

Módulo 1:

Mirándome al espejo



Serie: SEMILLA

Proyecto Escuelas
Unidocentes
Costa Rica • CONARE





Consejo Nacional de Rectores (CONARE)

Comisión de Decano y Decanas de Educación

Miguel Guevara Agüero
Lupita Chaves Salas
Ileana Vargas Jiménez
Yarith Rivera Sánchez

Comisión Coordinadora

Jessenia Rivera Solano
Gabriela Chinchilla Arguedas
Marielos Vargas Morales
Adrián Solano Castro
Claudio Vargas Fallas. Coordinador
Kenneth Cubillo Jiménez
Wilfredo Gonzaga Martínez

Asistentes

Ileana Bravo Alfaro
Alexánder Ortiz Ortiz

Equipo de autores

Adrián Solano Castro
Claudio Vargas Fallas
Gabriela Chinchilla Arguedas
Kenneth Cubillo Jiménez
Marielos Vargas Morales
Jessenia Rivera Solano

Diagramación e ilustraciones

Olman Bolaños Vargas.

Corrección Filológica

Liliana Ureña Cascante

Diseño del logo

Rocío Cárdenas Díaz

conare.unidocentes@gmail.com

Año 2012

San José. Costa Rica

Se permite la reproducción total y parcial de este documento para fines didácticos, respetando la autoría.

Presentación

La Comisión de Decanas y Decano del Consejo Nacional de Rectores (CONARE), con el aval del Ministerio de Educación Pública, ha financiado y hecho posible el Proyecto: “Actualización pedagógica para docentes de escuelas rurales unidocentes”, con el objeto de abordar y atender la realidad de la educación en zonas rurales.

Desde esta iniciativa se considera la situación de la escuela unidocente, la ardua labor que realizan los maestros y maestras rurales y se valora el papel fundamental que tienen como actores sociales en el desarrollo escolar y comunal.

Este proyecto surge como producto de investigaciones acerca de la situación de la educación rural de Costa Rica, realizadas con el apoyo de diversas instituciones tales como: la Universidad de Costa Rica, la Universidad Nacional, la Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana y el Ministerio de Educación Pública. Este esfuerzo responde a las necesidades expresadas por docentes de Coto Brus, Dota, Sarapiquí, Alajuela y Acosta, estudiantes, profesores y autoridades académicas de las universidades públicas.

La actualización pedagógica que se plantea corresponde a un proyecto de extensión docente, a ejecutarse en los años 2011 y 2012, con el objetivo claro de promover en el personal docente la construcción participativa de los conocimientos teóricos, prácticos y metodológicos, así como las habilidades, destrezas y actitudes necesarias para el desempeño en las escuelas unidocentes y comunidades rurales, a partir de la acción-reflexión de su práctica educativa.

Este proceso de formación permanente se desarrolla en cinco módulos, con una modalidad presencial y a distancia, que abarcan las siguientes temáticas: la relevancia del maestro y la maestra unidocentes, realidad rural, planificación y metodología para la escuela unidocente, gestión administrativa de la escuela unidocente. Cabe señalar que estas temáticas se vinculan con las 10 líneas estratégicas establecidas por el Ministerio de Educación Pública (MEP).

En síntesis, CONARE, mediante este proyecto pretende fortalecer su vínculo con las zonas rurales y apoyar el esfuerzo que realizan maestros y maestras unidocentes en todo el país, para mejorar la calidad del proceso educativo en las escuelas costarricenses.

Serie: SEMILLA

Módulo 1: “Mirándome al espejo”

Descripción: En su trabajo diario o en su vivencia cotidiana, el maestro y la maestra unidocentes se deben relacionar con muchas personas, en muy diversas situaciones. La comunicación que establezcan con ellas es de gran importancia tanto para el desempeño profesional, como para su desarrollo personal. Esta comunicación está mediatizada por factores internos como la autoestima, la seguridad y confianza en sí mismos. De ahí que como personas con un papel muy relevante en la sociedad se conozcan y comuniquen asertivamente.

Módulo 2: “El otro yo en el espejo: el maestro y la maestra unidocentes”

Descripción: El desempeño de los maestros y las maestras unidocentes se desarrolla en espacios geográficos donde es muy difícil la comunicación y la cooperación. Además, las múltiples responsabilidades que deben cumplir, solo pueden ser atendidas si logran establecer fuertes vínculos profesionales con los otros, sean estos docentes, estudiantes o la comunidad. En este sentido, los y las maestras requieren fortalecer la concepción del unidocente como profesional que contribuye significativamente en la construcción de la sociedad costarricense, junto con otros actores sociales.

Módulo 3: “El contexto rural, un paisaje que se transforma con las pinturas y pinceles de la escuela”

Descripción: El valor de las escuelas rurales unidocentes reside en el hecho de que aseguran el acceso a la educación a niños y niñas que viven en poblaciones dispersas. Pero además de la importancia de la cobertura, el aspecto de la calidad no puede quedar por fuera. Para ello es fundamental que la oferta educativa, así como el desarrollo del currículum respondan a las expectativas y necesidades de los habitantes de los sitios en cuestión. En

este sentido se requiere que el docente y la docente tengan un conocimiento profundo de la realidad rural, desde las dimensiones culturales, socio-económicas y naturales.

Este módulo pretende acercar al docente y la docente al contexto rural de las escuelas unidocentes para que pueda planificar su trabajo pedagógico y administrativo, tomando en cuenta esa realidad.

Módulo 4: “La escuela rural como espacio para la innovación pedagógica”

Descripción: Lejos de subestimar a las escuelas unidocentes en su función pedagógica, la experiencia de muchos docentes permite demostrar las ventajas que ofrecen estas instituciones para realizar una práctica pedagógica innovadora. Aspectos como la diversidad etaria y de niveles, la presencia de un solo docente y la riqueza del medio natural, entre otros elementos, son condiciones que pueden fomentar actitudes y valores como la autonomía, el trabajo independiente, la cooperación entre niveles, la solidaridad, y la responsabilidad, además de crear un clima propicio para el aprendizaje.

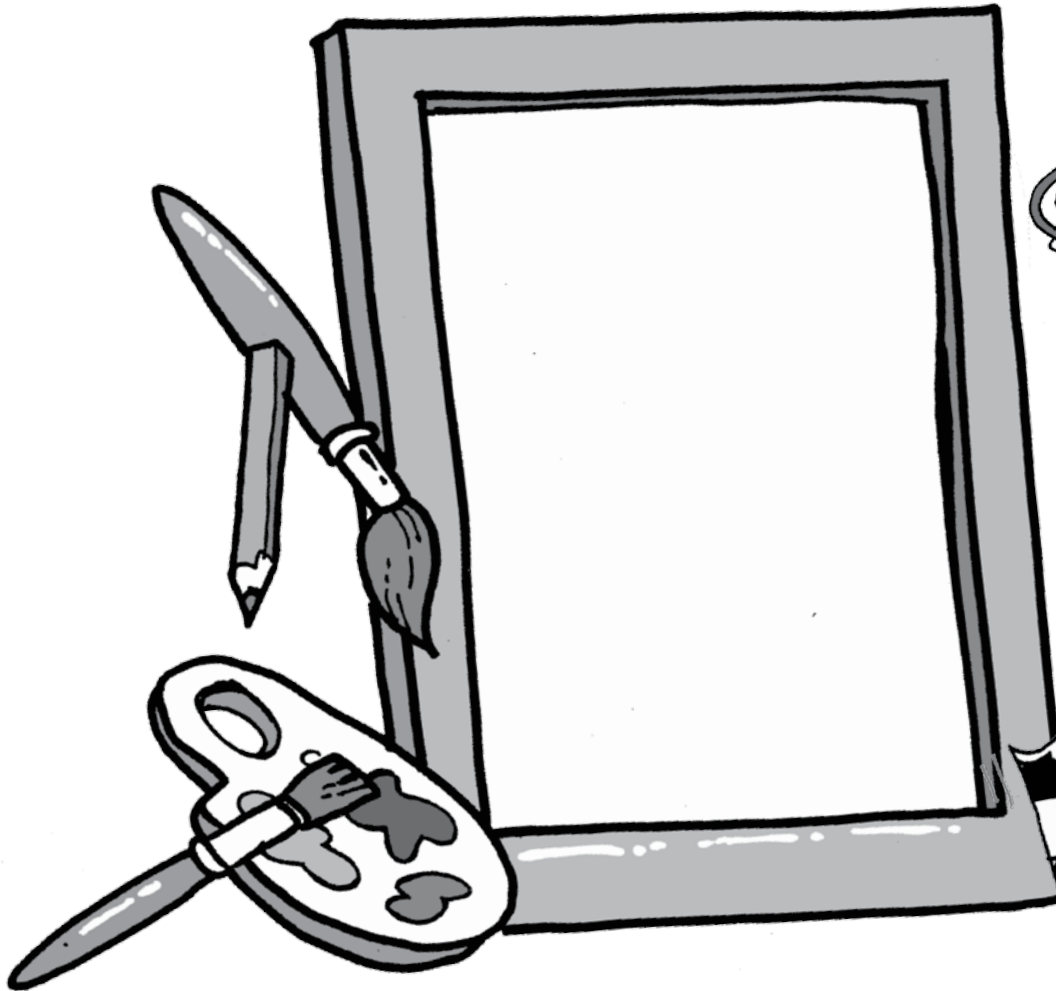
En el módulo se ofrecen estrategias dirigidas a los docentes para que organicen el tiempo y el espacio del aula, planifiquen y desarrollen la mediación, tomando en cuenta la diversidad de sus estudiantes

Módulo 5. “La gestión participativa en la escuela unidocente”

Descripción: Como parte de las labores que deben realizar el maestro y la maestra unidocentes están las responsabilidades administrativas. Estas labores son complejas y demandan mucho tiempo y conocimientos básicos de gestión participativa por parte del maestro y la maestra unidocentes. El módulo tiene como objetivo brindar a los participantes estrategias esenciales que les permitan a los diferentes actores de la comunidad escolar, involucrarse en la gestión institucional, no solo como un apoyo a los docentes, sino como corresponsables del centro educativo.

