



**UNIVERSITAT  
JAUME·I**

**TRABAJO FINAL DE GRADO EN  
MAESTRO/A DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

**“LOS CARTEROS DE LA EMPATÍA”  
PROPUESTA DE GESTIÓN DE  
CONFLICTOS MEDIANTE LAS  
HABILIDADES SOCIALES**

**Nombre del alumno/a: Cristina García  
Escusa**

**Nombre del tutor/a de TFG: Jordi  
Sanahuja Miralles.**

**Área de Conocimiento: Psicología evolutiva**

**Curso académico: 2019/2020**

# ÍNDICE

1. RESUMEN .....	1
2. JUSTIFICACIÓN DE LA TEMÁTICA ESCOGIDA.....	2
3. INTRODUCCIÓN TEÓRICA.....	3
3.1. ¿QUÉ SON LOS CONFLICTOS? .....	3
3.2. ¿EN QUÉ CONSISTE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS? .....	4
3.3. ¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES? .....	6
3.4. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TRABAJARLAS? .....	7
3.5. ¿CÓMO PODEMOS TRABAJAR LAS HABILIDADES SOCIALES? .....	8
3.6. ROL DEL PROFESOR A LA HORA DE APLICAR LAS HABILIDADES SOCIALES	9
3.7. BENEFICIOS DE LAS HABILIDADES SOCIALES .....	9
4. CONTEXTO .....	10
5. METODOLOGÍA.....	11
6. INTERVENCIÓN.....	12
7. TEMPORALIZACIÓN .....	14
8. RESULTADOS .....	16
9. CONCLUSIONES .....	18
10. BIBLIOGRAFÍA .....	21
11. ANEXOS .....	23

## 1. RESUMEN

Con este trabajo de final de grado, de tipo profesionalizador, cuyo tema principal es la educación emocional dentro del aula, se pretende llegar al objetivo principal que es la resolución de conflictos mediante el trabajo de las habilidades sociales.

Las habilidades sociales son una habilidad de relación con los demás de forma respetuosa y por ello, son necesarias para crecer en sociedad de manera sana.

La propuesta de intervención está dividida en cuatro fases: observación, motivación, intervención y evaluación. Con unas actividades cooperativas, que se le ofrece al alumnado de tercero de primaria para que trabajen de manera unida, dejando atrás el individualismo, que aprendan a ponerse en el lugar de los demás, que sepan escuchar, compartir... todo ello para lograr un resultado óptimo a hora de la resolución de conflictos ante diferentes situaciones en las que se puedan encontrar y ayudándoles a adquirir nuevas habilidades con las que se puedan desarrollar de manera satisfactoria.

Finalmente se tratará, en pequeños rasgos, la mediación de conflictos para introducirlos en el proyecto que continuaría al de las habilidades sociales. Consiguiendo que aprendan a gestionar y solucionar ellos solos, sin la necesidad de la intervención de un adulto, los conflictos en los que se encuentren, poniendo además en práctica todo lo aprendida respecto a las habilidades sociales.

Palabras clave: habilidades sociales, mediación, resolución de conflictos, actividades cooperativas.

## 2. JUSTIFICACIÓN DE LA TEMÁTICA ESCOGIDA

Este proyecto surgió al empezar mi periodo de prácticas en el colegio CEIP Virgen de Gracia de Altura. Observé que ante la aparición de conflictos, al alumnado le costaba mucho resolverlos, por lo que decidí plantearme trabajarlos.

Además, observé con que la aparición constante de estos conflictos que siempre surgían durante el mismo periodo de tiempo, después del recreo, venían ocasionados normalmente por pequeñas disputas sobre los comportamientos que los niños y niñas del aula de 3º de primaria tenían entre ellos. Al percibir una carencia de habilidades sociales que dificultaba la resolución de conflictos sin la intervención de un adulto que regulara la situación empecé a pensar una manera alternativa de poder solucionarlo.

Entonces decidí diseñar una intervención con una serie de actividades dinámicas con el fin de trabajar las habilidades sociales y ponerlas en práctica. De ahí que estén dirigidas para crear buenas relaciones entre ellos y para que aprendan a hablar de lo ocurrido de manera adecuada, para que cuando surja un problema sepan cómo actuar para solucionarlo.

Por otro lado, siguiendo la teoría, confirmamos que los conflictos son conductas inherentes a las relaciones sociales, por tanto no debemos evitarlos sino todo lo contrario, debemos aprender a manejarlos. Así pues, crearemos un buen clima de aula para que surjan menos conflictos y los que aparezcan sean más fáciles de manejar. A parte de trabajar las habilidades sociales para favorecer las relaciones personales entre el alumnado del aula.

Por último cabe decir que, según ha ido evolucionando la educación se han ampliado e introducido muchos conceptos a los que no se les daba importancia, pero todavía tenemos mucho trabajo por delante ya que a día de hoy todavía nos quedan muchos aspectos por incluir en el currículum, como pueden ser las habilidades sociales. Con ellas conseguiríamos crear una sociedad más pacífica, saludable y menos egoísta. Pero además, veríamos una mejoría importante en el rendimiento académico del alumnado.

Aunque la mayoría de nuestros docentes no tienen ningún tipo de formación respecto a las habilidades sociales, puesto que durante sus estudios no son formados en dichos conocimientos y a posteriori no son aconsejados en ampliar su enseñanza hasta este punto tan importante, como es la prevención de conflictos dentro del aula para conseguir un mejor clima en ella y entre el alumnado.

Los maestros durante su formación en la universidad, por lo menos en el caso que conocemos: Universidad Jaume I, no ofrece una formación específica sobre las habilidades sociales. En el centro de prácticas entrevisté a diferentes docentes que nos confirmaron que en ningún momento han tenido ninguna enseñanza sobre ello y que lo poco que saben es por lo que han leído. Desde

nuestra poca experiencia, intuimos que las habilidades sociales no están dentro de los planes generales de estudio. Por tanto, los docentes que participen en el proyecto han de tener una pequeña formación sobre las habilidades sociales, porque no solo se aplicaría durante las dinámicas del proyecto sino durante todo el periodo escolar. Y en muchas ocasiones, no son capaces de abordar estas situaciones dispares debido a su inexperiencia.

### 3. INTRODUCCIÓN TEÓRICA

#### 3.1. ¿QUÉ SON LOS CONFLICTOS?

Fernández y Ortiz (2006) dicen que: “El conflicto es una incompatibilidad entre conductas, percepciones, objetivos y/o afectos entre individuos o grupos, que definen sus metas como mutuamente incompatibles” (p. 27).

Por otro lado, Delgado (2019) define el conflicto como: “Un enfrentamiento debido a una diferencia de intereses, valores, opiniones o ideas sobre un tema determinado. Ya que está presente en nuestro día a día y siempre podremos aprender algo de él, tanto si lo hemos resuelto de forma satisfactoria como si no” (p. 152).

Esta última definición describe los conflictos como procesos que las personas no determinamos, puesto que es algo involuntario e inevitable, que surge de manera natural y que no hay que evitar, sino que debemos aprender a manejarlos. Los conflictos se dan mediante las relaciones sociales que mantienen una serie de sujetos sin llegar a un fin común.

Por otra parte, aceptamos que los conflictos están, aunque si hay un buen ambiente son menos frecuentes y generan menos tensión emocional. Así pues, son más fáciles de llevar. Por tanto, es necesario tratar con los niños las habilidades sociales para fomentar el buen clima del aula, y así cuando surjan conflictos se reduzca la agresividad en la comunicación.

Debemos ser conscientes que ante cualquier conflicto, aparecen una serie de emociones por parte de los individuos que hacen que influya en el comportamiento a tener en ese momento. Tal y como dicen (Montes, Rodríguez y Serrano, 2014), para resolver las conductas negativas y llegar a un acuerdo común se aplican una serie de técnicas para intentar solucionar los problemas surgidos en ese momento, denominados por Pruitt y Carnevale (1993) como estrategias y tácticas que incorporan una serie de objetivos para resolver estas conductas y que son necesarias aprender.

Diferentes autores destacan que hay una gran variedad de estrategias y tácticas para conseguir resolver un conflicto. Pero Montes et al. (2014) llegaron a la conclusión de que los estados emocionales pueden durar mucho más tiempo de lo esperado, por muy leves que sean, por ello es importante expresar las emociones.

Todo esto está relacionado con la resolución de conflictos y está claro que ante una disputa es bueno buscar una solución apropiada que beneficie a los protagonistas de dicho conflicto sin necesidad de llegar a un extremo perjudicial para ambas partes, puesto que conseguiríamos que uno de los lados no se sienta comprendido o empatizado y de esta forma experimentaría una serie de emociones negativas no beneficiarias para sí misma.

