

d'él
de por
m l
huy ándo
s s

índice

INTRODUCCIÓN	03
PROGRAMA ALUMNOS AYUDA	04
¡¡NOS FORMAMOS!!	
1.- La observación	08
2.- La discreción	10
3.- La empatía	12
4.- La escucha activa	14
5.- La comunicación asertiva	16
6.- Análisis de los conflictos	18
7.- Resolución de conflictos	20
¡¡NO OLVIDARNOS NUNCA QUE...!!	22
ERRORES A EVITAR	24
¡¡VAMOS A COMENZAR!!	26
AUTOEVALUACIÓN	30
UN PASO HACIA EL VOLUNTARIADO	32
AGRADECIMIENTOS	34

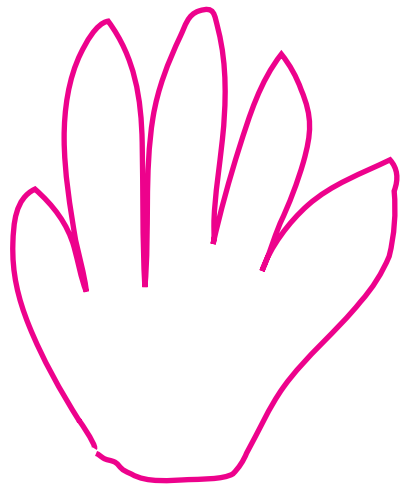
introducción

Si tú estás leyendo esta introducción es porque ya has dado el primer paso para contribuir a que nos respetemos a nosotros y a los demás y conseguir así que MEJORE LA CONVIVENCIA en todos los ámbitos en los que participamos. Gracias, muchas gracias por hacerlo.

Tranquilos, esto NO ES UNA LABOR DE UNA PERSONA sino de muchas y entre todos podemos conseguir que esto se extienda como una “cadena de favores” y que cada vez se implique más gente en el objetivo que nos proponemos.

Puede ser que se os olvide lo aprendido en Matemáticas o Biología, pero lo que UNO APRENDE SOBRE EDUCACIÓN Y RESPETO, como va a utilizarlo en todos los momentos de su vida, no se olvida nunca.

MUCHA SUERTE A TODOS y que pronto disfrutéis los frutos de vuestro trabajo.



alumnos ayuda:

Un paso adelante para Delhuyar por los demás

¿Qué significa ser alumno ayuda?

Simplemente querer ayudar a aquellos compañeros de nuestra clase que tienen un problema y así, contribuir a que se sientan mejor.

¿Qué cualidades me van a ayudar a ser un buen alumno ayuda?

👉 Tener ganas de colaborar y ayudar a los demás de forma desinteresada.

👉 Estar dispuesto a poner a disposición de los demás parte de mi tiempo.

👉 Saber escuchar:

“Dos orejas para oír y una boca para hablar”

👉 Ser capaz de ponerse en la piel del otro (Empatía)

👉 Ser respetuoso y discreto.

En qué situaciones voy a poder actuar

En todas aquellas en las que haya uno o varios compañeros que necesiten nuestra ayuda, tales como:

 ALUMNOS QUE SE INCORPORAN UNA VEZ INICIADO EL CURSO

 CONFLICTOS ENTRE ALUMNOS:

- Problemas de integración, aislamiento y rechazo:

“Sentirnos rechazados duele”

- Malentendidos y rumores.

- Violencia verbal o física.

 ALUMNOS EXTRANJEROS QUE TIENEN PROBLEMAS CON EL IDIOMA

 COMPAÑEROS CON PROBLEMAS DE APRENDIZAJE:

Comprensión de materias, calendario de exámenes...

 ALUMNOS CON DISCAPACIDADES

¿En qué otros problemas o situaciones crees que se podría actuar?

¡Mueve ficha!



