- d) Conductas extremas (agresividad o rechazo extremo en acercamiento con otros niños, niñas o adultos).
- e) Conductas no “esperadas” o difíciles de comprender para quien observa.
- f) Temor manifiesto a sus padres, madres o tutores(as) o adultos en casa (expresión de angustia al llegar o finalizar la jornada e irse de la escuela).
- g) Supuestos golpes o accidentes fortuitos para justificar las marcas corporales.
- h) Expresiones o quejas de la actuación en algún episodio escolar.

Abuso sexual infantil

- a) Molestias evidentes (o verbalizadas) en genitales.
- b) Dificultades para caminar o sentarse.
- c) Uso de información inapropiada para la edad sobre temas sexuales con sus compañeros(as).
- d) Sensibilidad extrema al contacto o acercamiento físico.
- e) Ataques de ira.
- f) Mostrarse triste.
- g) Miedo a quedarse a solas con una persona en particular.
- h) Conocimiento de temas sexuales o conducta inapropiada para un niño o niña de su edad.
- i) Escribe, dibuja, juega o sueña con imágenes atemorizantes o sexuales.
- j) Habla de un nuevo amigo o amiga mayor.
- k) De repente, tiene dinero, juguetes u otros regalos sin motivo alguno.
- l) Fuerza a otros a juegos sexuales.

Acoso escolar

- a) Se burlan de él o ella
- b) Le insultan
- c) Le dicen cosas para molestar
- d) Le dicen groserías
- e) Recibe críticas
- f) Le ponen apodos
- g) Es sujeto de discriminación
- h) Le gritan
- i) Le ignoran
- j) Le quitan sus cosas
- k) Le esconden sus cosas
- l) Le rompen sus cosas
- m) Lo culpan sin razón
- n) Le golpean
- ñ) Lo provocan
- o) Lo empujan
- p) Lo jalonean

Actividad para el docente

Indicadores específicos de riesgo:

Relacione con una línea azul los indicadores de riesgo específico de acoso escolar, con color rojo los de abuso sexual, y con lápiz los de maltrato infantil. Frente a cada indicador de riesgo ponga las iniciales del caso en cuestión (AE para acoso escolar, AS para abuso sexual y MI para maltrato infantil)

Caso	Indicador específico de riesgo
Abuso sexual	<ul style="list-style-type: none">Le rompen sus cosasUso de información inapropiada sobre temas sexualesMostrarse tristeLo culpan sin razónEs sujeto de discriminaciónTemor manifiesto a sus madres, padres o tutoresAgresividad y rechazo extremos al contacto con otras niñas o niños
Acoso escolar	<ul style="list-style-type: none">Le esconden sus cosasDe repente tiene dinero, regalos y juguetes sin motivo algunoEscribe, dibuja, juega o sueña con imágenes atemorizantes o sexualesLe ponen apodosAprensión ante el llanto de otras niñas o niños
Maltrato infantil	<ul style="list-style-type: none">Cautela o rechazo al contacto físico con adultos en la escuelaExpresiones o quejas de la actuación en cualquier episodio escolarHabla de un nuevo amigo o amiga mayor

Escriba en las líneas sus opiniones, emociones y sentimientos acerca de la actividad que acaba de realizar y compártalas con un compañero.

SEXTA PARTE

DOCENTE: CÓMO ABORDAR EL ESTRÉS LABORAL

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés es el “conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción”. En ocasiones el estrés es positivo porque permite a las personas adaptarse a las demandas del entorno, tales como: desarrollarse, aprender algo nuevo o cumplir metas. Cuando estas demandas superan los recursos para afrontarlas (o se perciben así) y se prolongan en el tiempo, se pueden generar estados de estrés crónico que afectan el desenvolvimiento laboral, personal, afectivo, social (citado en Leka, 2004).