De modo que, es cierto que las reacciones de las personas ante un conflicto dependen mucho de su estado de ánimo, ya que no reaccionas de la misma manera si te encuentras en perfectas condiciones que si tienes un día malo y tu estado de ánimo más tranquilo.

### **3.2. ¿EN QUÉ CONSISTE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS?**

En muchas ocasiones, no relacionamos la resolución de conflictos con las habilidades sociales, pero es uno de los puntos importantes que la componen. Consideramos necesario el aprendizaje y la práctica de técnicas de escucha, comunicación y relajación para ponerlas en uso a la hora de resolver cualquier conflicto sin la necesidad de que ninguna de las personas que intervienen lleguen a la frustración. De manera que aprendan a ponerse en el lugar del otro y encuentren soluciones que les beneficie por igual.

Si nos centramos en el ámbito escolar, es necesario un buen clima de aula para conseguir una buena relación entre las diferentes personas que la componen. Para un buen trato entre compañeros tienen que conocer lo que puede hacer y lo que no, por eso, el docente en esta parte tiene un papel muy importante, es el encargado de que los límites se respeten. Permitiendo que los estudiantes definan y aprendan estos límites como conductas aceptadas para una buena convivencia. Funes (2000) destaca que el alumnado ha de ser el encargado de ponerse de acuerdo para poner sus normas y el docente, únicamente, debe enseñar las consecuencias a las que nos lleva el sobrepasar los límites. Así pues, los niños han de aprender que esos límites son importantes y que si los pasan estos traerán unas consecuencias negativas para todos, en cambio, si nos mantenemos dentro de las normas establecidas habrá un mejor ambiente entre todos.

En muchas otras ocasiones el profesorado tiende a no prestar atención a lo ocurrido, provocando con esta actitud que el conflicto se agrande, dure más tiempo e incluso que alguna de las partes salga perjudicada. Si dejamos que los conflictos pasen de inadvertidos es porque tal vez no tengamos la suficiente formación o tranquilidad ante la resolución de conflictos, por eso debemos conseguir trabajarlo para poder trasladarlo a los alumnos. De modo que, para evitar todo ello debemos transmitir nosotros mismos, como docentes, tranquilidad ante estas situaciones y que ellos aprendan a hacer lo mismo cuando se les presenten situaciones similares. Esta forma de actuar es lo que denomina Suarez (2004, mencionado por Carbonell, 2000, p. 145) como cultura de paz, que lo define como un debate con una libre confrontación de ideas con la intervención

educativa intensificando el diálogo, la participación y el compromiso por ambas partes con el máximo respeto.

Es una realidad que nuestro sistema educativo no está adaptado para facilitar el aprendizaje de todas estas habilidades dentro del aula. El docente debe plantearse realizar una adaptación en la enseñanza de valores como el diálogo, el respeto, la confianza... De esta manera, se conseguirá que el alumnado intervenga de forma activa y voluntaria. Entendemos que el trabajo de las habilidades sociales es algo esencial y que debería practicarse más en las escuelas porque nadie nace con ellas y es necesario educar para vivir en sociedad.

Implementar las habilidades sociales dentro del aula, nos ayudaría a que el estudiantado se abriera más a contar las cosas, a que planteara soluciones a lo ocurrido, etc. dando pie a que poco a poco ellos solos vayan creándose sus propias pautas para la resolución de conflictos. Cosa que podría conllevar una serie de beneficios, como por ejemplo que sean más empáticos, independientes, que haya más compañerismo... No obstante, para lograrlo es necesario reforzarlo en casa ya que si no se hace, todo lo realizado por parte del docente en la escuela no tendrá la misma eficacia y nos llevará al principio del proceso. Por lo que costará más que el alumnado adquiera ciertas habilidades.

De manera que, debemos tener claro que las habilidades sociales están relacionadas con la resolución de conflictos, y estos, a la vez, con la educación para la paz. Todas estas habilidades nos hacen crecer y formarnos como mejor persona, y sirven para fomentar los valores y la visión de paz, pero además para enseñar paz a quienes nos rodean (Funes, 2000).

Por otro lado, podemos decir que las habilidades sociales generarán mejoras en empatía, ya que estas nos ayudan a ponernos en el lugar de la otra persona, respetar la propia persona y sus opiniones, aunque en ocasiones no las compartamos o no estemos de acuerdo. De hecho, según Suárez (2004), la empatía ayuda a tener una comunicación de calidad entre dos personas y que ambos se entiendan tanto verbal como emocionalmente.

Pero para que todo esto se lleve a cabo, las personas han de ser capaces de tener una conversación fluida manteniendo un diálogo con respeto mutuo. Esto les ayudará a crear una mayor confianza en ellos. Aunque si el trabajo previo de las habilidades sociales no está hecho de manera correcta, no serán capaces de llevar a cabo una conversación de calidad. Por eso, De Armas (2003) propone que para introducir la paz positiva dentro del aula se afronten los conflictos de manera seria y poniendo en práctica todo lo aprendido como la escucha activa, la resolución de conflictos, etc. Y Saura (2007) la define como lo que nos ayuda a comprender mejor la realidad en la que vivimos.

### 3.3. ¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES?

Las habilidades sociales según Gil (2020) es la manera de cómo expresar nuestras opiniones, pensamientos, sentimientos o deseos sin sentirnos mal por ello y sin hacer sentir mal a otras personas. Estando relacionadas con la capacidad de aceptar las críticas y las opiniones de los demás sin enfadarnos. Además, estas se aprenden y se practican.

Por otra parte, Vallés, A. y Vallés, C. (2009) dicen que las habilidades sociales son: “tus conductas cuando te relacionas con tus amigos, compañeros, padres, hermanos, profesores, familiares, conocidos..., y expresas tus sentimientos, deseos, opiniones..., de un modo adecuado respetando a los demás” (p. 7).

Podemos encontrar infinidad de definiciones, pero Bermejo y Fernández (2010) destacan que: “para explicar el concepto de las habilidades sociales hay un denominador común y es que son un conjunto de comportamientos eficaces en las relaciones interpersonales” (p. 66).

Las habilidades sociales son técnicas adquiridas a lo largo de nuestras vidas mediante la observación, la repetición y la puesta en práctica. Por lo general, las ponemos en funcionamiento cuando queremos relacionarnos con otras personas de nuestro entorno y que las interacciones sociales sean positivas. Roca (2003) afirma que: “las habilidades sociales son primordiales en nuestras vidas porque son una principal fuente de bienestar y nos ayudan a ser más hábiles socialmente, aunque también destaca que en ocasiones pueden convertirse en una gran causa de estrés” (p. 11). En cambio, Monjas y González (1998) las nombran como: “conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los iguales de forma efectiva y satisfactoria” (p. 18).

Por ello, es importante que los niños de hoy en día tengan una buena educación desde bien pequeños, ya no solo en conocimientos sino también en valores y habilidades. Para ello es primordial que el profesorado, tenga una buena formación en todo ello y así poder transmitirles los conocimientos de manera óptima para que los alumnos puedan aprender dichas conductas. Tal y como Acevedo (2007) destaca: “debemos apostar por una educación que forme integralmente a los niños” (p. 117).

Así pues, según Acevedo (2007) el docente necesita: “un manejo personal de sus propias competencias psicosociales que haga posible el desempeño del rol de profesor guía, orientador y mediador en el desarrollo de habilidades sociales con sus alumnos” (p. 120).

Por otro lado, una vez el docente es capaz de dominar todos estos aspectos, puede conseguir que el estudiantado regule sus emociones de manera óptima y sea conocedor de cómo actuar ante un posible conflicto que aparezca con las conductas apropiadas.

Además, en el artículo *Habilidades sociales y resolución de conflictos en centros docentes* de Bermejo y Fernández (2010) recalca que numerosas investigaciones demuestran que el entrenamiento en habilidades sociales es efectivo en la enseñanza de conductas sociales con técnicas, estrategias y procedimientos que se utilizan para niños, la idea que defienden también los autores Gresham y Lemanek (1983).

Con todo esto practicaríamos la escucha activa, definida por Hernando, Aguaded y Pérez (2011) como: “la habilidad de <<escuchar bien>>, escuchar con comprensión y cuidado” (p. 157). Dicha habilidad la ponemos en funcionamiento cuando se produce una conversación entre varias personas con el fin de entenderse entre todos ellos sobre lo que están hablando.

Asimismo, estos mismos autores destacan que: “la escucha activa sirve para que las personas empaticen y comprendan al otro sujeto” (p 157). De manera que, ésta favorece el clima de aula respetuoso consiguiendo que el alumnado se escuche, se comprenda y se apoye.

Es conveniente destacar que Hernando et al. (2011) le dan mucha importancia a la escucha activa en la educación porque es evidente que sin ella no se pueden producir los procesos de enseñanza-aprendizaje de manera óptima.