CÓMO VAMOS A TRABAJAR

-  **Observando**, tratando de ver más allá de lo que es visible o evidente.
-  **Registrando** en esta guía las situaciones o problemas detectados.
-  **Poniendo** en común en **reuniones quincenales** estas situaciones, así como las tareas y compromisos.
-  **Derivando** aquellos casos en los que por su gravedad o continuidad sea necesaria la intervención del tutor, orientador o Equipo directivo.

¡¡ RECUERDA!!

Nuestro comportamiento día a día debe ser coherente con el compromiso adquirido



1.- la observación



1 Presta **ATENCIÓN**

2 SIENTE los estímulos que hay a tu alrededor a través de todos tus sentidos (vista, olfato,...)

RELACIONA 3
lo que has sentido con tus experiencias anteriores

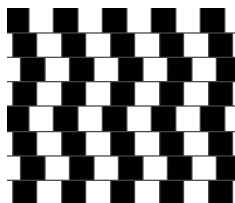
4 REFLEXIONA
Haz tus propias hipótesis, conjeturas, teorías sobre lo que has percibido

PRÁCTICA

 Observa con atención, ¿es un rostro femenino o un músico tocando el saxofón?



 ¿Son paralelas las líneas grises horizontales?



Observo mi entorno escolar y a la gente

Se escoge una clase cualquiera y se sienta el alumno relajadamente a observar en silencio. Se concentra en la gente y en la atmósfera que rodea a cada persona. Mira y ve las diferentes reacciones que tienen ante los distintos estímulos; observa detenidamente sus gestos, movimientos, tonos de voz, algunas características particulares, su estado de ánimo.

Escribe las distintas impresiones que percibiste durante la actividad.

2.- la discreción

El objetivo es saber relacionarnos inteligentemente con los demás.

Para ello, tenemos que conocer los derechos que tiene toda persona y que están reflejados en este dibujo.



PRÁCTICA

1.- ¿Qué te molesta de lo que los demás dicen de ti?

2.- Imagínate que un compañero de clase tiene problemas con otro.

¿Qué puedes hacer tú como alumno ayuda para que....

a) Se le respete?

b) Conserve su intimidad?

c) Preserve su imagen social?

3.- ¿Qué problemas tendría un compañero tuyo si como alumno ayuda:

a) No hablaras de él con respeto?

b) No guardases su intimidad?

c) Le juzgaras? (“Es que no tiene razón en...” “Es un irresponsable....”)

3.- la empatía

La empatía es la capacidad de ponernos en el lugar de otra persona, vivenciar lo que está sintiendo. Así, gracias a ella, podemos entender, comprender mejor a las personas, sus necesidades, sentimientos y problemas

¿Qué podemos hacer para ser empáticos?

Si queremos ser empáticos con nuestros compañeros y así entenderles el motivo de su comportamiento, tenemos que:

1 Preguntarles por sus problemas y sentimientos

2 Escucharles convenientemente lo que nos cuentan.

PRÁCTICA

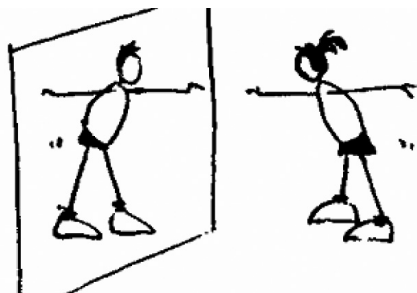
Las gafas de la empatía:

Ponte las gafas de la empatía y trata de sentir cómo lo están pasando compañeros tuyos de clase que tienen algún problema.

Juego del espejo:

Imagínate que te miras al espejo y nuestra imagen es la de un compañero:

- Que es discapacitado y no puede jugar con los compañeros.
- Que está solo, porque nadie quiere estar con él.
- Acaba de llegar a otro centro y no conoce a nadie y se siente desplazado.



¿Cómo te sentirías?

¿Qué pensarías?

¿Cuáles serían tus

¿Cómo te gustaría que te ayudasen?

sentimientos si alguien

te ayudase?