Mi página de presentación

Mi retrato



Mis datos personales:



Mi meta en este proceso es:

Módulo 1

Una mirada en el espejo



Ideas fuerza:

- *¿Quiénes somos? ¿qué hacemos? ¿por qué? ¿para qué?*
- *Antes que profesionales somos personas que sentimos, lloramos, anhelamos y nos relacionamos.*
- *La autocrítica: una aliada para crecer.*
- *La flexibilidad de pensamiento me ayuda a comprender e interactuar mejor en el mundo.*
- *Cambio o resistencia ¿Cómo los asumo?*
- *Los compromisos: pasos a la superación personal y profesional.*

¿Quién es esa persona que está frente al espejo?

Leo el siguiente texto:

La expresión “una mirada en el espejo” nos invita a mirarnos más allá de las apariencias. Significa hacer un viaje al interior de cada uno para descubrir la persona que somos, lo que pensamos y anhelamos, lo que nos constituye como seres únicos y especiales.

El espejo es un acompañante en nuestra rutina diaria. Él nos devuelve un fiel reflejo de lo que tiene al frente, sin traicionar, sin querer cambiar o modificar lo que posee momentáneamente. Este ayudante revela desde la pequita más pequeña, hasta la sonrisa más amplia y emotiva de su inquilino, no deja nada a la imaginación, porque con derroche y eficacia brinda resultados



posibilita conocer cuáles son las cualidades que me caracterizan y debo cultivar, o bien, cuáles son esas actitudes o acciones que me gustaría cambiar para sentirme bien, para ser mejor persona y sobre todo, para ser más feliz. Esta es la mirada interior que debe ser tan fidedigna como el reflejo en el espejo.

Para crecer personal y profesionalmente en la vida es necesario mirarnos por dentro, solo una mirada profunda a nuestro yo interno puede ayudarnos a conocer quiénes somos en verdad.

inmediatos.

Ese reflejo sincero del espejo que encuentra mi mirada me permite saber cómo soy físicamente, qué ven los otros cuando se encuentran conmigo.

Hay además otra forma de saber quién soy que me

Actividad N° 1

Para realizar esta actividad vamos a suponer que dentro de cinco minutos un rayo cósmico llegará hasta la Tierra y afectará nuestra memoria, haciendo que cada uno de nosotros olvide quién es. Para evitar perder mi identidad, pondré lo más rápido posible en un "chip" la información más vital que me ayudará a recordar quién soy. Luego lo entregaré a la persona guardiana de las memorias para que la restablezca cuando ya no haya peligro.

Chips de identidad

Describo la siguiente información confidencial:

Descripción física.

Escribo los tres aspectos más relevantes de mi personalidad.

Escribo dos palabras que resuman cómo son mis relaciones con los demás:

- En el trabajo
- En el hogar

¿Cuáles son mis principales valores?

¿Cómo creo que soy visto o vista por los demás



¿Cómo soy?

Actividad N° 2



¡Muy bien! Ahora que está asegurada mi memoria me detengo otro momento para profundizar un poco más sobre mi identidad. me detengo otro momento para profundizar un poco más sobre mi identidad. Contesto las siguientes preguntas:

¿Cuáles son las principales actividades que realizo?

¿Qué es lo que más me gusta de mí?

¿Qué talentos o habilidades tengo?

¿Qué cosas me gustaría cambiar de mi personalidad?

¿Qué situaciones me preocupan?

¿De las cosas que hago a nivel personal, cuáles me llenan de satisfacción?

La autocrítica

Podemos entender la autocrítica como la capacidad que tenemos para valorar nuestras obras o comportamientos propios, con toda franqueza y sin temor. La autocrítica permite que veamos nuestros errores pero también nuestras fortalezas. De esta manera, podemos tomar decisiones para mejorar como personas. Autocriticarnos es como vernos despacio y atentamente en un espejo para identificar cuáles son los rasgos que nos identifican. Si estos rasgos son positivos podemos sentirnos muy plenos y felices, pero si no nos satisfacen podemos sentirnos tristes, amargados y con baja autoestima. Igual sucede con la mirada interior, la autocrítica nos permite descubrir y aceptar nuestras virtudes y defectos. Pero no debe bastarnos la contemplación, debemos usar el conocimiento de nosotros mismos para crecer como personas.



Actividad Nº 3

En forma individual, leo el siguiente pensamiento de Borges y escribo lo que más temería encontrarme al verme en un espejo

...Hoy, al cabo de tantos y perplejos años de errar bajo la varia luna, me pregunto qué azar de la fortuna hizo que yo temiera los espejos...

Jorge Luis Borges

<http://www.poemas-del-alma.com/los-espejos.htm>

Actividad N° 4

Los seres humanos somos seres sociables. Ninguno de nosotros podría vivir aislado de los demás sin perder un poco de su cordura. Gracias al contacto que tenemos con los demás, tenemos la oportunidad de crecer como personas, porque en relación con los otros vamos creando y recreando nuestra identidad, es decir, esas características especiales que nos distinguen de otras personas pero que a la vez nos hacen sentir parte de toda la humanidad.

¿Usted se atrevería a reconocer públicamente las características que lo identifican dentro del grupo? ¡Sí! Pues vamos entonces a formar grupos de 5 personas y a realizar la siguiente actividad

Juegos de conocimiento 5

Baraja Preguntona

| | |
|------------------|------------------------|
| Edad: | A partir de 15 años |
| Duración: | 45 minutos |
| Lugar: | Interior |
| Ritmo: | Tranquilo |
| Material: | Baraja, dado y botella |



1. Definición

Se trata de contestar a la pregunta personal que le tocó.

2. Objetivos

Conocimiento más profundo de algunas personas del grupo, en un ambiente de confianza a través de un juego.

3. Desarrollo

Preparación: se elabora una baraja con diversas preguntas que ayuden al grupo a conocerse mejor. Las tarjetas de la baraja irán marcadas con números del 1 al 5.

A continuación, se enlistan algunas de las preguntas sugeridas pero que usted puede agregar un montón más:

- ¿Qué le hace reír?
- ¿A qué le tiene miedo y porqué?
- ¿Cómo se siente cuando alguien se ríe de usted?
- ¿Qué es lo que hace mejor
- ¿Cómo se siente cuando alguien lo elogia?
- ¿Cómo imagina su futuro?
- ¿Si tuviera una varita mágica que haría?
- Describa a su familia con tres verbos.
- ¿Cuál es la tradición popular más importante para usted?
- Describa sus talentos.

- ¿Cuándo se siente inútil?
- ¿Cuándo se siente útil?
- ¿Cualidades que busca en una persona?
- Describa una familia feliz.
- ¿Cuente una metida de patas?
- ¿Cómo le gustan las fiestas?
- ¿Cuándo se siente frustrado (a) por qué?
- ¿Qué complica su vida?
- ¿Sus defectos y virtudes?
- ¿El mayor sueño de su vida?
- ¿Un refrán con el cual se identifica?
- ¿Qué es lo que menos le gusta de usted?
- ¿Tres cosas que le agrada que hagan sus amigos?
- ¿Si tuviera sólo una semana de vida cómo le gustaría vivirla?
- Mencione cuatro cosas fundamentales en su vida
- ¿Qué actividad concentra su cuerpo, mente y corazón?
- ¿Cuál fue la primera impresión que tuvo de la persona que está a su derecha?
- ¿Cuándo fue la última vez que lloró y por qué?
- ¿Qué puede hacer para proporcionar felicidad a alguien de su familia?
- ¿Comparte tres cosas por las cuáles está agradecido?
- Complete la siguiente frase: "Si volviera a mi infancia..."

Inicio del juego: Se divide al grupo en equipos. A cada equipo se le entrega un juego de barajas y un dado. Cada participante va tirando el dado y según el número que le salga toma la tarjeta que tenga ese mismo número. Si alguien saca el número 6 tendrá la oportunidad de hacer alguna pregunta y girando una botella determinará quién habrá de contestarla.

4. Evaluación:

¿Le costó contestar algunas de las preguntas? ¿Le gustó conocer mejor a sus compañeros (as) y contar algunas cosas suyas? ¿Cómo se sientes ahora con el grupo?

Actividad N° 5

En los mismos grupos que formamos para realizar la actividad 4 leemos el texto siguiente y realizamos las actividades.

Un texto para reflexionar



uentan que Júpiter, antiguo dios de los romanos, convocó un día a todos los animales de la tierra. Cuando se presentaron les preguntó, uno a uno, si creían tener algún defecto. De ser así, él prometía mejorarlos hasta dejarlos satisfechos.

-¿Qué dices tú, mona? - preguntó.

-¿Me habla a mí? - saltó la mona -. ¿Yo, defectos? Me miré en el espejo y me vi espléndida. En cambio el oso, ¿se fijó? ¡No tiene cintura!

-Que hable el oso - pidió Júpiter.

-Aquí estoy - dijo el oso - con este cuerpo perfecto que me dio la naturaleza. ¡Suerte no ser una mole como el elefante!

(Fuente: Adaptado de CD Mil Juegos. S.F. Mendoza, Muñiz, Rangel, Romero y Sarabia. 1999)

-Que se presente el elefante...