### 3.4. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TRABAJARLAS?

Es oportuno trabajar las habilidades sociales para impedir la aparición de problemas en las relaciones interpersonales. Evitando de esta forma, conductas inapropiadas que no nos llevan a ningún lugar y consiguiendo con ellas, únicamente, que las causas del conflicto se agranden. Suárez (2004, citado por Osoro, 2001, p. 141) afirma que: “dialogar de forma relajada individual o grupalmente, realizando un intercambio de comunicación afectiva nos ayuda a identificar, diferenciar y comprender nuestros deseos y los de los demás”.

No obstante, Monjas y González (1998) dicen que: “entre un 5 y un 25 por ciento de los niños experimentan dificultades en las relaciones sociales, haciéndolas deficitarias o inadecuadas” (p 28). Esto únicamente hace que todos esos niños que se encuentran en esta situación tengan ciertos obstáculos para relacionarse, llevándolos a que se aislen o incluso a que sean rechazados o burlados por otros (Newcomb, Bukowski y Pattee, 1993).

Por lo que si los alumnos no dominan las habilidades sociales, el profesorado ha de ser consciente de todo lo que ocurra, ya que por lo general son situaciones negativas donde se generan una serie de emociones desagradables por parte de las personas. Es decir, una actuación correcta por su parte hará que no aparezcan conflictos entre ellos, y si los hay que sean lo menos perjudiciales para ambos, y con una buena resolución. Pero antes de nada, el docente ha de saber transmitirles las conductas apropiadas para poder evitar este tipo de conflictos, e inculcarles unos valores que les hagan crecer y formarse como persona.

Para impedir esta serie de situaciones es conveniente enseñar al alumnado las conductas apropiadas que ha de emplear. Además, el profesorado ha de estar al tanto y en el caso de observar cualquier adversidad, ayudarle a modificar esa conducta inadecuada para que ellos mismos sean capaces de hacerlo, y conseguir así que poco a poco se den cuenta ellos solos de que lo que han hecho no está bien y sepan rectificarlo por sí solos.

Las investigaciones realizadas por Monjas y González (1998) certifican que la enseñanza de conductas sociales en niños es efectiva. Aunque el avance que tengan estos respecto a las habilidades sociales será diferente en cada uno, ya que como indica López (2008) depende de “factores como la personalidad” o el trabajo que haya realizado en ella (p. 16).

Por tanto, hemos de ser conscientes que para la adquisición de las habilidades sociales tienen a las familias, pero también interviene la escuela, la cual tiene un papel fundamental, y como dice López (2008) si consiguen trabajar ambos colectivos las habilidades sociales, habrá una mayor asimilación de los contenidos por parte del niño.

### **3.5. ¿CÓMO PODEMOS TRABAJAR LAS HABILIDADES SOCIALES?**

Una buena manera de trabajar las habilidades sociales es indicar lo que uno quiere y siente. Para conseguirlo, se ha de establecer unas normas de convivencia o de trato entre ellos, elegidas por el alumnado mediante consenso y de obligatorio cumplimiento, que deberán seguir y cumplir tanto ellos como el profesor, que les servirá de ejemplo para conseguir un respeto mutuo entre todos los componentes que conformen el aula. “Entre las técnicas que más se utilizan para la modificación de las habilidades sociales se encuentran las conductuales como el modelado e imitación, juegos de roles o representaciones, todas ellas acompañadas de técnicas cognitivas” (López, 2008, p. 18).

Vilches y Gil (2011) “apoyan el trabajo cooperativo dentro del aula ya que lo consideran un instrumento imprescindible para lograr aprendizajes significativos y un creciente interés por las materias” (p. 2). Hay muchos investigadores que confirman que un buen clima de aula mejora el nivel de enseñanza-aprendizaje en el alumnado. De ahí, la importancia de promover el trabajo en grupos heterogéneos que aportan experiencias diversas como por ejemplo el fomento de las relaciones igualitarias.

Todo esto les ayudará a corregir ciertas conductas que hayamos podido ver en el aula y a mejorar la relación entre todos los sujetos que la componen. Pero todo ello, sin abusar de querer introducir el trabajo de las habilidades sociales de manera forzosa, para evitar que el estudiantado se vea excesivamente cargado con el tema y decida dejar de lado todo el trabajo realizado hasta el momento.

### **3.6. ROL DEL PROFESOR A LA HORA DE APLICAR LAS HABILIDADES SOCIALES**

Los docentes son los que más oportunidades tienen para intervenir en este trabajo, y por tanto, tienen que formarse y estar atentos al trato entre el alumnado debido a que son el modelo a seguir dentro del aula y los que tienen una continua convivencia con ellos.

Es importante que sepan manejar bien sus habilidades sociales para que puedan enseñarlas y conseguir que las adquieran. Tal y como expone Suárez (2001) “los docentes y los estudiantes comparten responsabilidad de crear una comunidad escolar donde todos se sientan seguros, valorados y puedan aprender” (p. 145).

Por otro lado, es necesario que cree un modelo de enseñanza que ayude al alumnado en su aprendizaje. Por eso mismo, es imprescindible que el rol a seguir por parte del docente sea de socializador y no autoritario, para conseguir cambiar los hábitos de socialización y reducir los conflictos lo máximo posible hasta su inhibición. Por lo que su principal función es transmitir conocimientos, actitudes y emociones, no solo centrarse en el aspecto intelectual (Calderón, González, Salazar y Washburn, 2013).

Una manera de poder trabajar es fomentando el diálogo y el trabajo en equipo entre el alumnado, donde tengan que ayudarse mutuamente para llegar al fin común. Todo esto nos ayudará a reforzar los aspectos que queremos recalcar a la hora de trabajar las habilidades sociales y promover la empatía que es un aspecto difícil de desarrollar, pero muy positivo en los niños a la hora de resolver conflictos.

### **3.7. BENEFICIOS DE LAS HABILIDADES SOCIALES**

La enseñanza de las habilidades sociales tiene un papel fundamental, ya que fomenta el desarrollo de conductas positivas que son primordiales en la vida diaria de las personas. Es por eso, que todas las escuelas deberían replantearse el aplicar dentro de su proyecto de centro el trabajo de las habilidades sociales como algo habitual, puesto que conseguiríamos niños más completos en todos los aspectos.

Si todo esto lo trabajásemos, notaríamos una mejora en la educación, no solo a nivel conceptual sino también a nivel emocional y social, ayudando con ello a disminuir el nivel de agresividad en el alumnado y si aparecen los conflictos, estarán más preparados para afrontarlos.

Por otro lado, veríamos la mejora en el rendimiento académico del alumnado de manera general en el centro, porque tal y como explica Cerezo (2009) hay estudios que confirman que las víctimas de bullying “su actitud hacia la escuela es negativa y por tanto exhiben conductas desafiantes y su rendimiento escolar es bajo” (p. 387). Llegando a tener una pérdida de interés por la escuela e incluso llevándoles al fracaso escolar. De modo que, si la persona se siente amenazada no puede

rendir en la escuela y baja su rendimiento académico. Por tanto, suponemos que cuando hay confianza no hay amenazas y el rendimiento académico sube.

De manera que, a pesar de que para llevar a cabo el aprendizaje de las habilidades sociales es un proceso largo, y en ocasiones puede ser duro, es necesario para un buen desarrollo de la persona. Así pues, se considera un punto imprescindible dentro de la educación, ya que “si la educación evoluciona y se integran las habilidades sociales en los procesos de transmisión del conocimiento se tendrá la certeza de un mayor cumplimiento del fin último de la educación que es el desarrollo humano más pleno” (López, 2008, p. 19).

#### 4. CONTEXTO

Este proyecto es una propuesta didáctica que está planteada para llevar a cabo en 3º de Educación Primaria, concretamente con el alumnado del CEIP Virgen de Gracia de Altura donde he llevado a cabo mis prácticas del último año de formación.

Dentro del grupo son 19 alumnos en total, la intervención se llevará a la práctica únicamente con el grupo que cursa la asignatura de valores, pasando a llamarlo grupo experimental, con un total de nueve alumnos, 5 chicos y 4 chicas. El resto de alumnado (3 chicas y 7 chicos), pertenece a religión y no podrán actuar en las clases, debido a que el único momento para trabajar las habilidades sociales del que disponemos es en valores. Este último lo llamaremos grupo control, como no se intervendrá con ellos se compararán los resultados entre ambos grupos.

Todos ellos se conocen desde infantil salvo con dos compañeros, debido a que uno se incorporó al centro en diciembre porque provenía de la escuela de Algar y el otro, es un alumno que repite curso y que al principio tuvo muchos problemas con ellos debido a su proceso de integración en el grupo.

Es cierto, que el nivel de aprendizaje en el aula está bastante igualado entre todo el alumnado aunque contamos con cuatro alumnas de origen marroquí que en su entorno familiar no hablan español y no pueden darles apoyo en sus estudios, y las cuales pertenecen al grupo experimental del proyecto.