Escribe las posibles preguntas que harías a una persona que tiene un problema para ponernos en su lugar y así ser empático con ella

4.- la escucha activa

A través de esta habilidad, vamos a tratar de comprender a los compañeros que tienen un problema, prestándoles atención a lo que nos dicen.

“ACTIVA”, significa que nosotros tenemos que poner de nuestra parte para que la persona que nos cuenta algo se sienta escuchado.

1. Muestra interés

2. Clarifica los hechos



¿por que?

¿cómo?

¿dónde?

¿cuándo?

3. Parafrasea

Lo que me quieres decir es que....

o sea, que lo que hiciste fue.....

si no he entendido mal....

Recuerda que es muy importante la **comunicación no verbal** (posturas, gestos, mirada, volumen, tono...)

PRÁCTICA

¿Qué me sugiere este texto?

“Yo antes estaba completamente sordo.

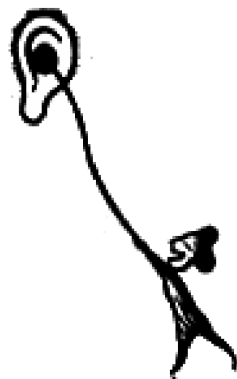
Y veía a la gente, de pie, y dando toda clase de vueltas.

Lo llamaban baile. A mí me parecía absurdo... hasta que

un día decidí prestar atención y escuchar...y escuché la

música. Entonces comprendí todo, entendí lo que era la

danza.”

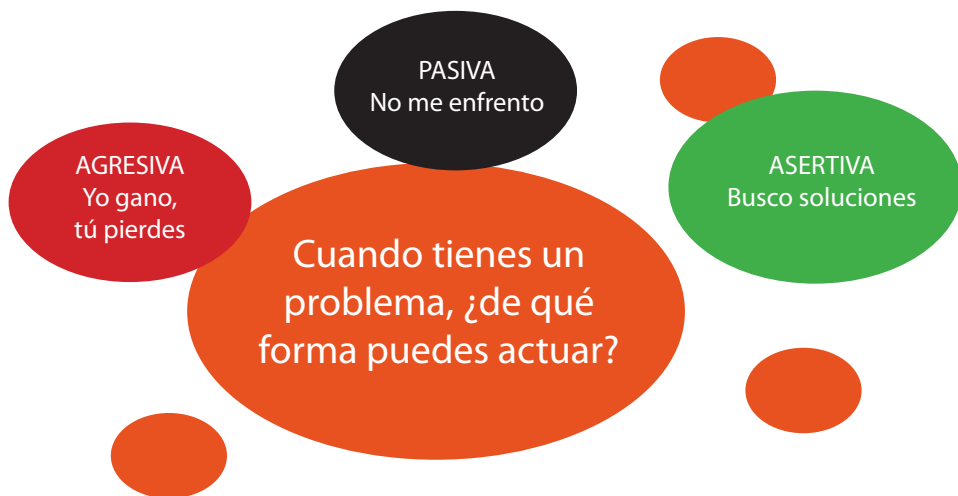
*¡ Déjame que te cuente!*

- En grupos de dos- tres, cada uno piensa en un problema que hayamos tenido. Uno de ellos cuenta el problema, otro hace la escucha activa y un tercero puede analizar cómo lo ha realizado.

- Finalmente, se hace una representación para todo el grupo y hacemos un **análisis de la dinámica para comprobar si se han cumplido los principios básicos** de la escucha activa.

~ 5.- la comunicación asertiva ~

Es la capacidad de expresar lo que uno siente, piensa o cree sin ofender a los demás.



¿Cómo podemos actuar asertivamente?

1º **¡Para y piensa!** Estate tranquilo/a.

2º **¡Habla claro!**

Recuerda la comunicación no verbal (mirar a la otra persona, controlar la velocidad, entonación y volumen de discurso, así como los gestos y movimientos).