-Francamente, señor - dijo aquél -, no tengo de qué quejarme, aunque no todos dan decir lo mismo. Ahí lo tiene al avestruz, con esas orejitas ridículas...

-Que pase el avestruz.

-Por mí no se moleste - dijo el ave -. ¡Soy tan proporcionado! En cambio la jira ese cuello...

Júpiter hizo pasar a la jirafa quien, a su vez, dijo que los dioses habían sido generosos con ella.

-Gracias a mi altura veo los paisajes de la tierra y el cielo, no como la tortuga que sólo ve los cascotes.

La tortuga, por su parte, dijo tener un físico excepcional.

-Mi caparazón es un refugio ideal. Cuando pienso en la víbora, que tiene que vivir a la intemperie...

-Que pase la víbora - dijo Júpiter algo fatigado.

Llegó arrastrándose y habló con lengua viperina:

-Por suerte soy lisita, no como el sapo que está lleno de verrugas.

-¡Basta! - exclamó Júpiter -. Sólo falta que un animal ciego como el topo critique ojos del águila.

-Precisamente - empezó el topo - quería decir dos palabras: el águila tiene buena vista pero, ¿no es horrible su cogote pelado?

-¡Esto es el colmo! - dijo Júpiter, dando por terminada la reunión-. Todos se creen perfectos y piensan que los que deben cambiar son los otros.



<http://motivalia.blogspot.com/2008/03/frase-de-motivacin-es-importante-la.html>

Leo el siguiente texto:

Para crecer tenemos el profundo deber de reflexionar sobre quiénes somos, de colocar el bisturí en el punto preciso para el análisis riguroso y válido, para ese “mirarnos en el espejo” y poder decir con precisión y honestidad quien es esa silueta que miro. Pero no desde las apariencias, sino desde la esencia. Esto nos permite el ascenso hacia un mejor ser humano. En palabras del doctor Rizo (2005) “la autocrítica sana es la que llega desde el amor propio: me critico porque me quiero y deseo mejorar.” (p.27) “Soy mucho más que mis errores. Soy Humano, demasiado Humano, diría Nietzsche.”¹ Siguiendo este análisis, “la atención debe ser balanceada. Ver todo: lo bueno y lo malo [...] Ver la belleza del bosque sin dejar escapar la belleza de cada árbol”. (p.73)

Tal y como lo plantea este autor para crecer, además de la autocrítica, debemos ser flexibles al cambio, considerando sin lugar a dudas, que “es una virtud de las personas inteligentes, ya que la mayoría de las personas mostramos una alta resistencia al cambio. Preferimos lo conocido a lo desconocido, puesto que lo nuevo suele generar incomodidad y estrés. Cambiar implica pasar de un estado a otro, lo cual hace que inevitablemente el sistema se desorganice para volver a organizarse luego, asumiendo otra estructura. Para cambiar hay que tener fuerza de voluntad. Persistir en la racionalidad, enfrentar el miedo, a lo desconocido, no escapar ante el primer obstáculo y no perder de vista las ventajas de lo nuevo. Crecer duele y asusta.” Rizo (2004, p.p. 26-27)



Lo natural es el cambio

“Cambia, todo cambia” nos cantaba Mercedes Sosa para enfatizar que no hay nada inmutable en el mundo. Nadie se baña en el mismo río dos veces, nos decía Heráclito para señalar que en la naturaleza todo fluye, que no hay nada en reposo. Nosotros cada día cambiamos aunque no nos demos cuenta. A algunos nos dan miedo los cambios porque nos acostumbramos a la seguridad o a la comodidad de la rutina. Sin embargo no hay nada que se resista al cambio, al movimiento.



1. Para profundizar en el tema ver Rizo, W. (2002) *Cuestión de dignidad: aprenda a decir NO y gane autoestima aprendiendo a ser asertivo*. Bogotá, Colombia: Editorial Norma.

Actividad N° 6

Escucho la canción "Todo cambia" interpretada por Mercedes Sosa.



Todo Cambia

Letra de Julio Numhauser. Intérprete Mercedes Sosa

Cambia lo superficial
Cambia también lo profundo
Cambia el modo de pensar
Cambia todo en este mundo
Cambia el clima con los años
Cambia el pastor su rebaño
Y así como todo cambia
Que yo cambie no es extraño

Cambia el más fino brillante
De mano en mano su brillo
Cambia el nido el pajarillo
Cambia el sentir un amante
Cambia el rumbo el caminante
Aunque esto le cause daño
Y así como todo cambia
Que yo cambie no es extraño

Cambia, todo cambia
Cambia, todo cambia
Cambia, todo cambia
Cambia, todo cambia

Cambia el sol en su carrera
Cuando la noche subsiste
Cambia la planta y se viste
De verde en la primavera
Cambia el pelaje la fiera
Cambia el cabello el anciano
Y así como todo cambia
Que yo cambie no es extraño

Pero no cambia mi amor
Por mas lejos que me encuentre
Ni el recuerdo ni el dolor
De mi pueblo y de mi gente

Lo que cambió ayer
Tendrá que cambiar mañana
Así como cambio yo
En esta tierra lejana.

Cambia, todo cambia
Cambia, todo cambia
Cambia, todo cambia
Cambia, todo cambia
Pero no cambia mi amor...

El abejón es símbolo del cambio.
Confecciono uno con papel y escribo en su interior aquellos aspectos que considero que debo cambiar para ser una mejor persona.

Leo detenidamente el siguiente fragmento



*¿Quién soy?
¿Quién debería ser?*

Reflexionar acerca de quiénes somos abre el camino para resolver problemas basados en la identidad, pero eso es sólo un comienzo. Como señala el psicólogo Steven Pinker del Instituto Tecnológico de Massachussets, los nuevos descubrimientos en neurociencia explican "qué nos hace ser lo que somos", pero también nos invitan a "preguntarnos quiénes queremos ser". El "¿quién debería ser?" (...) Es la pregunta que nos enfrenta cara a cara con lo que hacemos...

David Hulme

Adentrémonos en esa figura que nos devela el espejo y reflexionemos sobre las siguientes frases.



El doctor *Steven Pinker* nos invita a preguntarnos ¿Me gusta quién soy? ¿Soy lo que quería ser?

El *Capitán Garfio* aunque es un personaje de dibujos animados plantea con gran profundidad: “En todo ser humano confluyen tres: Como él se ve a sí mismo, como le ven los demás y como es en realidad.”

El escritor sueco *Jostein Gaarder*, por su parte nos dice “El ser humano no vive sólo de pan. Necesitamos amor y cuidados, y encontrar una respuesta a quiénes somos y por qué vivimos.”

La gente que me gusta

Me gusta la gente que vibra, que no hay que empujarla, que no hay que decirle que haga las cosas, sino que sabe lo que hay que hacer y que lo hace. La gente que cultiva sus sueños hasta que esos sueños se apoderan de su propia realidad.

Me gusta la gente con capacidad para asumir las consecuencias de sus acciones, la gente que arriesga lo cierto por lo incierto para ir detrás de un sueño, quien se permite huir de los consejos sensatos dejando las soluciones en manos de nuestro padre Dios.

Me gusta la gente que es justa con su gente y consigo misma, la gente que agradece el nuevo día, las cosas buenas que existen en su vida, que vive cada hora con buen ánimo dando lo mejor de sí, agradecido de estar vivo, de poder regalar sonrisas, de ofrecer sus manos y ayudar generosamente sin esperar nada a cambio.

Me gusta la gente capaz de criticarme constructivamente y de frente, pero sin lastimarme ni herirme. La gente que tiene tacto.

¡Les quiero compartir un poema que me encanta! Es parte de mi filosofía de vida. Se llama “La gente que me gusta”. Espero que lo disfruten.



Me gusta la gente que posee sentido de la justicia. A éstos los llamo mis amigos.

Me gusta la gente que sabe la importancia de la alegría y la predica.

La gente que mediante bromas nos enseña a concebir la vida con humor.

La gente que nunca deja de ser como un niño.

Me gusta la gente que con su energía contagia.

Me gusta la gente sincera y franca, capaz de oponerse con argumentos razonables a las decisiones de cualquiera.

Me gusta la gente fiel y persistente, que no desfallece cuando de alcanzar objetivos e ideas se trata.

Me gusta la gente de criterio, la que no se avergüenza en reconocer que se equivocó o que no sabe algo. La gente que, al aceptar sus errores, se esfuerza genuinamente por no volver a cometerlos.

La gente que lucha contra adversidades.

Me gusta la gente que busca soluciones.

Me gusta la gente que piensa y medita internamente. La gente que valora a sus semejantes no por un estereotipo social ni como lucen. La gente que no juzga ni deja que otros juzguen. Me gusta la gente que tiene personalidad.

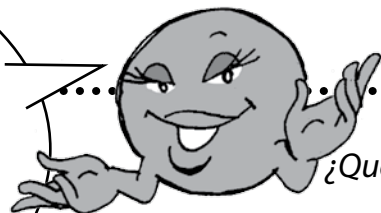
Me gusta la gente capaz de entender que el mayor error del ser humano es intentar sacarse de la cabeza aquello que no sale del corazón.

Con gente como ésta, me comprometo para lo que sea por el resto de mi vida, ya que por tenerlos junto a mí me doy por bien retribuido.

Mario Benedetti



Vamos, hagamos un viaje a nuestro yo interno, visitemos a ese amigo inseparable que muchas veces callamos, pero que tiene tanto que decirnos para ayudarnos a crecer.



¿Qué importancia tienen las buenas relaciones en mi vida?

¿Qué talentos o habilidades tengo para relacionarme con los demás?

¿Me gusta tener amigos, compartir con los compañeros?