Durante mis primeras semanas de mi estancia en prácticas pude observar la aparición de conflictos entre el alumnado del aula, siendo ellos mismos incapaces de resolverlos por si solos, únicamente conseguían hacerlo con la presencia de la tutora. Por tanto, ante esta observación directa llegué a la conclusión de que era necesario trabajar las habilidades sociales para que aprendan a comunicarse y respetarse entre ellos, consiguiendo con ello que puedan empatizar, ya que todo esto facilitará que puedan mejorar la relación y confianza entre todos, disminuyendo el número de conflictos y la intensidad de los mismo. Además, les ayudará a sentar las bases para posteriormente implementar programas de mediación que potencien una cultura de paz.

Así pues, el principal objetivo de la intervención es conseguir que el estudiantado sea capaz de resolver los conflictos que aparezcan utilizando las habilidades sociales. Preparamos actividades para que aprendan y practiquen habilidades sociales, con el fin de que las incorporen a su forma de relacionarse, y poner las bases que posibiliten realizar mediaciones en caso de conflicto. Todo ello, son estrategias para controlar el manejo de situaciones conflictivas y tener un diálogo igualitario para analizar el conflicto y proponer diversas soluciones.

## 5. METODOLOGÍA

Se ha diseñado una intervención mediante una serie de actividades organizadas de manera estratégica para que su resultado sea óptimo y ejerzan su función correcta, dándoles pie a aplicar la empatía, practicar la mediación y trabajar de manera cooperativa con el resto de compañeros. Formando grupos heterogéneos podrán ayudarse entre ellos para alcanzar el objetivo común. Todo este trabajo les hará adquirir una serie de valores de convivencia para aplicarlos en la vida.

Se diseñan unas actividades concretas para cumplir estos objetivos:

### ➤ **Objetivos generales**

- Disminuir los conflictos entre ellos.
- Mejorar el rendimiento académico.
- Manejar mejor los conflictos.
- Aprender habilidades sociales.

### ➤ **Objetivos específicos**

- Descubrir la expresión emocional.
- Mejorar la comunicación.
- Aprender a escuchar.
- Practicar la empatía y la mediación.
- Seguir las normas para tener relaciones respetuosas.

Con todo esto conseguiríamos que la aparición de conflictos disminuyera, y en el caso de que ocurriera alguno, fuesen ellos mismos capaces de resolverlos sin necesidad de la intervención de un adulto. Esto generará un mejor clima de aula que contribuirá facilitando el aprendizaje y mejorando los resultados académicos.

## 6. INTERVENCIÓN

Para trabajar las habilidades sociales se plantean una serie de actividades que se realizarán en el aula con la intención de que haya un aprendizaje progresivo, es decir, que vayan de menos a más a la hora de aprender las habilidades sociales y dándoles tiempo a coger confianza y que se conozcan entre ellos.

Las actividades están organizadas de manera que al principio como tienen menos confianza entre ellos son más individuales para que cojan seguridad y se suelten. Después, conforme se van sintiendo más seguros se introduce trabajo con otro individuo donde puedan ser capaces de contar cómo se sienten e incluso preguntarle a la otra persona cómo se siente. Luego en pequeños grupos, hasta llegar al final que será en gran grupo, ya que tendrán más confianza entre ellos y pueden colaborar mutuamente.

Todas las actividades cuentan con una serie de objetivos y contenidos a cumplir, estos últimos están recogidos por el currículum de educación primaria. Por tanto, al observar la necesidad de trabajar las habilidades sociales se ha creado una intervención que cumple los contenidos marcados en el documento puente, relacionados con la asignatura de valores.

Esta intervención, está ideada para llevar a la práctica semanalmente, los martes y viernes, durante las sesiones de valores con un grupo de 9 niños y niñas, grupo experimental, por un tiempo de 45-50 minutos.

El trabajo está dividido en cuatro fases:

- **Fase 1, observación:** En esta primera fase únicamente anotaremos las situaciones de conflicto entre el alumnado.

Por ello, los objetivos principales a conseguir con la observación directa son:

- Analizar las situaciones de conflicto que aparecen en el aula.
- Observar cómo se desenvuelve el alumnado ante situaciones de conflicto.

Para registrar todos los conflictos que aparezcan se creará una rúbrica de registro grupal que constará de dos tablas diferentes para plasmar todos los datos y ver qué grupo es el que más conflictos tiene, cuál es capaz de resolver los problemas por sí solo, etc. En la primera (*Anexo I*), contaremos con una serie de ítems como pueden ser la fecha, la hora, las personas involucradas, lo ocurrido, qué han decidido hacer después de lo ocurrido, cómo han resuelto el conflicto y cómo de satisfechos han quedado. Diferenciando los resultados entre grupo experimental y control.

Y la segunda (*Anexo II*), nos servirá para hacer un recuento general de los conflictos aparecidos diariamente junto con el total de personas involucradas y la repetición de los

mismos en otros conflictos. Este sistema de observación inicial se prolongará durante una semana.

- **Fase 2, motivación:** Con esta fase, pretendemos poner en funcionamiento un trabajo cooperativo óptimo entre los diferentes componentes del aula y promover el respeto mutuo para que cuando surja un problema sepan solucionarlo entre ellos.

Un ejemplo sería el rol de “Carteros de la empatía”, que han de ejercer todos en la actividad principal del proyecto, “Los buzones comeconflictos”. Cuyo objetivo es que los propios alumnos presten atención y que todos hagan un uso adecuado de las habilidades sociales.

Es una oportunidad para que asuman con seriedad su papel, que ejerzan una responsabilidad.

- **Fase 3, intervención:** Una vez se haya acabado la fase de observación y estén más motivados para el aprendizaje de habilidades sociales. Pasaremos un cuestionario de reflexión (*Anexo III*) cada vez que participen en un conflicto, lo realizarán todos los alumnos de la clase que hayan participado en él, tanto del grupo experimental como del grupo control.

- ¿Qué ha pasado?
- ¿Cómo me he sentido?
- ¿Cómo se ha sentido la otra persona?
- ¿Por qué crees que se sentía así?
- ¿Cuáles eran los motivos del conflicto con la otra persona?
- Satisfacción.
- Soluciones alternativas.

Además, se han organizado una serie de actividades para aprender habilidades sociales. Dichas actividades que explicaremos posteriormente, se impartirán durante las clases de valores.

Tanto el cuestionario como las actividades del proyecto son una forma de recapacitar y de que practiquen las habilidades sociales que van a trabajar como son: comunicarse entre ellos, resolver conflictos, respetar los turnos de palabra, dar opiniones constructivas hacia los demás, etc.

- **Fase 4, evaluación:** Al finalizar la intervención, se volverá a ejecutar la misma observación directa de la primera fase durante una semana y se repetirá la evaluación al mes de acabar la intervención. Con el objetivo de analizar si hay diferencias entre el grupo experimental y el grupo control en la cantidad de conflictos en que participan, las habilidades sociales que utilizan para resolverlos y las consecuencias emocionales de los mismos.

También mantendremos que cuando aparezca un conflicto se les proporcionará el cuestionario para que contesten a las preguntas que se les plantea, pudiendo posteriormente contrastar los análisis posteriores a la intervención con los primeros.

Además, se compararán las notas que haya obtenido el alumnado en la evaluación actual con la anterior al trabajo de las habilidades sociales, viendo si se ha podido mejorar el clima de aula y como consecuencia si ha mejorado el rendimiento académico. De forma que, si el manejo correcto de las habilidades sociales hace que el alumnado se calme, esperamos una mejora en los resultados académicos en el grupo experimental, que será el que ha adquirido las habilidades sociales.

Para poder evaluar la efectividad de la intervención, se hará una comparación entre ambos grupos utilizando las respuestas obtenidas de los cuestionarios con la intención de ver los resultados del trabajo de habilidades sociales realizado en el grupo experimental.

Finalmente, realizaremos una comparación entre ambos, tanto del antes como del después ya que todos van a crecer a nivel madurativo pero con la única diferencia de que el grupo experimental habrá trabajado de forma sistemática las habilidades sociales y el grupo control no.

Se tendrán que interpretar los datos obtenidos y comparar los del principio junto con los actuales. De esta forma, podremos ver si ha disminuido la cantidad de conflictos, el número de personas que intervienen en él y la cantidad de personas involucradas en la disputa. Por tanto, se verá si los resultados son buenos, si la intervención llevada a cabo ha funcionado o no y si las habilidades sociales se han implementado a modo de resolución de conflictos. Por último, se evaluará otra vez al mes para comprobar si se han integrado estas habilidades sociales en su bagaje de interacción social.

## 7. TEMPORALIZACIÓN

La temporalización que aparece a continuación, nos indica las actividades (*Anexo IV*) trabajadas en cada sesión, entre un total de dos y tres por día, junto a las habilidades que se pretende conseguir con ellas.