3º **¡Vete al grano!** Concreta lo que quieres decir y no divagues.

4º **¡Exprésate en primera persona!**

Lo que me molesta a mi es....

5º **¡Respeta a los demás!**

PRÁCTICA

Alguien va a comer a un restaurante y descubre que los cubiertos están sucios.

- **Comportamiento pasivo:** limpiaría él mismo los cubiertos y no diría nada.
- **Comportamiento agresivo:** se enfadaría, llamaría al camarero y tras montar una fuerte discusión se iría o no disfrutaría de la comida.
- **Comportamiento asertivo:** hablaría con el camarero, le pediría otros cubiertos y disfrutaría de la comida.

IMAGÍNA TE QUE.....

Le has dejado un videojuego a un amigo pero pasa el tiempo y no te lo devuelve.

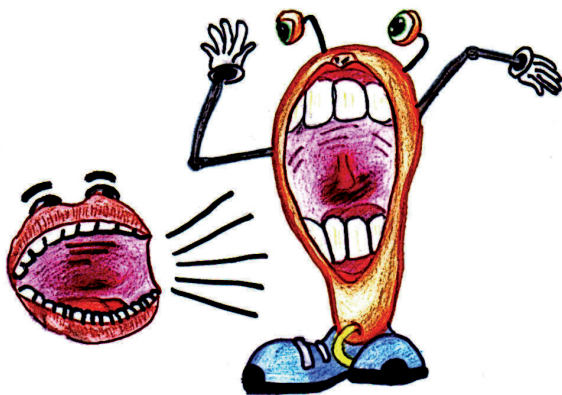
¿Cómo actuarías de forma...

Qué consecuencias tendría

...pasiva?

...agresiva?

...asertiva?



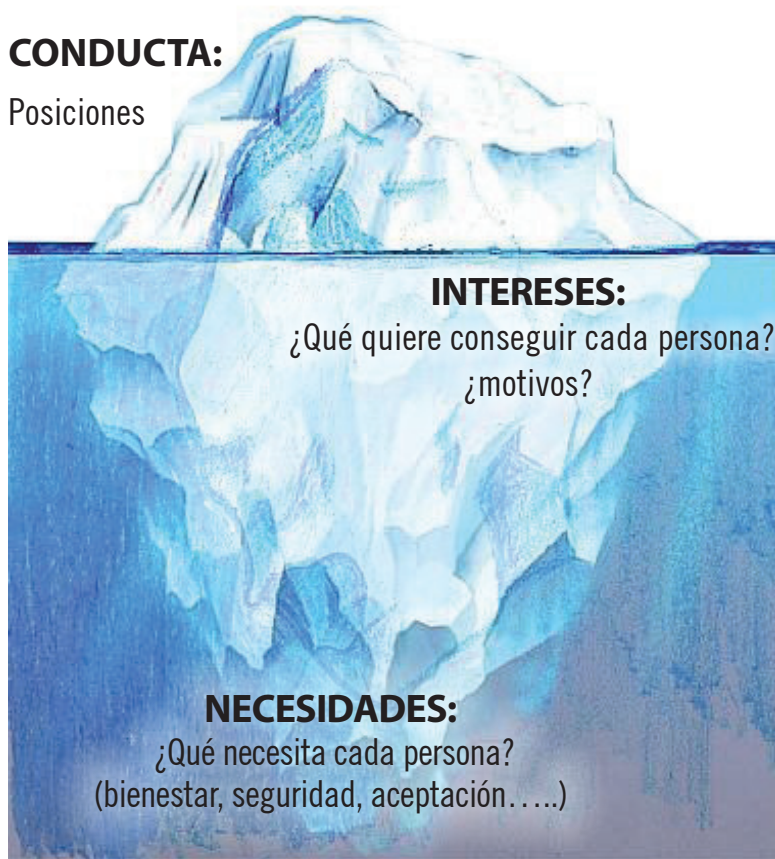
6.- análisis de conflictos

Un conflicto es una situación en la que dos o más personas entran en oposición o desacuerdo.