¿Me siento cohibido para relacionarme con los demás, cuando hay mucha gente o tener que hablar en público?

¿Cómo digo las cosas que no me gustan o me molestan: utilizo las palabras correctas, el tono adecuado, lo hablo con las personas que corresponde y en el momento adecuado?

¿Soy accesible a la crítica constructiva, escucho consejos y atiendo a aquellas personas aunque no tengo nada en común con ellas?

¿Tendré que fortalecer mi habilidad comunicativa o de relación con los demás?

¿Cómo manejo mis emociones: me enojo con facilidad, siento frustración fácilmente o manejo las situaciones como oportunidades para crecer, para disfrutar y profesar amor?

¿Será importante en mi vida desarrollar mi inteligencia emocional? ¿Por qué? ¿En qué me ayudaría cultivar mi inteligencia emocional?

¿Qué importancia tiene el buen humor en mi vida?

¿Saco de mi tiempo el momento para leer poesía, escuchar música para el alma, para contemplar un bello atardecer, para tomar despacio una buena taza de café con un amigo, para caminar y oxigenar mi mente y cuerpo, para abrazar fuerte, prolongadamente y a menudo a las personas que amo?

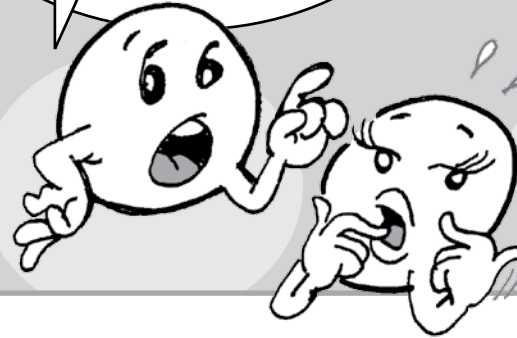
Actividad Nº 7

Estimados compañero y compañera ¿cómo se sienten después de ese viaje interior? Pocas veces nos detenemos a reflexionar sobre cómo somos, cómo actuamos, cómo son nuestras reacciones ante las diferentes situaciones, en fin sobre lo que pensamos.



A partir del poema y del viaje al yo interno, elaboro una lista de compromisos, que considero que me ayudarían a crecer personal y profesionalmente desde lo individual para trascender a lo grupal.

Martin Luther King dijo alguna vez, que “hemos aprendido a volar como los pájaros y a nadar como los peces, pero no hemos aprendido el sencillo arte de vivir juntos como hermanos”.



El escritor austriaco Karl Kraus pensaba que en ningún idioma es tan difícil entenderse como en el propio. ¿Existirá algo de verdad en lo que nos dicen estos pensadores? ¿Qué crees?

La comunicación asertiva

Luego de hacer un acercamiento a lo profundo de cada uno de nosotros, analicemos qué es la asertividad y cómo puede influir positivamente en nuestras relaciones interpersonales.



Concepto de asertividad

¿Qué es conducta asertiva? Según Güell (2005, p. 14) la asertividad puede definirse como una habilidad social gracias a la cual una persona es capaz de decir "Yo soy así", "eso es lo que yo pienso, creo, opino", "estos son mis sentimientos sobre este tema", "estos son mis derechos. Y dice esto respetando a los demás y respetándose así mismo. En términos generales, la asertividad es una conducta en la que una persona no se deja manipular ni manipula a los demás"

Para Güell la asertividad es una conducta que se aprende desde que nacemos. Muchas de nuestras conductas son consideradas asertivas porque responden a marcos éticos socialmente aceptados, por ejemplo, los derechos humanos.

Según Lazarus (1990) citado por Güell (2005)

"Mucha gente necesita aprender cómo defender sus derechos personales, cómo expresar pensamientos, emociones y creencias en forma directa, honesta y apropiada sin violar los derechos de cualquier otra persona. La esencia de la conducta asertiva puede ser reducida a cuatro patrones específicos: la capacidad de decir que no; la capacidad de pedir favores y hacer requerimientos; la capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos, y la capacidad de iniciar, continuar y terminar conversaciones" (p. 14)

Actividad N° 8

Existe un test que nos puede ayudar a saber en qué medida nuestras conductas se acercan o se alejan de la asertividad. Conteste el test y luego comparta los resultados en la plenaria.

Los derechos asertivos

Test de autoconocimiento

Marque con una X la opción que considere más ajustada a su manera de proceder:



| ÍTEMS | SÍ | NO |
|---|----|----|
| Cuando una persona es abiertamente injusta, ¿tiende usted a no decirle nada al respecto? | | |
| ¿Siempre hace lo posible por evitar problemas con otras personas? | | |
| ¿Suele evitar contactos sociales por temor a hacer o decir algo inadecuado? | | |
| Si un amigo le ha traicionado revelando algún secreto suyo, ¿le dice lo que piensa realmente? | | |
| Si compartiera la habitación, ¿insistiría en que él o ella haga parte de la limpieza? | | |
| Cuando un empleado en un comercio atiende primero a una persona que llegó después de usted, ¿se lo hace notar? | | |
| ¿Conoce pocas personas con las que pueda sentirme relajada y pasarla bien? | | |
| Dudaría antes de pedir dinero a una amiga? | | |
| Si usted prestó una suma de dinero importante a una persona que parece haberse olvidado de ello, ¿se lo recordaría? | | |
| Si una persona se burla de usted constantemente, ¿tiene dificultad para expresarle su irritación o desagrado? | | |
| ¿Prefiere permanecer de pie al fondo de un salón de actos con tal de no buscar asiento adelante? | | |



| ÍTEMS | SÍ | NO |
|--|----|----|
| <p>Si alguien diera golpes con los pies de forma continuada en el respaldo de su butaca en el cine, ¿le pediría que dejara de hacerlo?</p> | | |
| <p>Si un amigo o amiga le llamará todos los días a altas horas de la noche, ¿le pediría que no llamara más tarde de cierta hora?</p> | | |
| <p>Si usted estuviera hablando con otra persona que de pronto interrumpe la conversación para dirigirse a un tercero, ¿expresaría su irritación?</p> | | |
| <p>Si usted está en un restaurante elegante y su bistec está demasiado crudo, ¿le diría al camarero que pida que se lo cocinen un poco más?</p> | | |
| <p>El propietario de una casa que usted alquila no ha hecho ciertos arreglos a los que se comprometió, ¿usted le insistiría en que los hiciera?</p> | | |
| <p>¿Devolvería una prenda defectuosa que compró unos días antes?</p> | | |
| <p>Si una persona a la que usted respeta expresará opiniones contrarias a las suyas, ¿se atrevería a exponer su propio punto de vista?</p> | | |
| <p>¿Puede decir que no cuando le piden cosas poco razonables?</p> | | |
| <p>¿Considera que cada persona debe defender sus propios derechos?</p> | | |

Fuente: Lazarus y Folkman, 1990, citados por Güel, 2005

Mis respuestas del test de conocimiento

Traslade sus respuestas a la siguiente tabla de corrección. Así podrá sumar sus respuestas asertivas y también las no asertivas.

| ÍTEM | RESPUESTA ASERTIVA | RESPUESTA NO ASERTIVA |
|------|--------------------|-----------------------|
| 1 | SÍ | NO |
| 2 | NO | SÍ |
| 3 | NO | SÍ |
| 4 | SÍ | NO |
| 5 | SÍ | NO |
| 6 | SÍ | NO |
| 7 | NO | SÍ |
| 8 | NO | SÍ |
| 9 | SÍ | NO |
| 10 | NO | SÍ |
| 11 | NO | SÍ |
| 12 | SÍ | NO |
| 13 | SÍ | NO |
| 14 | SÍ | NO |
| 15 | SÍ | NO |
| 16 | SÍ | NO |
| 17 | SÍ | NO |
| 18 | SÍ | NO |
| 19 | SÍ | NO |
| 20 | SÍ | NO |

Si el resultado es superior en la columna "Respuesta asertiva", significa su tendencia hacia conductas asertivas. Si su resultado es superior en la columna "Respuesta no asertiva", significa que su tendencia de conducta no es asertiva.