En la primera semana se trabajará la expresión de sentimientos, la colaboración, el trabajo cooperativo, la empatía, la escucha activa y la escucha propia.

### PRIMERA SEMANA DEL 24-28 DE FEBRERO

MARTES	VIERNES
Los buzones comeconflictos.	Los buzones comeconflictos.
Nuestro libro de los sentimientos.	Nuestras story cubes (1ª subactividad)

La segunda semana trabajarán la colaboración, la expresión de sentimientos, la escucha activa, la empatía, el respeto, la propiocepción, el esquema corporal y la unión de grupo.

### SEGUNDA SEMANA DEL 02-06 DE MARZO

MARTES	VIERNES
Los buzones comeconflictos.	Los buzones comeconflictos.
¿De qué emoción se trata?	Respiramos A ver si me conoces

La tercera semana se producirá el trabajo de la colaboración, expresión de sentimientos, escucha activa, la empatía, la propiocepción, el esquema corporal, la colaboración, el manejo de conflictos, la comprensión, la búsqueda de soluciones alternativas, el trabajo cooperativo y el manejo de conflictos.

### TERCERA SEMANA DEL 09-13 DE MARZO

MARTES	VIERNES
Los buzones comeconflictos.	Los buzones comeconflictos.
Somos “yoguis”.	Nuestras story cubes (2ª subactividad) ¿Qué solución me das?

La cuarta semana se ocupará trabajar la colaboración, expresión de sentimientos, escucha activa, la empatía, el conocimiento propio, el respeto, la confianza y la motivación.

### CUARTA SEMANA DEL 23-27 DE MARZO

MARTES	VIERNES
Los buzones comeconflictos.	Los buzones comeconflictos.
Escribo y dibujo mi historia de vida (1ª sesión)	Escribo y dibujo mi historia de vida (2ª sesión)

La penúltima semana aplicará el trabajo de la colaboración, la expresión de sentimientos, la escucha activa, la empatía, la propiocepción, el esquema corporal, la colaboración, el respeto, la confianza, la escucha activa, la búsqueda de soluciones alternativas.

#### QUINTA SEMANA DEL 30 DE MARZO AL 03 DE ABRIL

MARTES	VIERNES
Los buzones comeconflictos.	Los buzones comeconflictos.
Bailar es inevitable (1ª parte)	Bailar es inevitable (2ª parte)
Nos relajamos en la playa	

La última semana trabajarán la colaboración, expresión de sentimientos, escucha activa, la empatía, la propiocepción, la escucha activa, la búsqueda de soluciones alternativas, el esquema corporal, la colaboración y la confianza.

#### SEXTA SEMANA DEL 06-10 DE ABRIL

MARTES
Los buzones comeconflictos.
Bailar es inevitable (3ª parte)
Ver evolución “Nuestro libro de los sentimientos”.

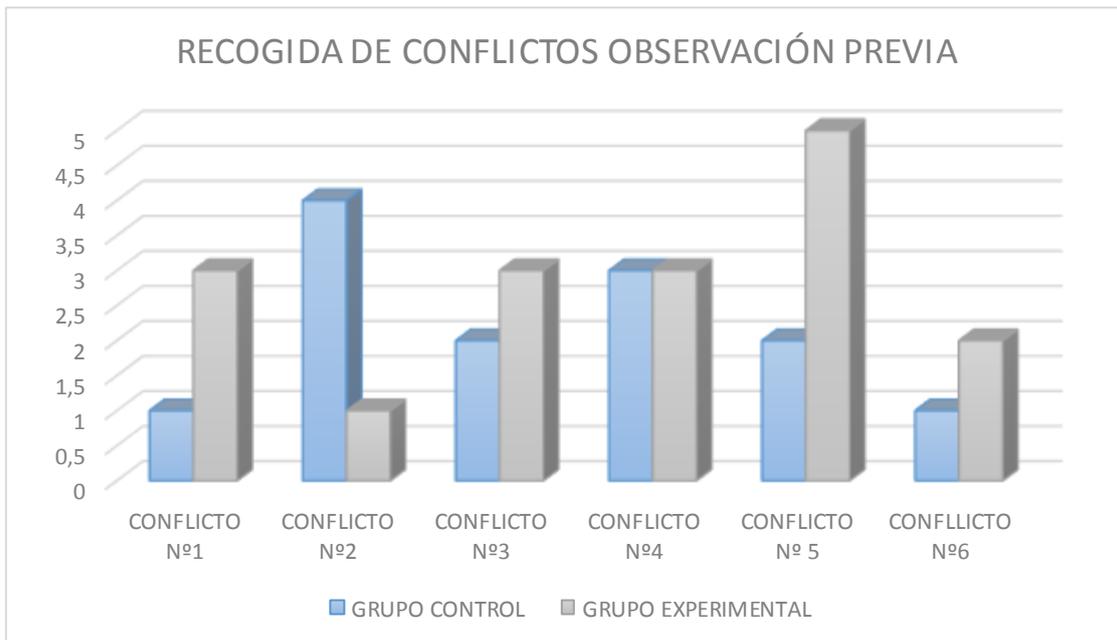
## 8. RESULTADOS

Se realizaría una comparación, entre grupo control y grupo experimental, de la primera observación de conflictos previa a la intervención, con la segunda y tercera. En la primera de ellas, observamos que la aparición de conflictos era constante, normalmente después del recreo, y que solamente eran capaces de solucionarlos con la intervención de la tutora. Según lo que nos indiquen los datos deberíamos decidir qué hacer, dado que la segunda observación nos servirá para conocer si el programa está funcionando o no y la tercera, si se ha interiorizado el trabajo.

La segunda y tercera observación, no se pudieron llevar a cabo por el estado de alarma y por la no asistencia del alumnado al centro.

Mientras que con la primera, podremos comparar el número de alumnos que intervienen en los conflictos de ambos grupos. Por ejemplo, nos encontramos con seis conflictos durante la observación previa a la intervención. El primero es una pelea, el segundo una burla, el tercero por insultos, el cuarto y quinto por una discusión y el último por una burla.

Al examinar los resultados veremos que los alumnos de valores parecen más conflictivos.



*Figura 1. Recogida de conflictos observación previa*

Después, se volvería a realizar la misma observación de la fase previa e introduciríamos un cuestionario individual sobre la valoración del alumno que ha participado en el conflicto que haya aparecido. Por un lado, se compararían las cifras de los datos de las diferentes observaciones esperando que haya una mejora en la disminución de conflictos y en las personas implicadas del grupo experimental. Por otra parte, esperamos obtener de los cuestionarios individuales, realizados durante la intervención, una mejor gestión de los sentimientos, un mayor uso de las habilidades sociales en cuanto a la resolución de conflictos, una disminución de la gravedad de los conflictos y del grado de afectación por parte del alumnado, así como una mayor satisfacción a la hora y forma de resolverlos.

Por tanto, si los datos mejorasen progresivamente, habría una reducción de conflictos en poco tiempo y los que hubieran aparecido serían diferentes a los anteriores, esto querría decir que habrían aprendido las habilidades sociales y que la tarea que aplicarían sería buena porque tendrían más recursos por su parte para poder solucionar los problemas que surgiesen.

Por último, al analizar los resultados académicos compararíamos lo obtenido antes y después de empezar la intervención, tanto del grupo experimental como del grupo control. Así pues, a modo de ejemplo, si después de a intervención ha habido 8 personas implicadas en el conflicto, dos de ellas de valores y cinco de religión, sería que la actuación ha funcionado y que ha disminuido la intervención de conflictos.

En esta parte, no solo deberemos fijarnos en la cantidad de conflictos, sino también en las veces que aparece un mismo alumno en las distintas disputas que hay en el día. Ya que, seguramente, un alumno que intervenía en tres conflictos diferentes, actualmente solo lo hará en uno o ninguno.

De forma que esto podría verse reflejado con el aumento del rendimiento académico que se podría medir con la mejora de las notas. También, se compararía si este progreso es más significativo en el grupo experimental que en el grupo control, o si se da por igual en ambos, pudiendo mostrar que los alumnos que mejoren su manejo en habilidades sociales obtendrían mejores resultados académicos. Otro posible resultado, sería que descendieran los conflictos en los dos grupos y que el clima de aula sea mejor a nivel general, beneficiando a toda la clase de la intervención.

De modo que, si mejorase el ambiente de aula y las notas aumentasen querría decir que nuestro trabajo estaría dando su fruto de manera efectiva. Si fuese así, se diría que la intervención es correcta.

## 9. CONCLUSIONES

Si el proyecto de habilidades sociales diseñado funcionara correctamente, se conseguiría obtener un buen clima de aula, una mejora en la relación entre el alumnado y la obtención de habilidades que pongan las bases para manejar de forma pacífica los conflictos, incluso para implementar posteriormente programas de mediación escolar.