Para entenderlos adecuadamente, tenemos que saber que un conflicto es como un ICEBERG, que lo que se ve (POSICIONES) es lo menos importante, que la clave está debajo. Así, si queremos comprender un conflicto, tenemos que conocer los INTERESES que lo generaron y las NECESIDADES de cada uno de los protagonistas.

CONDUCTA:

Posiciones



PRÁCTICA

Cada uno pensamos en un conflicto que o bien hayamos vivido o bien haya pasado a algunos amigos:

Resume el problema y anota las **POSICIONES** de cada protagonista en el conflicto.

Protagonistas:

Hechos:

¿Cuáles pueden ser los **INTERESES** de cada parte? ¿Qué ha podido motivar su comportamiento?

¿Qué crees que **NECESITARÍA** cada persona para solucionar el problema?

resolución de conflictos

PASOS A SEGUIR:

Que NECESITA cada persona
para solucionar el problema

NECESIDADES

Trata de identificar LOS
MOTIVOS de cada persona

INTERESES

**ACLARA
TODO**

Pregunta qué está dispuesto a
hacer cada uno de ellos

COMPROMISOS

Indaga qué es IMPORTANTE
para cada uno de ellos.

VALORES

Conoce como se SIENTE cada
parte. **SENTIMIENTOS**



PRÁCTICA

A) Cada uno de nosotros, pensamos en el conflicto anterior (o bien en otro) y vamos a **anotar las posibles preguntas** que haríamos a cada implicado en el conflicto para poder:

1. Aclarar todo
2. Conocer cómo se siente cada parte
3. Identificar los intereses, motivos de cada persona
4. Indagar los valores, lo que es importante para cada uno de ellos.
5. Saber qué necesita cada implicado para que se solucione el problema.
6. Conocer qué está dispuesto a hacer cada uno de ellos.

B) A continuación, nos ponemos por tríos. Uno va a representar un problema, otro va a hacer de mediador y el otro va a valorar qué tal lo hace.

¡ no olvidarnos



**la DISCRECIÓN es
el arma de nuestra
ACCIÓN**



**Habr  MONTAÑAS
DIFÍCILES de escalar**



**Trabajamos como
UN EQUIPO**

nunca que...!



errores



a evitar



vamos

NUNCA
ojo
ESCRIBIR NOMBRES

Anota un problema que tengas en clase

¿A QUÉ ME COMPROMETO PARA SOLUCIONARLO?

¿QUÉ TAL HA FUNCIONADO?

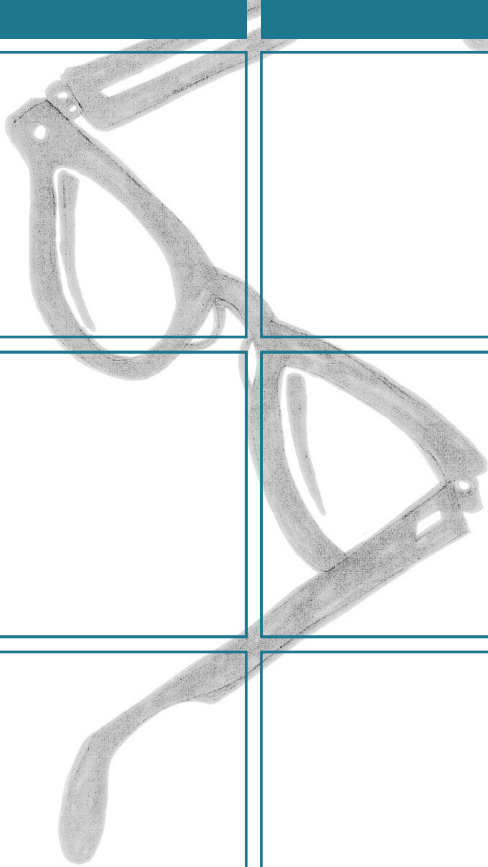
a comenzar !!