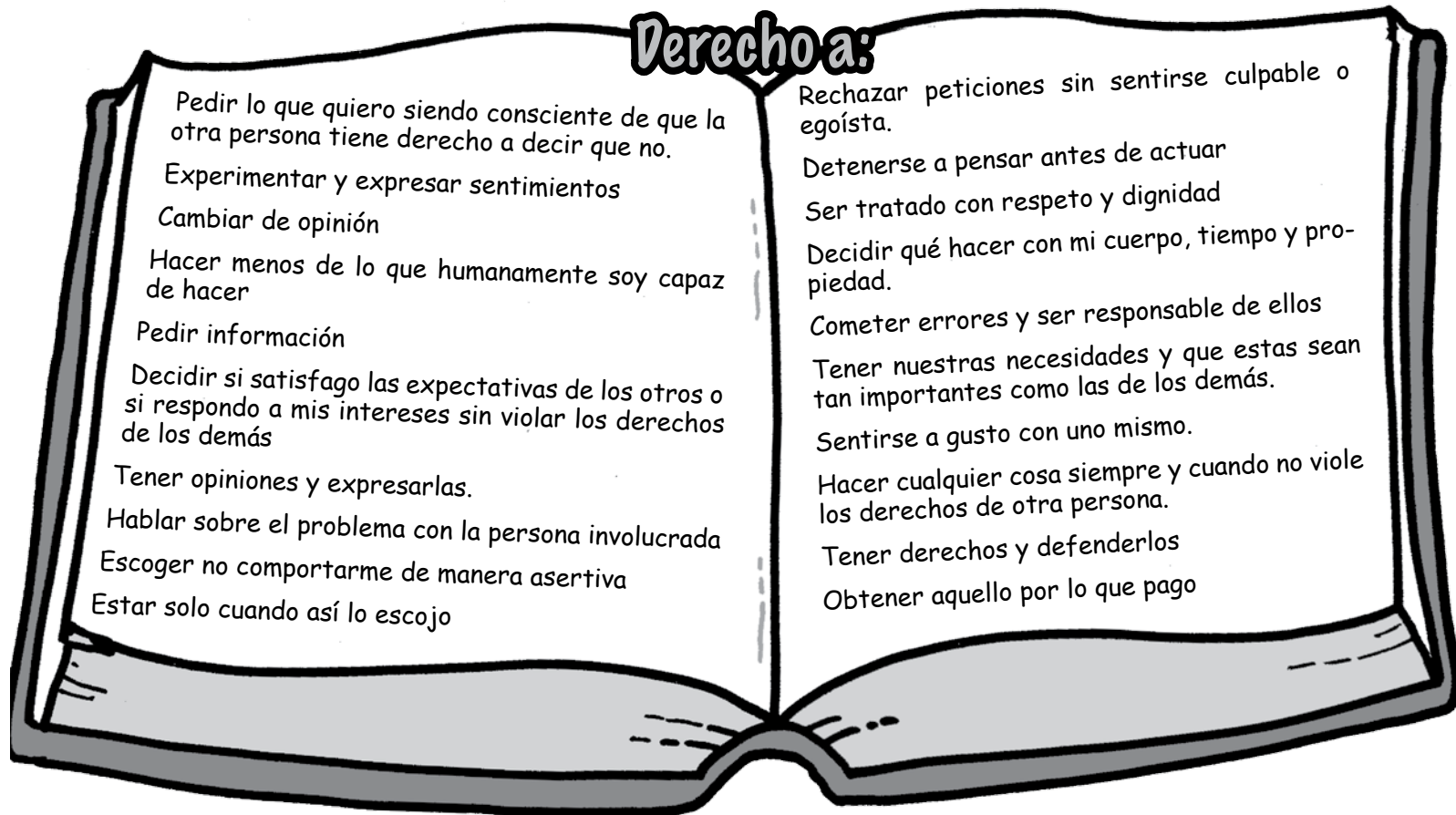


Total ítems marcados _____ Total ítems _____

Fuente: Lazarus y Folkman, 1990, citados por Güel, 2005

¡Increíble! Bueno, pero es cierto. Los derechos asertivos existen y quizá usted y yo los hayamos ejercido como tales sin darnos cuenta. Alguna vez, quizá el ponerlos en práctica nos produjo un sentimiento de culpa o nos provocó algún problema con otra persona. Por eso es importante que los conozcamos.

Caballo (1993) ha establecido 23 derechos asertivos, entre ellos citamos:





Los tres modelos de conducta: agresiva, pasiva y asertiva

Se dice que el ser humano tiene dos conductas que comparte con todos los mamíferos: la huida y la lucha. Por ejemplo, huimos cuando evitamos el contacto con una persona y luchamos cuando discutimos o gritamos con ella. Ambas conductas se consideran no asertivas. Huir es una conducta pasiva y luchar una conducta agresiva. Las características de estos tres modelos según Caballo (1993) citado por Güell (2005) se pueden sintetizar en los siguientes cuadros:



Conducta agresiva

| Elementos no verbales | Emociones y sentimientos | Elementos cognitivos |
|---|---|---|
| Mirada fija Voz alta Habla rápido Gestos de amenaza Postura intimidatoria, invadiendo el espacio del otro Tensión en el cuerpo | Baja autoestima Sentimiento de culpa Sensación de pérdida de control Nota que los demás le/la dejan solo/a cada vez que es agresivo/a Frustración | No tengo necesidad de respetar a los demás Sólo me respetan si soy agresivo/a No puedo soportar que las cosas no sean como yo quiero Las cosas son blancas o negras: o yo o tú |

Conducta pasiva



| Elementos no verbales | Emociones y sentimientos | Elementos cognitivos |
|--|--|--|
| <p>Mirada baja</p> <p>Voz débil</p> <p>Vacilaciones</p> <p>Postura corporal hundida</p> <p>Tensión en la cara y los labios</p> <p>Falsas risas</p> | <p>Baja autoestima</p> <p>Sensación de desamparo</p> <p>Soledad</p> <p>Sentimiento de enfado</p> <p>Sensación de pérdida de control</p> <p>Falta de respeto a sí mismo/a</p> | <p>Los otros son más importantes que yo</p> <p>Tengo que sacrificarme por los demás</p> <p>Si digo que no, si no ayudo a los demás, nunca más me tendrán en cuenta</p> <p>Pienso que los otros se aprovechan de mí</p> <p>No quiero molestar a los demás con mis cosas</p> |

Conducta asertiva



| Elementos no verbales | Emociones y sentimientos | Elementos cognitivos |
|---|--|--|
| <p>Contacto ocular directo</p> <p>Nivel de voz adecuado a la conversación</p> <p>Habla fluidamente</p> <p>Gestos firmes</p> <p>Postura erecta</p> <p>Manos sueltas</p> <p>Cuerpo relajado</p> | <p>Honestidad emocional, dice lo que siente</p> <p>Se siente a gusto consigo mismo/a y con los demás</p> <p>Sensaciones de control</p> <p>Respeto a sí mismo/a y a los demás</p> <p>Buena autoestima</p> | <p>Piensa que tiene unos derechos y los ejerce</p> <p>Cree que todo el mundo tiene derecho a ser respetado</p> <p>Piensa que no es ni superior ni inferior a los demás</p> |

Actividad N° 9

Trabajemos en subgrupos. Cada uno toma un caso, lo analiza y luego comparte las reflexiones con las demás personas del grupo. (Los casos han sido adaptados a nuestro contexto; los originales se encuentran en el libro de Manuel Güell, *Por qué he dicho blanco si quería decir negro*).

Grupo 1 y 3

Pensemos en tres situaciones de la vida profesional reciente en las que hayamos tenido un conflicto de relación con el alumnado, un colega y un jefe. Analicemos si el conflicto ha tenido relación con el hecho de no tener en cuenta alguno de los derechos asertivos y con la práctica de las conductas pasivas o agresivas

Grupo 2 y 4

En las siguientes situaciones, analicemos cuál tipo de conducta (agresiva, pasiva) se da y proponemos la conducta asertiva que se da en cada una de ellas.

Situación 1. Un colega acaba de decirle que perdió el libro que usted le había prestado con la condición de que se lo cuidara mucho, pues era muy antiguo y tenía un valor muy especial dentro de su familia. Usted le dice:

- a) Que es un irresponsable, que nunca se le pueden prestar cosas, que, evidentemente, no piensa nunca más prestarle ningún libro. Su conducta es: _____
- b) Que no se preocupe, que ya se sabe que a veces las cosas se pierden y que no se moleste demasiado, que ya buscará el modo de conseguir algún otro ejemplar. Su conducta es: _____

Situación 2. Usted está en el corredor de la escuela. Un estudiante pasa rápidamente por su lado, le da un codazo y le tira al suelo sus papeles, que quedan esparcidos por todos lados. Usted dice:

- a) ¡Qué torta! ¡Pobrecito! Seguramente ha sido sin querer. Tranquilo, no se preocupe, ya recojo los papeles. Su conducta es: _____



b) ¡Ya está bien! ¡Qué falta de educación! ¡Mire por dónde anda! ¿No tiene ojos? Siempre en la luna. Recoja todo esto inmediatamente. Su conducta es: _____

Grupo 3

Leemos el siguiente diálogo y analizamos la conducta de Marta y José
¿A cuál conducta corresponden: agresiva, pasiva o asertiva?:

- Marta: ¿Podés hacerme un favor, José?
- José: Depende...
- Marta: Tengo que enviar este informe a la Supervisión...
- José: ¿Y qué?
- Marta: Es que Eleonora siempre me los lleva pero hoy no puedo pedirle al favor porque tuve un problema con ella...
- José: Sí, no me extraña nada. Yo no la soporto
- Marta: Yo sé que no te cae muy bien... pero vos podrías...
- José: ¿Pedirle el favor por vos? Con lo "bien" que nos llevamos ¡Ni se te ocurra! ¡Es que no puedo ni hablarle!
- Marta: Bueno, bueno, no te pongás así... Disculpá. Lo siento, no quería molestarte.
- José: Pues sí, me molestaste. Es que no me conocés todavía. ¿cómo se te ocurre pedirme ese favor?...
- Marta: Perdón... no sé en qué estaba pensando.
- José: ¡Que no se te ocurra volverme a pedir un favor igual!

La conducta de Marta es _____

La conducta de José es _____

Modifiquemos el diálogo anterior, de modo que uno de los dos personajes tenga una conducta distinta.

¿Cómo fortalecer mi conducta asertiva?

Aunque no se trata de seguir recetas o de descubrir la "pomada canaria", las siguientes actividades nos permitirán conocernos un poco mejor y con ello, fortalecer nuestras relaciones con los demás y con nosotros mismos. El test de Gambrill y Richey (1975) permite recoger tres tipos de información: grado de malestar que provocan diversas situaciones, probabilidad de que una persona manifieste una conducta asertiva e identificación de situaciones en las que a una persona le gustaría ser más asertiva. (Güell, 2005)

Actividad N° 10

Test de Gambrill y Richey

Resolvemos en forma individual el test de Gambrill y Richey



El AI consta de 40 ítems.