Para ello, los resultados obtenidos deberían ser positivos, mostrando que han conseguido cumplir los objetivos de la intervención. En el caso de que no se obtuviera una mejora en el trabajo ejecutado con el alumnado, equiparando los resultados de las diferentes observaciones realizadas, tendríamos que seguir empleando las habilidades sociales pero de manera diferente. Esto podría ser porque las actividades planteadas no fueran apropiadas, por tanto habría que cambiarlas por otras más adecuadas.

Además, se tendría en cuenta que si la resolución del conflicto aplicada ha sido satisfactoria para el alumnado que haya participado en el mismo, querría decir que la intervención es adecuada, pero que metodológicamente tiene fallos que se han de mejorar.

Por tanto, consideramos necesario introducir el trabajo de las habilidades sociales y de la mediación en los centros, aunque la ley nos obligue a centrarnos en los objetivos del currículum con las asignaturas básicas, en lugar de mejorar este tipo de habilidades.

Para facilitar todo esto, sería conveniente que ocurriera un cambio bastante grande desde la punta de la pirámide de la educación. Las leyes tendrían que facilitar que hubiera un espacio concreto en el proyecto de centro para poder incluir las habilidades sociales y trabajarlas.

De modo que, es importante que conozcan qué son las habilidades sociales y cómo deben utilizarlas. Puesto que son habilidades que las personas debemos aprender con la edad para así, conseguir un bienestar óptimo en cuanto a las relaciones sociales, aprendiendo a escuchar a la gente, a no interrumpir, a ser empáticos, a buscar otras soluciones a los problemas...

Una vez tratadas y adquiridas las habilidades sociales, se continuaría con otro proyecto, centrado en el trabajo de la mediación de conflictos de manera específica, consiguiendo con él que comprendan en qué consiste la mediación y puedan utilizarla a la hora de la resolución de problemas. Si han adquirido las habilidades sociales estarían preparados para participar en programas de mediación que es una forma efectiva de solucionar conflictos entre iguales.

Porque tal y como define lungman (1996) la mediación es un procedimiento de resolución de conflictos donde la tercera persona, que no tiene poder sobre los disputantes, ayuda a que estos de forma cooperativa encuentren una solución a la disputa. Además, será el encargado de crear un clima de colaboración, reducir la hostilidad y conducir el proceso a su objetivo. (p. 2)

De esta forma, se pondría en práctica todo lo aprendido sobre las habilidades sociales. Por ello, se introduciría el papel del mediador en pequeños rasgos para tener algunos conocimientos previos, debido a que considero oportuno profundizar después. Ya que la utilización de personas como mediadores, según lungman (1996) es conseguir que cuando haya un conflicto entre dos o más personas, éste intervenga con el objetivo de ayudar a ambas partes a elaborar un acuerdo que cubra sus necesidades e intereses haciendo que se comuniquen y aclaren lo ocurrido. Es decir, que sea el encargado de ayudar a resolver el problema surgido entre varias personas sin que el conflicto se agrande más. De manera que la resolución del conflicto es responsabilidad de los implicados, utilizando únicamente, “al mediador como un facilitador de la comunicación que surja entre ambos” para facilitar su decisión (p. 2).

Por lo que, es importante trabajar primero las habilidades sociales porque a la hora de introducir la mediación sería mucho más fácil que lo comprendan. Puesto que si lo hacemos al contrario no sabrán escuchar, no guardarán el turno de palabra, cuando se sientan ofendidos por cualquier cosa no serán capaces de recapacitar ni ver más allá de lo ocurrido, el clima de aula no será el idóneo, etc. Todo esto, nos ayudará a generar un ambiente facilitador para la introducción de la mediación.

Asimismo, se podría contribuir con la tutorización entre alumnos de diferentes cursos, de manera que se haga hincapié en la actitud de cuidar de los menores, creando una filosofía de cuidado, la cual se generará menos competitividad y menos abusos entre ellos. Y otra forma, sería mediante la implicación por parte de las familias en las sesiones para obtener una mejora en cuanto a la adquisición de las habilidades sociales por parte del alumnado. De manera que, al trabajar las habilidades sociales con sus hijos conseguiríamos un mayor apoyo y una gran ayuda a la hora de

trabajarlas en los centros. Debido a que los familiares son la principal fuente de estimulación que se encuentran los niños desde un primer momento y los encargados de proporcionarles una serie de valores y conductas importantes para su vida, las cuales se van ampliando, ante cualquier necesidad, conforme se van haciendo mayores.

En definitiva, debemos promover el respeto dentro y fuera del aula entre el profesorado y el alumnado. También, crear grupos heterogéneos en las aulas y que cada cierto tiempo varíen, para que se conozcan entre ellos e ir creando cierta conectividad mutua.

Y por parte del profesorado, considero oportuno que imponga una norma y maneje los conflictos que aparezcan de forma eficaz y respetuosa, para todo el alumnado. Poniendo en práctica todo lo trabajado sobre las habilidades sociales, al igual que evitar colocar etiquetas a los alumnos y atender las necesidades de cada uno.

Todo ello, lo conseguirán mediante la aplicación de tareas adicionales sobre las habilidades sociales durante su programación semanal, como por ejemplo realizar actividades tanto individuales como en grupo, juegos de rol, asambleas mínimo tres veces por semana, tutorías individuales o grupales, etc.

Si todos los centros hicieran un buen trabajo, en cuanto a las habilidades sociales, conseguiríamos poco a poco unos beneficios, que sería una sociedad más pacífica donde se solucionarían los conflictos ocurridos de manera más tranquila y con menos violencia. Con ello, contribuiríamos a crear una cultura de paz en nuestra sociedad.

Por tanto, todas estas habilidades nos hacen crecer y formarnos como mejor persona, y sirven para fomentar los valores y la visión de paz, pero además para enseñar paz a quienes nos rodean (Funes, 2000).

## 10. BIBLIOGRAFÍA

- Acevedo, L.M. (2007, julio-diciembre). Habilidades sociales en la formación profesional del docente. *Investigación educativa*. Recuperado de <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/educa/article/download/3806/8574/0>
- Bermejo, B. y Fernández, J.M. (2010). *Habilidades sociales y resolución de conflictos en centros docentes de Andalucía (España)*, 3 (2), 65-76. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3276640.pdf>
- Calderón, M., González, G. y Salazar, P. (2014, enero-abril). El papel docente ante las emociones de niñas y niños de tercer grado. *Actualidades investigativas en educación*. Recuperado de <https://www.scielo.sa.cr/pdf/aie/v14n1/a08v14n1.pdf>
- Cerezo, F. (2009). Bullying: análisis de la situación en las aulas españolas. *International Journal of Psychology and Psychological therapy*, 9 (3), 383-394. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/560/56012884006.pdf>
- De Armas, M. (2003). La mediación en la resolución de conflictos. *Educar*, (32), 125-136.
- Delgado, I. (2019). *Dinamización grupal*. Recuperado de [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=BgiXDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=related:ql9VI3\\_HNJYJ:scholar.google.com/&ots=rmAd4ulPch&sig=po1-InP6rzjoA1vJQap70p5d1Qk#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=BgiXDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=related:ql9VI3_HNJYJ:scholar.google.com/&ots=rmAd4ulPch&sig=po1-InP6rzjoA1vJQap70p5d1Qk#v=onepage&q&f=false)
- Fernández, J.M. y Ortiz, M.M. (2006) *Los conflictos. Cómo desarrollar habilidades como mediador*. España: Psicología pirámide.
- Funes, S. (2000). Resolución de conflictos en la escuela: una herramienta para la cultura de paz y la convivencia. *Contextos educativos*, (3), 91-106. Recuperado de <https://publicaciones.unirioja.es/ojs/index.php/contextos/article/view/466>
- Gil, S. (2020). *Habilidades sociales*. Recuperado de [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ejviDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT7&dq=que+son+las+habilidades+sociales&ots=lnXpjFN7aG&sig=4-KWh-8yOKNnOYbAjL33fv\\_n5Es](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ejviDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT7&dq=que+son+las+habilidades+sociales&ots=lnXpjFN7aG&sig=4-KWh-8yOKNnOYbAjL33fv_n5Es)
- Hernando, A., Aguaded, Ignacio. y Pérez, Amor. (2011). Técnicas de comunicación creativas en el aula: escucha activa, el arte de la pregunta, la gestión de los silencios. *Educación y Futuro* (24), 153-177. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3632874.pdf>
- lungman, S. (1996). *La mediación escolar*. Recuperado de [http://www.terras.edu.ar/biblioteca/16/16TUT\\_lungman\\_Unidad\\_3.pdf](http://www.terras.edu.ar/biblioteca/16/16TUT_lungman_Unidad_3.pdf)

López, M. (2008, febrero). La integración de las habilidades sociales en la escuela como estrategia para la salud emocional. *Intervención Psicosocial y Psicología Comunitaria*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2547022.pdf>

Monjas, M.I., Moreno, B.D. (1998). *Las habilidades sociales en el currículo*. Recuperado de [https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/imagenes/tablaContenidos03SubSec/habilidades\\_sociales\\_curriculo\\_mec.pdf](https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/imagenes/tablaContenidos03SubSec/habilidades_sociales_curriculo_mec.pdf)

Montes, C., Rodríguez, D. y Serrano, G. (Enero). Estrategias de manejo de conflicto en clave emocional. *Anales de Psicología*, 30 (1), 238-246. doi: 30.1.135171

Roca, E. (2003). Habilidades sociales, asertividad y conceptos afines. En W. Orellana. (Ed.), *Cómo mejorar tus habilidades sociales* (11-42). Valencia, España.: ACDE.