En casi todos los ámbitos laborales existen situaciones potencialmente estresantes. En el entorno educativo, por ejemplo, el personal docente puede ser susceptible al estrés laboral, ya que está sometido a una carga intelectual, necesidades de actualización teórica, conceptual y tecnológica constante, así como cumplir labores administrativas (Valadez, 2012). Además, los cambios sociales actuales han modificado las relaciones intra y extrafamiliares, por lo que el personal docente sufre muchas de estas responsabilidades al extenderse el tiempo que los alumnos pasan en la escuela (Castro, 2009).

Afortunadamente también existen estudios que aportan estrategias de afrontamiento que permiten manejar el estrés para evitar que se convierta en un problema más grave. E. Kyriacou (2001, citado en Valadez, 2012) menciona diferentes estrategias orientadas a reducir el malestar haciendo una valoración distinta de las situaciones estresantes que se viven en el ámbito escolar:

1. Intentar mantener los problemas en perspectiva
2. Evitar confrontaciones
3. Intentar relajarse después de trabajar
4. Tomar acciones para afrontar los problemas
5. Mantener bajo control los sentimientos
6. Dedicar más tiempo a tareas particulares
7. Discutir los problemas y expresar los sentimientos hacia otros
8. Tener una vida sana en casa
9. Planear y determinar prioridades
10. Reconocer las limitaciones personales

También puede observar y descargar el audiovisual “Estrés laboral” en el portal “Escuela libre de acoso” en www.gob.mx/escuelalibredeacoso

Actividad para el docente

Los siguientes seis pasos ayudarán a resolver de forma asertiva situaciones de conflicto en las que se encuentre.

Pasos para la solución de problemas

1. Especificar y definir el problema.

Escriba en las líneas de abajo un problema que haya tenido o tenga en su casa o centro de trabajo.

Ahora dispóngase a resolverlo.

2. Hacer una lista con al menos tres soluciones alternativas.

3. Valorar las consecuencias de cada alternativa.

4. Elegir la mejor alternativa y ponerla en marcha.

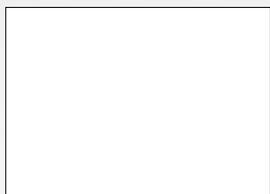
5. Valorar los resultados.