En la columna "Grado de ansiedad" se contesta con siguiente puntuación:

- 1 = En absoluto
- 2 = Un poco
- 3 = Bastante
- 4 = Mucho
- 5 = Muchísimo

En la columna "probabilidad de respuesta" se contesta de acuerdo a la siguiente puntuación:

- 1 = Siempre lo hago
- 2 = Habitualmente
- 3 = Aproximadamente la mitad de las veces
- 4 = Raramente
- 5 = Nunca

Para contestar al test, primero se responde a la columna del grado de ansiedad, puntuando de acuerdo con la escala anterior.

Después, se responde a la columna de probabilidad de respuesta.



Al final, se suma cada columna y se analiza el resultado según los criterios expuestos al final del test. Si no se ha encontrado nunca en una de las situaciones que le propone un ítem, imagínese cómo se sentiría si se produjera esa situación.

Ítems del inventario de asertividad de gambrell y rychey

| Grado de ansiedad | Ítems | Probabilidad de respuesta |
|-------------------|--|---------------------------|
| | Decir que no cuando te piden prestado el coche. | |
| | Hacer un cumplido a un amigo. | |
| | Pedir un favor a alguien. | |
| | Resistir ante la insistencia de un vendedor. | |
| | Disculparte cuando cometes una falta. | |
| | Rehusar una invitación, una cita o reunión. | |
| | Admitir que estas asustado y pedir ayuda. | |
| | Decir a una persona con la que mantienes una relación íntima que algo de lo que está haciendo o diciendo te molesta. | |
| | Pedir un ascenso. | |
| | Admitir tu ignorancia sobre algún tema. | |
| | Decir que no cuando te piden dinero prestado. | |
| | Hacer preguntas personales. | |
| | Cortar a un amigo demasiado charlatán. | |
| | Pedir críticas constructivas. | |
| | Iniciar una conversación con un desconocido. | |
| | Hacer un cumplido a una persona de la que estas enamorado o por la que estas interesado. | |
| | Pedir una cita a alguien. | |

| Grado de ansiedad | Ítems | Probabilidad de respuesta |
|-------------------|--|---------------------------|
| | Pedir una cita a alguien que ya te rechazó en otra ocasión. | |
| | Admitir tus dudas sobre algún aspecto que se esté discutiendo y pedir que te lo aclaren. | |
| | Solicitar un empleo. | |
| | Preguntar a alguien si le has ofendido. | |
| | Decir a alguien que te cae bien. | |
| | Exigir que te atiendan cuando te hacen esperar más de la cuenta (por ejemplo en un restaurante). | |
| | Discutir abiertamente con otra persona una crítica que te haya hecho sobre tu forma de actuar. | |
| | Devolver cosas defectuosas o en mal estado (por ejemplo en una tienda). | |
| | Expresar una opinión distinta de la que mantiene la persona con la que estás hablando. | |
| | Resistirte a proposiciones sexuales cuando no estás interesado. | |
| | Decir a alguien que ha dicho o hecho algo que es injusto para ti. | |
| | Aceptar una cita. | |
| | Contarle a alguien buenas noticias sobre ti. | |
| | Resistirte a la insistencia de alguien para que bebas. | |
| | Oponerte a una exigencia injusta de alguien importante. | |
| | Despedirte de un trabajo. | |
| | Resistirte a las presiones de otros para relacionarse contigo. | |
| | Discutir abiertamente con alguien la crítica que ha hecho de tu trabajo. | |

| Grado de ansiedad | Ítems | Probabilidad de respuesta |
|-------------------|---|---------------------------|
| | Pedir que te devuelvan algo que has prestado. | |
| | Recibir cumplidos. | |
| | Seguir conversando con alguien que esté en desacuerdo contigo. | |
| | Decir a un amigo o compañero de trabajo que algo que ha dicho o ha hecho te ha molestado. | |
| | Pedir a alguien que te está molestando en público que deje de hacerlo. | |

Análisis de los resultados del test de Gombriil y Richey

Se suma cada columna. El resultado inferior a 40 (en cada columna) significa que es usted muy asertivo.

Entre 41 y 70 significa que tiene que mejorar algunos aspectos de su asertividad. Si el resultado es superior a 71, practique los ejercicios para ser asertivo. Habitualmente, el resultado de la columna "probabilidad de respuesta" es superior al de la columna "grado de ansiedad".

Esto es debido a que las personas son mas asertivas en sus intenciones que en la conducta real, por ejemplo en el caso del primer ítem (decir que no a alguien que me pide el coche), si el grado de ansiedad es alto, acostumbra a suceder que la respuesta habitual es "dejar el coche", es decir, la conducta asertiva deseada no se lleva a término.

Fuente: Manuel Güel. 2005

La asertividad en la vida cotidiana

La vida y la madurez que se adquiere con los años, nos van enseñando poco a poco cómo hacerle frente a situaciones cotidianas que nos pueden resultar un tanto incómodas. A veces no importa tanto lo que se dice, como la manera en que se expresa. Saber cómo expresar lo que sentimos sin hipocresía y sin agredir a las otras personas es fundamental en nuestras relaciones sociales.

Leamos los siguientes aspectos y tomémoslos en cuenta para las actividades siguientes.

Técnica de decir "no"

Alguna vez hemos dicho que sí, cuando queríamos decir "no". Bueno veamos cómo podemos decir "no", de modo tranquilo y respetuoso

- Responder de modo tranquilo y con voz moderada.
- Mirar al interlocutor.
- Mantener una posición corporal relajada.
- Ser constante en la negativa.
- Ser claro en el mensaje y mantenerlo.
- No necesariamente hay que dar una explicación por la negativa.
- Estar preparado para enfrentar el enojo, el chantaje de la otra persona o el sentimiento de culpa que nos generó el haber dicho que no.



Técnica de realización y aceptación de críticas

Cuando alguien nos critica de forma asertiva podemos reaccionar de tres maneras. Agresiva: contraatacamos con otra crítica. Pasiva: nos justificamos o la negamos. Asertiva: reconocemos la crítica sin sentirnos mal.

Ante una crítica se recomienda:

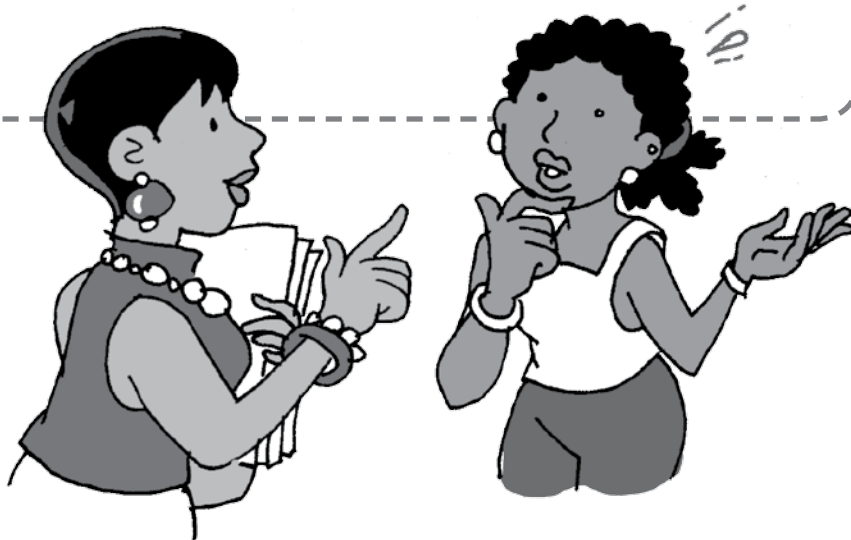
- Aceptarla si es cierta.
- Negarla de modo claro y contundente si no es cierta, sin ofender.
- No contraatacar con otra crítica.
- No victimizarse.
- Responder de modo tranquilo y con voz moderada.
- Mirar al interlocutor a los ojos.
- Mantener una posición corporal relajada

Si usted hace la crítica comience diciendo "Desde mi punto de vista..." "Según mi parecer...". Debe concretar sin generalizar en lo que respecta a otros aspectos de la persona: No usar "Es que vos siempre..." sino mejor "Según mi punto de vista, el planeamiento de matemática que hiciste esta vez..."

Técnica de pedir favores

Pedir o negarse a hacer un favor son derechos asertivos. Así que cuando lo hagamos debemos estar preparados y tener en cuenta lo siguiente:

- Ser específicos en la solicitud del favor.
- Empezar la frase en primera persona, con expresiones del tipo "Desearía..." "Me gustaría..." "Quisiera..."
- No disculparse por pedir un favor.
- Justificarse solo si es oportuno.
- Aceptar que la otra persona tiene derecho a decir que no.
- Insistir dos veces si se ve que la otra persona duda.
- No plantear el favor como una acción que haya que devolver al cabo del tiempo.



Técnica de hacer cumplidos

Hacer cumplidos a nuestros estudiantes es algo muy importante cuando deseamos reforzar un comportamiento o una actitud. El cumplido debe ser honesto y no debe abusarse de él.

Considere lo siguiente:

- Decir el nombre de la persona a la que hacemos el cumplido.
- Alabar conductas o aspectos concretos de la otra persona.
- Expresar las alabanzas con frases personales y que manifiesten nuestros sentimientos, del tipo "Me gusta como..." o "Estoy encantado con su manera de..."
- No hacer cumplidos si inmediatamente hemos de pedir un favor a la otra persona.

Actividad N° 11.

Formemos grupos de 4 personas y realicemos las siguientes actividades. La persona o personas que no actúan deben mirar la escena y luego de terminar analizar en conjunto la actividad.