Saura, J. (2008). Hacia un derecho humano a la paz internacional. En Rueda, C.R. y Villán, C. (Ed.) *La declaración de Luarca sobre el Derecho Humano a la Paz* (469-487). Asturias, España: Madú.

Suárez, M.A. (2004). El color de las emociones y el tratamiento del conflicto en el aula. *Tabanque*, (18), 135-150. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1138359>

Vallés, A. y Vallés, C. (2009). *Habilidades sociales 2º ciclo de educación primaria*. Alcoy, España: Marfil.

Vilches, A. y Gil, D. (2011). El trabajo cooperativo en el aula: una estrategia considerada imprescindible pero infrutilizada. *Alambique. Didáctica de las ciencias experimentales* (69), 1-8. Recuperado de <https://www.uv.es/vilches/Documentos/2011.%20Trabajo%20cooperativo.pdf>

## 11. ANEXOS

*Anexo I: Rúbrica de registro grupal de los conflictos aparecidos.*

<b>FECHA</b>	<b>HORA</b>	<b>PERSONAS INVOLUCRADAS</b>	<b>¿QUÉ HA PASADO?</b>	<b>¿QUÉ HAN HECHO DESPUÉS?</b>	<b>¿CÓMO SE HA RESULTO EL CONFLICTO?</b>	<b>¿CÓMO DE SATISFECHOS HAN QUEDADO TRAS HABER HABLADO?</b>
						<b>Nada satisfechos / Poco satisfechos/ Satisfechos/ Muy satisfechos</b>
						<b>Nada satisfechos / Poco satisfechos/ Satisfechos/ Muy satisfechos</b>
						<b>Nada satisfechos / Poco satisfechos/ Satisfechos/ Muy satisfechos</b>
						<b>Nada satisfechos / Poco satisfechos/ Satisfechos/ Muy satisfechos</b>

**Anexo II: Recuento total de conflictos semanal**

<b>DÍAS DE LA SEMANA</b>	<b>TOTAL CONFLICTOS</b>	<b>PERSONAS IMPLICADAS</b>	<b>CUANTOS PARTICIPANTES REPITEN EN VARIOS CONFLICTOS</b>
<b>LUNES</b>			
<b>MARTES</b>			
<b>MIÉRCOLES</b>			
<b>JUEVES</b>			
<b>VIERNES</b>			

**Anexo III: Cuestionario individual de los conflictos aparecidos.**

<b>CUESTIONARIO REFLEXIVO DE CONFLICTOS</b>	
<b>Nombre:</b>	
<b>¿Pertenece al grupo de valores? Sí / No</b>	
<b>PREGUNTAS:</b>	
<b>1. ¿Qué ha pasado?</b>	
<b>2. ¿Cómo me he sentido?</b>	
<b>3. ¿Cómo se ha sentido la otra persona?</b>	
<b>4. ¿Por qué crees que se sentía así?</b>	
<b>5. ¿Cuáles eran los motivos del conflicto con la otra persona?</b>	
<b>6. ¿Cuál es tu satisfacción?</b>	
<b>7. Soluciones alternativas.</b>	

## Anexo IV: Actividades.

<b>SESIÓN 1</b>	
<b>Título: Los buzones comeconflictos (Anexo V)</b>	
<b>MATERIALES</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 4 cajas grandes de zapatos.</li><li>- Papel para forrar (rojo, amarillo, verde y azul).</li><li>- Folios de colores.</li><li>- Tijeras.</li><li>- Celo.</li></ul>	<b>Duración:</b> 35 minutos (1ª sesión). 10-15 minutos (sesiones posteriores).  <b>Tipo de actividad:</b> Grupal.
<b>OBJETIVOS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Responsabilizar al alumno de su rol asignado.</li><li>▪ Expresar los sentimientos propios.</li><li>▪ Medir las palabras de manera correcta hacia los demás.</li><li>▪ Compartir las diferentes opiniones.</li><li>▪ Aceptar las opiniones externas.</li></ul>	<b>CONTENIDOS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ El autocontrol.</li><li>▪ La reflexión antes de actuar.</li><li>▪ Trabajo en equipo.</li><li>▪ Compromiso de grupo y responsabilidad individual.</li><li>▪ Gestión de las propias emociones y sentimientos.</li><li>▪ Valoración de las aportaciones de los demás.</li><li>▪ Aceptación de críticas justificadas y reconocimiento de errores y dificultades.</li><li>▪ Respeto, tolerancia y solidaridad.</li></ul>
<b>HABILIDADES SOCIALES</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Escucha activa.</li><li>▪ Empatía.</li><li>▪ Colaboración.</li><li>▪ Trabajo cooperativo.</li></ul>	<b>REGLAS DE LA ACTIVIDAD</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Participar semanalmente.</li><li>▪ Ayudar en la resolución de los conflictos que surjan.</li></ul>
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b> <p>El diseño de los buzones comeconflictos es para que aprendan a compartir sus sentimientos con el resto de personas del grupo poco a poco, ya que quizá al principio no haya mucha participación pero conforme vayan trabajando se soltarán.</p> <p>Esta actividad, es la principal del proyecto y por lo tanto se realizará en todas las sesiones. En la primera sesión se prepararán los buzones que utilizarán para introducir las tarjetas.</p> <p>Entre todos tendrán que ponerse de acuerdo para coger cuatro cajas de zapatos, hacerle una ranura en la parte superior y seguidamente forrarlas cada una de un color. Cuando estén listos, podrán empezar a utilizarlos introduciendo tarjetas para otros destinatarios de manera anónima o no.</p> <p>Todos ellos, dispondrán de tarjetas con diferentes encabezamientos las cuales cada una de ellas pertenecerán a cajas diferentes:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lo que pasa → ¿Qué ha ocurrido?</li><li>2. Lo que pienso → Mi queja es...</li><li>3. Lo que siento → Se lo dedico a...</li><li>4. Lo que cambiaría → Esta es mi sugerencia...</li></ol> <p>A partir de la segunda sesión hasta el final del proyecto, se repartirán y hablarán entre todos los alumnos los problemas, soluciones, sugerencias, etc., que deseen compartir para intentar poner una solución.</p> <p>Las personas que repartirán las tarjetas serán los que ejerzan el rol de carteros de la empatía y los encargados de hacerlas llegar a quien se la hayan mandado.</p>	

<b>SESIÓN 1 y 12</b>	
<b>Título:</b> Nuestro libro de los sentimientos	
<b>MATERIALES</b> - Plantilla ( <i>Anexo VI</i> ).	<b>Duración:</b> 15 minutos (1ª sesión). 10 minutos (2ª sesión)
	<b>Tipo de actividad:</b> Individual.
<b>OBJETIVOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aprender a expresar sus sentimientos.</li> <li>▪ Trabajar de manera cooperativa.</li> <li>▪ Comparar los diferentes estados emocionales vividos.</li> </ul>	<b>CONTENIDOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conocimiento de uno mismo.</li> <li>▪ La autoaceptación.</li> <li>▪ Compromiso de grupo y responsabilidad individual.</li> <li>▪ Identificación de los estados emocionales básicos y algunos sentimientos en situaciones interpersonales.</li> </ul>
<b>HABILIDADES SOCIALES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Expresar los sentimientos.</li> <li>▪ Confianza.</li> <li>▪ Motivación.</li> </ul>	<b>REGLAS DE LA ACTIVIDAD</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realizar después de cada sesión la redacción.</li> </ul>
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>	
<p>La creación del dossier es para que aprendan a expresar sus sentimientos, por tanto después de cada sesión les proporcionaremos una plantilla que se llevarán a casa, donde pensarán lo que quieren plasmar.</p> <p>Harán un dibujo y escribirán lo realizado durante la sesión, manifestando como se han sentido.</p> <p>Todos esos dibujos y pequeñas redacciones que vayan realizando las iremos recopilando y realizaremos “Nuestro libro de los sentimientos” junto a una foto de todos los autores y un título que formará la portada. Ese libro, estará siempre en el aula y podrán cogerlo cuando deseen.</p> <p>Al finalizar el proyecto, veremos la evolución de todas las emociones que aparecen en el libro.</p>	