NUNCA
ojo
ESCRIBIR NOMBRES

Anota un problema que tengas en clase

¿A QUÉ ME COMPROMETO PARA SOLUCIONARLO?

¿QUÉ TAL HA FUNCIONADO?

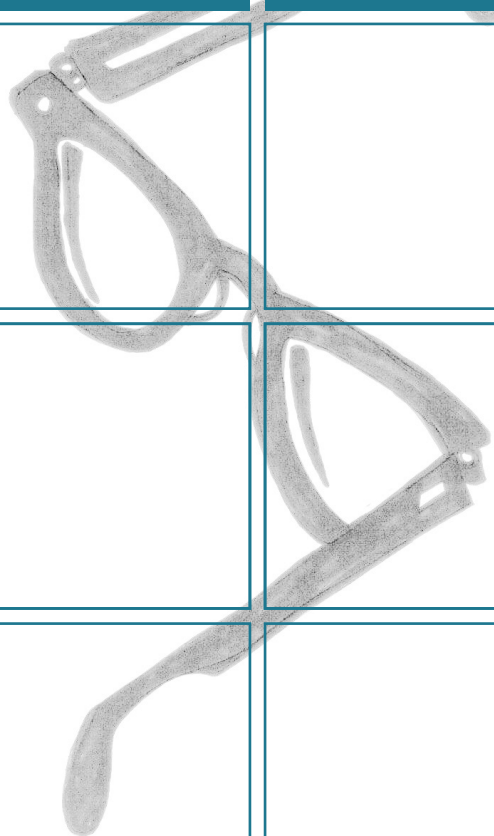


NUNCA
ojo
ESCRIBIR NOMBRES

Anota un problema que tengas en clase

¿A QUÉ ME COMPROMETO PARA SOLUCIONARLO?

¿QUÉ TAL HA FUNCIONADO?





Anota un problema que tengas en clase

¿A QUÉ ME COMPROMETO PARA SOLUCIONARLO?

¿QUÉ TAL HA FUNCIONADO?

autoevaluación

Con estas preguntas queremos ayudarte a que tu mismo puedas valorar el trabajo que has estado realizando como alumno ayuda.

¿Has **DETECTADO** convenientemente los problemas que han ido surgiendo en tu clase?

poco 1 2 3 4 5 mucho

¿Has **MOSTRADO INTERÉS** ante tus compañeros para ayudarles a solucionar sus problemas?

poco 1 2 3 4 5 mucho

¿Has intentado **COMPRENDERLOS**, poniéndote en su lugar?

poco 1 2 3 4 5 mucho

¿Les has **ESCUCHADO** convenientemente?

poco 1 2 3 4 5 mucho

¿Les has **RESPETADO**, siendo discreto....?

poco 1 2 3 4 5 mucho

¿Has ayudado a **SOLUCIONAR** los problemas de compañeros que necesitaban ayuda?

poco 1 2 3 4 5 mucho

¿Has tratado de cumplir con los **COMPROMISOS** que adquiriste como alumnos ayuda?

(disponibilidad, seriedad....)

poco 1 2 3 4 5 mucho

A través de tus aportaciones, pretendemos mejorar entre todos el programa de alumnos ayuda. ¡¡Sé sincero!!

¿Cómo te has sentido en el desarrollo de tus funciones como alumno ayuda?

¿Se han cumplido las expectativas con las que iniciaste este programa?

¿Cuál es el aspecto que te ha resultado más fácil desarrollar? ¿y el más difícil?

¿Qué habrías necesitado para facilitar o realizar mejor tu tarea?

¿Qué aspectos se deberían cambiar para mejorar los resultados del proyecto?.