6. Si la primera alternativa no aporta los resultados esperados, piense en realizar alguna de las otras alternativas.

BIBLIOGRAFÍA

- Appelbaum, Maryln. *How to handle hard-to-handle preschoolers. A guide for early childhood educators*, California, Corwin Press, 2009.
- Ballesteros, Manuel. *Familia y Escuela*, Almería, Asociación Procompal, 2009.
- Barocio, Rosa. *Los temperamentos en las relaciones humanas*, México, Pax, 2003.
- Bazarrá, Lourdes et al. *Profesores, alumnos, familias. 7 pasos para un nuevo modelo de escuela*, Madrid, Narcea Ediciones, 2007.
- Castro, Alejandro (2009). *Un corazón descuidado. Sociedad, familia y violencia en la escuela*. Buenos Aires, Editorial Bonum.
- Crespo, María. *Tu hijo es muy importante. Orientaciones para padres y educadores en los primeros años de la escolarización*, Madrid, Escuela Española, 1997.
- Fernández, Isabel. *Guía para la convivencia en la escuela*, Barcelona, Ciss-Praxis Educación, 2003.
- Fierro, Cecilia et al. *Ojos que sí ven. Casos para reflexionar sobre la convivencia en la escuela*, México, SM de Ediciones, 2010.
- Gaxiola, Patricia. *La inteligencia emocional en el aula*, México, SM de Ediciones, 2005.
- Gentil, Manuel. *La importancia de la familia en el proceso educativo*, Almería, Asociación Procompal, 2008.
- Martíñá, Rolando. *Escuela y familia: una alianza necesaria*, Buenos Aires, Troquel, 2003.
- Mena, Isadora et al. *Cada quien pone su parte. Conflictos en la escuela*, México, SM de Ediciones, 2011.
- Pérez, Ana y Miguel Bazdresch. *Las voces del aula. Conversar en la escuela*, México, SM de Ediciones, 2010.
- Romagnoli, Claudia et al. *¿Qué son las habilidades socioafectivas y ética?*, Santiago de Chile, Ministerio de Educación, 2007.
- Romero, Flor. *La convivencia desde la diversidad*, Bogotá, Universidad Nacional de Colombia, 2011.
- Sánchez, Chema. *Siento, luego existo*, Madrid, ccs, 2009.
- Secretaría de Educación Pública. *Marco para la convivencia escolar en las escuelas de educación básica del D.F. Taller para supervisores de zona y sector*, México, Administración Federal de Servicios Educativos en el Distrito Federal, 2011.
- Tough, Paul. *Cómo hacer que los niños triunfen. Determinación, curiosidad y el poder oculto del carácter*, México, Vergara, 2014.
- UNESCO. *Convivencia democrática. Inclusión y cultura de paz. Lecciones desde la práctica educativa innovadora en América Latina*, Santiago de Chile, Pehuén Editores, 2008.
- Valadez, Alfonso, María Cristina Bravo y José Esteban Vaquero (2012). *Estrés laboral. Síndrome de burnout. Estrategias de afrontamiento en docentes universitarios*. México, FES Iztacala-UNAM.
- Valenzuela, Marco y Yolanda Ambriz. *Inteligencia Emocional: Cómo ser inteligentes manejando nuestras emociones. SCS & Coaching Inteligencia Emocional*, en: <http://pjbcbgob.com/instituto/Inteligencia_Emocional.pdf>
- Páginas electrónicas consultadas**
- Ayuso, José (2006). "Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de Estrés Laboral y Burnout", en *Revista Iberoamericana de Educación*. Universidad de Cádiz, España. Consultado el 9 de julio de 2016, en: <http://rieoei.org/1341.htm>.
- Casado, Francisco (2010). "Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas", en Servicio Andaluz de Salud. Consultado el 8 de julio de 2016, en: http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VOL20_3_5.pdf.
- Consejo Nacional de Población (Conapo) (s/f). "Estereotipos de género", Secretaría de Gobernación. Consultado el 1 de julio de 2016, en: http://www.reformapolitica.gob.mx/en/Violencia_Familiar/Estereotipos_de_Genero.
- Guzmán, Maricela y Augusto Pérez (2007). "Teoría de género y demarcación científica", en *Cinta Moebio*, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Chile, núm. 30, pp. 283-295. Consultado el 1 de julio de 2016, en: <http://www.facso.uchile.cl/publicaciones/moebio/30/guzman.pdf>.
- Lamas, Marta (2009). "El enfoque de género en las políticas públicas", en *Revista Defensor*, órgano oficial de difusión de la Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal, año VII, núm. 8, agosto de 2009. Consultado el 2 de julio de 2016, en: http://repositorio.gire.org.mx/bitstream/123456789/1678/1/Nu%CC%81mero%2010%20ed%20especial,%20an%CC%83o%20x,%202012_3.pdf.
- Leka, Stavroula (2004). "La organización del trabajo y el estrés. Estrategias sistémicas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales", Organización Internacional del Trabajo. Consultado el 10 de julio de 2016, en: http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf.
- Leñero, Marta (2010). *Equidad de género y prevención de la violencia en primaria*. México, SEP-PUEG. Consultado el 8 de julio de 2016, en: <http://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/1039/1/images/equidad.pdf>.
- Organización Internacional del Trabajo (OIT) "Estrés laboral". Tema especial. Consultado el 10 de julio de 2016, en: http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/genericdocument/wcms_475146.pdf.
- Organización Internacional del Trabajo (2016). "Estrés en el trabajo: un reto colectivo". Consultado el 10 de julio de 2016, en: <http://www.ilo.org/public/libdoc/ilo/2016/490658.pdf>.
- SEP (2016). Orientaciones para la prevención, detección y actuación en casos de abuso sexual infantil, acoso escolar y maltrato en las escuelas de educación básica. Documento base para la elaboración de protocolos en las entidades federativas. Consultado el 16 de enero de 2017 de: <http://www.gob.mx/cms/uploads/docs/Orientaciones_211216.pdf>.

Política Nacional para una Escuela Libre de Acoso Escolar



“Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.”