Técnica de expresar los criterios y sentimientos propios

Es muy común que en nuestra labor como docentes tengamos situaciones difíciles en las que sentimientos como el enojo, la cólera, la frustración entre otros, se expresen ante el grupo de estudiantes, padres de familia o compañeros. Por esta razón es importante tomar en cuenta los siguientes aspectos señalados por Güell (2005)

- Hablar concretamente de la conducta que le ha disgustado y no criticar a la persona
- Limitarse en el discurso y evitar los largos parlamentos dando vueltas sobre el tema y haciendo repeticiones
- Hablar siempre en primera persona y no generalizar o hacer afirmaciones taxativas
- Si es el caso, puede solicitar un cambio de conducta, siempre del modo más concreto posible

Gambrill y Richey, citados por Güell (2005), proponen cinco pasos que nos pueden ayudar a expresar los criterios y sentimientos propios.

1. **Cuando:** expresar la conducta que nos molesta de modo específico.
2. **Me siento:** exponer mis sentimientos.
3. **Porque:** explicar cómo nos afecta la conducta.
4. **Me gustaría:** exponer lo que deseamos.
5. **Porque:** describir cómo nos sentiríamos.



A continuación se presenta un ejemplo en el que un estudiante usa los cinco pasos para expresarle al maestro, de manera asertiva, cómo se siente cuando lo trata de manera despectiva frente a sus compañeros:

Cuando en público me hace un comentario despectivo sobre mis ejercicios

Me siento humillado y triste

Porque creo que soy tratado de modo injusto y por eso

Me gustaría que no hablara de modo despectivo sobre mí delante de mis compañeros

Porque me sentiría mejor y más respetado

Actividad N° 12

Busque un compañero o compañera y hagan el siguiente ejercicio utilizando la técnica de Gambrill y Rickey: "cuando... me siento, porque..., me gustaría..., porque...!"

Cada uno escoge una de las siguientes situaciones:

- a) Usted y su compañero o compañera quedaron de verse a las 3 de la tarde para planear el trabajo del comité de Actividades Sociales. Su compañero o compañera sabe que debe ser puntual para aprovechar el tiempo pues el último bus sale a las 5:00 p.m. y si no terminan antes de esa hora tendrán que reunirse otro día. Su compañero o compañera llega a las 3:30 p.m.
- b) Usted es muy amigo de su compañero o compañera. En un momento muy especial usted comparte con él o ella un aspecto de su vida que es muy íntimo. Cuando llega la reunión del Circuito se da cuenta que todo el mundo está comentando aquel aspecto que usted le confió como un secreto.



Las distorsiones cognitivas

Según Güell (2005) las distorsiones cognitivas son pensamientos o creencias irracionales que conllevan deformaciones negativas de la realidad. Además, tienen gran impacto en nuestro trabajo, pues pueden ser un impedimento para tener relaciones asertivas con las demás personas. Para superar estas distorsiones lo primero que hay que hacer es tomar conciencia de ellas y luego rechazarlas con argumentos lógicos. En el siguiente cuadro se explican estas distorsiones.

| Distorsión | Definición | Frases y ejemplos |
|--------------------------------|---|--|
| Hipergeneralización | A partir de un hecho aislado, establecer una norma general. | Caigo mal a todo el mundo. Nunca haré amigos de verdad Las cosas siempre me salen mal. |
| Filtrado | Percibir solamente los elementos negativos de una situación. | Una cena con 10 amigos va muy bien, pero un comensal comenta que le gusta la ensalada con más vinagre. Piensa que la cena ha sido un desastre. |
| Lectura del pensamiento | Suponer que los demás te critican o que no les caes bien sin ninguna evidencia. | Llegas tarde al trabajo. Piensa: todo el mundo debe pensar que soy un irresponsable y un fresco. |
| Error del adivino | Prever que las cosas saldrán mal y actuar de acuerdo con esta creencia | No vale la pena hablar sobre la conducta de aquel alumno, seguro que no me hace ningún caso. |
| Etiquetado | Hacer una definición simplificada, negativa y global de uno mismo. | Soy un desastre. Soy incompetente. Soy tonto. |
| El deber | Imponerse a uno mismo deberes de modo absoluto y sin motivaciones claras. | Debería controlar mis emociones. Tendría que pensar siempre en los demás. |

Actividad N° 13

Con base en el cuadro anterior, analizo en forma individual los casos de distorsiones cognitivas que se presentan y luego participamos en la plenaria para hacer una reflexión. Escribo debajo de cada una de las frases distorsionadas de la actividad anterior un argumento racional que las contradiga

Escribo qué distorsión está presente en las siguientes afirmaciones:

a) Soy un desastre, he vuelto a dejar los exámenes corregidos en la casa.

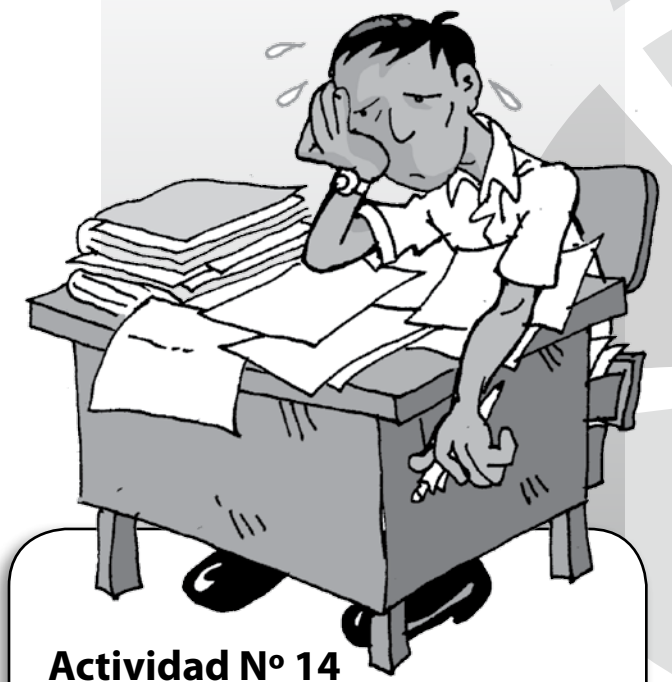
Debería revisar los extra clase hoy, aunque tengo que entregarlos hasta dentro de ocho días.

Otra vez me atrasé con la entrega de las estadísticas. Seguro que mis colegas piensan que soy un incompetente.

La Supervisión ha rechazado nuestro plan de formación para padres de familia. No vale la pena volver a proponer planes a la Supervisión.

Da lo mismo que imparta bien o mal las clases porque seguro que nadie agradece y van a hablar mal de mí.

Que aburrido con estos padres de familia que pasan peleándose entre ellos todo el año. Mejor ni los vuelvo a tomar en cuenta.



Actividad Nº 14

Escribo una situación profesional que haya vivido y de la que no esté satisfecho. Detallo lo que sucedió y lo que pensé

Luego reflexiono sobre este hecho y completo la siguiente tabla

| |
|---|
| Hecho |
| Pensamiento distorsionado |
| Nuevo pensamiento sin distorsión |

Actividad Nº 15

Formo un grupo con cuatro o cinco compañeras y compañeros y analizo el caso que se nos asigna. Identifico ideas distorsionadas (hipergeneralización, filtrado, lectura del pensamiento, error del adivino, etiquetación, el deber) y los modelos de conducta (asertiva, pasiva o agresiva) Luego hacemos una plenaria.

Caso 1. La Supervisora me ha felicitado por mi trabajo con los alumnos de sexto. No entiendo por qué me felicita, simplemente hago mi trabajo. Seguro que quiere pedirme algún favor.

Conducta _____

Distorsión _____

Caso 2. Últimamente en las reuniones de Circuito, mis compañeras y compañeros no me toman en cuenta. Creo que piensan que soy un incompetente. Realmente no me interesa, mientras me salgan bien las cosas a mí, que piensen lo que quieran.

Conducta _____

Distorsión _____

Caso 3. En las últimas semanas los estudiantes de 4º están tranquilos y colaboran en clase, pero el miércoles por la tarde, antes de salir, no pararon de hablar. Deberían ser más respetuosos, más aplicados, más obedientes.... ¡Qué grupito! En fin, que hagan lo que quieran, ellos serán los perjudicados.

Conducta _____

Distorsión _____

Caso 4. Soy una fracasada, no sé por qué decidí ser maestra. Siempre que intento poner paz entre los padres empeoro las cosas y lo único que consigo es hacer más grande el problema. La verdad es que el que nace para maceta... Debería haber hecho caso a mis papás.

Conducta _____

Distorsión _____

Actividad N° 16

Participemos en el siguiente juego.

El anuncio

Juegos de afirmación

Mensaje para ti...

Edad A partir de 8 años
Duración 25-30 minutos
Lugar Espacio amplio
Ritmo Activo
Material Hojas, lápices, una bolsa



1. Definición

Se trata de escribir anónimamente un mensaje positivo para alguien del grupo.

2. Objetivos

Cohesión del grupo. Mejora del autoconcepto. Comunicación verbal, redacción de un mensaje positivo. Aceptación y aprecio de otras personas del grupo.

3. Desarrollo

El grupo sentado en círculo. Cada persona recibe media hoja de papel, con el nombre de alguien del grupo escrito en la parte superior. Cada quien debe escribir un mensaje positivo en relación con el o la compañera que le toca. Los mensajes pueden hablar de características o conductas positivas y deben ser anónimos. Al terminar los mensajes se doblan las hojitas en cuatro y se colocan en una bolsa.

Una primera persona del grupo saca, al azar, una hojita de la bolsa y dice “*mensaje para...*” (nombre escrito en la parte superior) y lee el mensaje en voz alta. Después pasa la bolsa a su derecha y se repite la operación. Cuando alguien saca el mensaje dirigido a ella misma, nada más lo devuelve a la bolsa y saca otro.