Delhuyendo por los demás:

Delhuyendo por los demás significa que desde nuestro Instituto podemos ayudar a nuestros compañeros /as para que se encuentren mejor. Pero vuestra labor no tiene porqué acabar aquí, ya que con los años y con la experiencia adquirida, podéis dar un paso más y ayudar a otras personas que nos necesitan,

tales como ancianos, inmigrantes, discapacitados, marginados sociales... a través del

VOLUNTARIADO SOCIAL.

Cada uno de nosotros, podemos elegir un campo de trabajo en el que colaborar y que nuestra tarea de delhuyar por los demás que empezó en nuestro centro, nunca termine.



un paso hacia el voluntariado social

Cerca de donde vives, seguro que se encuentran O.N.G.s que trabajan por hacer un mundo mejor. Descúbrelas, y anota en qué proyectos que realizan podrías colaborar.

O.N.G.s	Proyectos que llevan a cabo

¿En qué proyectos te gustaría colaborar?

¿Qué crees tú que podrías aportar?

De bien nacido es ser

Esta guía es fruto de un proyecto financiado por el Centro Riojano de Innovación Educativa. Para conseguir este resultado se han necesitado varios años de trabajo y otros tantos proyectos previos, en los que han colaborado muchísimas personas, desde profesores que año tras año de forma voluntaria han tomado parte del proyecto, hasta un grupo numeroso de alumnos que se han ilusionado, formado y han estado trabajando para ayudar a sus compañeros de clase. Para todos ellos, vaya el agradecimiento desde estas líneas.

No quisiera dejar pasar esta oportunidad, sin citar el germen de todo esto: la agrupación escolar **“Por una comunidad escolar de todos y para todos”**. Durante dos años tuvimos la gran suerte de contar con la ayuda de otros centros educativos que ya habían comenzado a recorrer este camino. Nuestro reconocimiento al CEIP TIERRA DE PINARES de Valladolid, al IES OCTAVIO CUARTERO de Albacete y al IES SEVERO OCHOA de Madrid.

Mención especial para la coordinadora de dicha agrupación M^a Soledad Jimenez Benedit, por compartir sus grandes conocimientos y su ilusión por este proyecto, así como por apoyar e impulsar de manera desinteresada a todos las personas que estuvimos participando.

Esta guía ha sido elaborada por las siguientes personas:

Portada y contraportada:

- José Lafargue Izquierdo

Ilustraciones:

- Alumnos 3º ESO "D"
- Alumna 1º ESO.
- Algunas ilustraciones se han tomado de internet y pueden tener derechos de autor



Elaboración de materiales:

- Sandra de la Santísima Trinidad Luri
- Carmen Gutiérrez Moreno
- Juan José Pascual Martínez - Portillo
- Milagros Fernández Villar
- Abilio Jorge Torres
- Inmaculada García Saenz-Diez
- Pilar Esteban Figuero
- Silvana Laguna Saez
- Silvia Artigas Sanchez
- Concepción Conde Soldevilla
- Teresa Garcés Dueso
- María Victoria Saez- Benito Sanchez
- Fermín Izquierdo Villanueva

Pero no quisiera despedirme sin dejar de acordarme de todas aquellos compañeros que han colaborado en años anteriores para que este proyecto salga adelante: José María Morales Prados, Francisco Javier García Orte, Eva Fernandez García , Julio Hontana, Eva López, Mª Luisa Saenz Vélez, Aitor Miranda Vivanco, ni del equipo directivo del IES Hermanos D'Elhuyar que ha facilitado esta labor y nos ha prestado todo su apoyo. MUCHAS GRACIAS

Coordinador de la guía,
Fermín Izquierdo Villanueva

D' eluyendo por los demás.

D' eluyendo por los demás. D'

eluyendo por los demás. D' e

luyendo por los demás. D' e

luyendo por los demás. D' e

luyendo por los demás. D' el

ando por los demás. D' eluya

ndo por los demás. D' eluyan

do por los demás. D' eluyendo

por los demás demás demás d

emás los demás demás demás