4. Evaluación

¿Cómo sentiste al escuchar un mensaje positivo para ti, escrito por alguien más del grupo? ¿Te costó mucho trabajo redactar unas líneas positivas para la persona que te tocó? ¿Cómo se siente cuando alguien nos da un mensaje negativo? ¿Es importante lo que sentimos sobre nosotros mismos para nuestra conducta en un grupo?

6. Comentarios

Es importante enfatizar que los mensajes sean todos y únicamente positivos. De ninguna manera se permitirán críticas negativas u otras formas de ataque.

(Adaptado de Garaigordobil Landazabal, Maite, Programa Juego. Juegos cooperativos y creativos para grupos de niños de 8 a 10 años. Madrid, Ediciones Pirámide, 2003, p. 66.



Actividad N° 17 El chip de la identidad

La persona que resguardó las memorias repartirá los chips entre los miembros del grupo. Cada uno deberá leerlo ante el grupo y adivinar a quién pertenece. Si no lo logra, entre todos identificarán de quién es el chip y se lo devolverán.

Comentamos en grupo con la ayuda del facilitador o facilitadora.

¿Fue fácil o difícil buscar las características que me identifican?
¿Por qué?

¿Cómo construimos nuestra identidad? ¿Qué papel juegan los otros en este proceso de construcción de la imagen que tenemos de nosotros mismos?

¿Puedo tener una imagen exacta o aproximada de mi mismo?
¿Cómo puedo lograrlo?

¿Qué nuevas características de mi personalidad descubrí en esta sesión?

Actividades de compromiso y seguimiento

- Haga una lista de cinco favores y pídalelos a cinco personas diferentes de la escuela. Fíjese como reaccionó cada una. Luego explíquele que no debe hacerlo, que solo se trata de una tarea que debía realizar. Reflexione sobre la manera más adecuada de pedir un favor.
- Durante esta semana, póngase como meta decir un cumplido o elogio sincero, a personas que estén cerca de usted: estudiante, colega de trabajo, vecino o vecina de la comunidad. Observe la mirada de esa persona, su reacción, las frases que dice. Reflexione cómo se sintió usted.



Referencias

Rizo, W. (2005) *Reflexiones para vivir mejor*. Bogotá, Colombia: Editorial Norma.

Rizo W. (2004) *Pensar bien sentirse bien*. Bogotá, Colombia: Editorial Norma

Borges, Jorge Luis. (2011) Poemas del alma. Recuperado 10-4-2011. De: <http://www.poemas-del-alma.com/los-espejos.htm>

Motivalia (2011) Frases de motivación. ¡Es importante la autocrítica! Recuperado el 12 -4-2011. De: <http://motivalia.blogspot.com/2008/03/frase-de-motivacin-es-importante-la.html>

Benedetti, Mario. (2011) Recuperado (12-4-2011) De: <http://getxogorria.blogcindario.com/2009/02/00515-la-gente-que-me-gusta-de-mario-benedetti.html>

Güel, Manel. (2005) ¿Por qué he dicho blanco si quería decir negro? Técnicas asertivas para el profesorado y formadores. España: Editorial Graó.


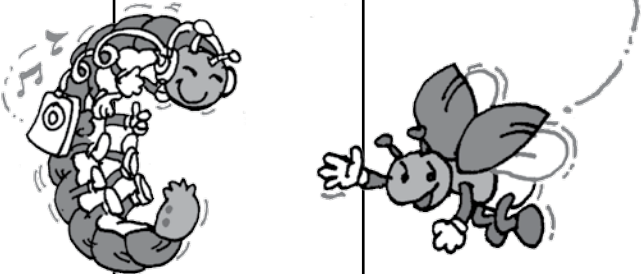
Planeamiento:


Unidad 1: “UNA MIRADA EN EL ESPEJO”


OBJETIVO GENERAL:


Promover procesos de reflexión en torno a la persona para fortalecer nuestra identidad como actores relevantes para el desarrollo escolar y comunal rural.

| Objetivos Específicos | Contenidos | Ideas Fuerza | Actividades | Recursos | Tiempo |
|---|--|--|---|----------|--------|
| Promover el autoconocimiento personal a través de la reflexión. | Conocimiento personal a partir de la reflexión | <p>¿Quién soy, qué hago, por qué, para qué?</p> <p>Además de ser profesionales somos personas con sentimientos, sueños y deseos.</p> | <p>CIRCULO DE ARMONIA</p> <p>En forma individual se lee el texto “Una mirada en el espejo”</p> | Ficha | 5 |
| | | | <p>Actividad N° 1.</p> <p>Realiza la actividad 1. “El chip de la identidad” donde enumera características que lo identifican. El chip se guarda hasta el final de la unidad en un sobre sellado.</p> <p>Actividad N° 2.</p> <p>En forma individual contesto las preguntas</p> | | 10 |
| | La autocrítica. | La autocrítica nos ayuda a crecer. | <p>ACTIVIDADES DE DESARROLLO</p> <p>Leemos en forma individual el texto “La autocrítica”.</p> | Módulo 1 | 5 |

| Objetivos Específicos | Contenidos | Ideas Fuerza | Actividades | Recursos | Tiempo |
|---------------------------------|--|--------------|---|--|------------------------------|
| |  | | <p>Actividad N° 3 Con base a un fragmento de un poema de Borges, anoto qué temo encontrar en mi interior.</p> <p>Actividad N° 4 Participamos en el juego “La Baraja preguntona”. Formamos grupos de 5. Reflexionamos en plenaria sobre la experiencia de descubrir ante los demás nuestras cualidades.</p> <p>Actividad N° 5 En los mismos grupos anteriores, hacemos la lectura sobre Júpiter y respondemos el cuestionario. Leemos en silencio la lectura de Rizo</p> | <p>Barajas, dados y botella.</p> <p>Cuestionario Anexo 4</p> | <p>5</p> <p>30</p> <p>20</p> |
| <p>Lo natural es el cambio.</p> | <p>El cambio personal.</p>  | | <p>Actividad N° 6 Escuchamos la canción de Julio Numhauser “Todo cambia” interpretada por Mercedes Sosa. Comentamos en grupo los aspectos que obstaculizan el cambio. Comentamos cómo la naturaleza nos da múltiples ejemplos de transformaciones. Confeccionamos con material de desecho un abejón y anotamos en él, aquellos aspectos que requiero cambiar de mi personalidad. Leemos en silencio el texto ¿Quién soy? ¿Quién debería ser? y las frases que aparecen a continuación.</p> | <p>Disco con la canción. Materiales de desecho.</p> | <p>40</p> <p>5</p> |

| Objetivos Específicos | Contenidos | Ideas Fuerza | Actividades | Recursos | Tiempo |
|---|--------------------------|----------------------------------|---|---------------------------|----------------------------------|
| | | | <p>Con ayuda de una presentación en PP se lee el poema de Mario Benedetti "La gente que me gusta" y reflexionamos según las preguntas que se encuentran después de la lectura.</p> <p>Actividad N° 7 Se leen las frase de Martin Luter King y Karl Kraus y a partir de ellas se elabora una lista de compromisos para crecer personalmente.</p> | Presentación en PP | 15 10 |
|  | La comunicación asertiva | Tenemos derecho a ser auténticos | <p>Observamos una presentación sobre el concepto de asertividad</p> <p>Actividad N° 8 En forma individual realizamos el test acerca de las conductas asertivas Comentamos en grupo los resultados obtenidos</p> <p>Se reparten entre los participantes uno de los derechos asertivos y se le pide que los comenten. Cada derecho se va colocando en un libro abierto que se colocará en la pizarra. Con una presentación en PP, se analizan en plenaria los tres modelos de conducta: Agresiva, pasiva y asertiva</p> <p>Actividad N° 9 Divididos en subgrupos se analizan los casos que se encuentran en el anexo 6. Luego se hace una plenaria donde se exponen los resultados.</p> | Tarjetas con los derechos | 10 15 10 10 |

| Objetivos Específicos | Contenidos | Ideas Fuerza | Actividades | Recursos | Tiempo |
|--|------------|--------------|---|----------|--------------------------------------|
|  | | | <p>Actividad Nº 10 En forma individual se resuelven los test de Gambrell y Richey.</p> <p>Actividad Nº 11 Se divide en grupo en subgrupos como temas hay. Se reparten los cuatro temas. Técnica de decir no, técnica de realización y aceptación de críticas, técnica de pedir favores. Técnica de hacer cumplidos. Cada grupo los estudia y luego real.</p> <p>Actividad 12. Vemos la presentación "Técnica de expresar los criterios y sentimientos propios" En parejas hacemos los ejercicios de la actividad 12</p> <p>Actividad 13. Leemos en grupos el texto las distorsiones cognitivas y en forma individual analizo las distorsiones que están presentes en cada caso.</p> <p>Actividad Nº 14 En forma individual analizo una situación personal que haya vivido y de la que no esté satisfecho. Detallo lo que sucedió y pensé en los espacios del libro dispuestos para la actividad.</p> | | <p>30 30</p> <p>20</p> <p>30</p> |

| Objetivos Específicos | Contenidos | Ideas Fuerza | Actividades | Recursos | Tiempo |
|---|------------|--------------|--|----------------------------|--------------|
|  | | | <p>Actividad N° 15 Formo grupos de 5 para analizar los casos Actividad N° 16 Participo en la actividad "El anuncio"</p> | | 15 |
| | | | <p>ACTIVIDAD DE CIERRE</p> <p>Actividad N° 17 En plenaria realizo la actividad "El chip de la identidad" Comentamos las preguntas que se encuentran en el texto.</p> | Hojas, lápices, una bolsa. | 20 30 |