<b>SESIÓN 2 y 7</b>	
<b>Título:</b> <i>Nuestras story cubes</i>	
<b>MATERIALES</b>	<b>Duración:</b> 35 minutos (1ª subactividad). 20 minutos (2ª subactividad).
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Story cubes.</li> <li>- Folios.</li> <li>- Bolígrafo.</li> </ul>	<b>Tipo de actividad:</b> Grupal / Por parejas.
<b>OBJETIVOS</b>	<b>CONTENIDOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Respetar el turno tanto propio como ajeno.</li> <li>▪ Valorar el trabajo externo.</li> <li>▪ Aprender a trabajar en equipo.</li> <li>▪ Empatizar con el resto de compañeros.</li> <li>▪ Definir hábitos de trabajo.</li> <li>▪ Ser capaces de coordinarse entre ellos.</li> <li>▪ Aplicar el trabajo de cooperación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trabajo en equipo.</li> <li>▪ Compromiso de grupo y responsabilidad individual.</li> <li>▪ Valoración de las aportaciones de los demás.</li> <li>▪ Actitudes de compañerismo, amistad y apoyo mutuo.</li> <li>▪ Respeto, tolerancia y solidaridad.</li> <li>▪ La cooperación.</li> </ul>
<b>HABILIDADES SOCIALES</b>	<b>REGLAS DE LA ACTIVIDAD</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trabajo cooperativo.</li> <li>▪ Empatía.</li> <li>▪ Respeto.</li> <li>▪ Comprensión.</li> <li>▪ Colaboración.</li> <li>▪ Escucha activa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Participar de manera activa en el juego.</li> <li>▪ Respetar las opiniones de los compañeros y compañeras.</li> <li>▪ Necesidad de llegar a un acuerdo entre los componentes de los pequeños grupos.</li> </ul>
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>	
<p>El planteamiento de esta actividad tiene el fin de que aprendan a trabajar por parejas, se coordinen entre ellos, empaticen con el resto de compañeros y pierdan la vergüenza a contar las cosas a otras personas.</p> <p>Esta dinámica está dividida en dos subactividades:</p> <p><b>1. HISTORIAS A TROZOS.</b></p> <p>Todos juntos en grupo y colocados alrededor de las mesas, les proporcionaremos dados de diferentes categorías donde aparezcan símbolos más comunes como una cara enfadada, un libro, una casa..., otros donde haya representaciones de aventuras, descubrimientos y ficción y por último, dados que representan acciones y verbos.</p> <p>Todo el alumnado dispondrá de un folio y un lápiz. Después, mezclarán todos los dados y por turnos cogerán uno al azar y lo lanzarán. Con la imagen que les haya salido, individualmente deberán escribir varias oraciones. Cuando hayan pasado varios turnos cada uno, leerán lo que han escrito y finalmente, tratarán de crear una historia con sentido ordenando lo que han redactado.</p> <p><b>2. HISTORIAS A CONTRARELOJ</b></p> <p>Utilizando los mismos dados que en la actividad anterior, se colocarán en el centro de la mesa, los mezclamos bien y por parejas deberán coger, sin mirar, dos dados de cada categoría, en total seis. Los lanzarán de nuevo, pondremos en marcha el reloj de arena, y con las imágenes que les hayan salido tendrán que crear un historia donde haya una problemática y cómo la solucionarían, todo dejando la imaginación volar y antes de que acabe el tiempo. Cuando acabe el tiempo tendrán que contar entre los dos la historia de la que han hablado.</p> <p>*En el caso de no contar con Story Cubes, podemos crearlos nosotros mismo imprimiendo imágenes sobre lo que queremos trabajar con esta actividad y realizando un dado con cartulina, de diferentes colores según la categoría, donde se pegaran las diferentes ilustraciones.</p>	

<b>SESIÓN 3</b>	
<b>Título:</b> ¿De qué emoción se trata?	
<b>MATERIALES</b> - Imágenes con expresiones de emociones ( <i>Anexo VII</i> ).	<b>Duración:</b> 30 minutos.
	<b>Tipo de actividad:</b> Individual / Grupal.
<b>OBJETIVOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Empatizar con el prójimo.</li> <li>▪ Justificar sus propias respuestas.</li> <li>▪ Valorar las opiniones de los demás.</li> <li>▪ Crear lazos de unión entre los compañeros.</li> <li>▪ Medir previamente lo que se quiere decir.</li> </ul>	<b>CONTENIDOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ El pensamiento alternativo</li> <li>▪ La reflexión antes de actuar.</li> <li>▪ Valoración de las aportaciones de los demás.</li> <li>▪ Identificación de los estados emocionales básicos y algunos sentimientos en situaciones interpersonales.</li> <li>▪ Comprensión de los estados emocionales y sentimientos en los demás y en situaciones y comportamientos provocados por los estados emocionales y los sentimientos.</li> <li>▪ Actitudes de compañerismo, amistad y apoyo mutuo.</li> <li>▪ La solidaridad.</li> </ul>
<b>HABILIDADES SOCIALES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Empatía.</li> <li>▪ Respeto.</li> <li>▪ Ponerse en el lugar del otro.</li> <li>▪ Escucha activa.</li> </ul>	<b>REGLAS DE LA ACTIVIDAD</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Buscar una solución al problema.</li> <li>▪ Respetar la situación de la persona.</li> </ul>
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b> El objetivo de esta actividad es que sean empáticos y sepan ponerse en el lugar de la otra persona ni necesidad de ofender a nadie. Muchos no saben diferenciarlas las emociones, ni identificar cómo se sienten... por eso mismo para que aprendan, la dinámica consistirá que mediante imágenes reales sepan expresar cómo se siente la otra personas, qué harían para ayudarle y por qué lo harían así.	

<b>SESIÓN 4</b>	
<b>Título:</b> Respiramos	
<b>MATERIALES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuento Respira (<i>Anexo VIII</i>).</li> <li>- Folios.</li> <li>- Ejercicio de lanzar el cohete y de hinchar globos (<i>Anexo IX</i>).</li> </ul>	<b>Duración:</b> 20 minutos.
	<b>Tipo de actividad:</b> Individual / Por parejas.
<b>OBJETIVOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conocer su propio cuerpo.</li> <li>▪ Identificar sus propios límites.</li> <li>▪ Aprender técnicas de relajación.</li> <li>▪ Interiorizar los estímulos externos.</li> </ul>	<b>CONTENIDOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conocimiento de uno mismo.</li> <li>▪ La autoaceptación.</li> <li>▪ La imagen positiva.</li> <li>▪ La autoestima.</li> <li>▪ El autocontrol.</li> <li>▪ Compromiso de grupo y responsabilidad individual.</li> </ul>
<b>HABILIDADES SOCIALES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Escucha activa.</li> <li>▪ Escucha propia.</li> <li>▪ Conocimiento propio.</li> <li>▪ Respeto.</li> <li>▪ Confianza.</li> <li>▪ Colaboración.</li> <li>▪ Trabajo cooperativo.</li> </ul>	<b>REGLAS DE LA ACTIVIDAD</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Seguir las instrucciones de lo que nos indica el docente.</li> <li>▪ Tratar a la otra persona con respeto y cuidado.</li> </ul>
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b> <p>Diseñar esta actividad ha sido para que principalmente profundicen en su conocimiento propio, en la escucha y en la unión de grupo.</p> <p><b>1ª parte:</b></p> <p>Constará que mientras el docente cuenta la historia del cuento “Respira” de Inés Castel Branco, con un tono de voz adecuado para llevar el cuerpo al estado de relajación, de manera individual tendrán que ir haciendo lo que indique la historia.</p> <p>Cuando acabe la actividad, se pondrán por parejas para realizar otro ejercicio. Harán el ejercicio “Lanzar el cohete”, será hacer otro ejercicio de relajación donde uno hará de maniquí y el otro será el encargado de realizar los movimientos que indique el profesor al compañero. Cuando hagan el ejercicio completo, se cambiarán los papeles.</p> <p><b>2ª parte:</b></p> <p>Por parejas se realizará el ejercicio de “Hinchar globos”, uno hará de maniquí y el otro será el encargado de realizar los movimientos que indique la historia. Al acabar, se cambiarán los papeles.</p>	

<b>SESIÓN 4</b>	
<b>Título:</b> A ver si me conoces	
<b>Tipo de actividad:</b> Grupal.	<b>Duración:</b> 15 minutos.
<b>OBJETIVOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Respetar el turno de palabra.</li> <li>▪ Aceptar las características del compañero.</li> <li>▪ Intentar que se conozcan entre ellos.</li> <li>▪ Valorar a los compañeros.</li> <li>▪ Meditar previamente lo que se quiere decir.</li> <li>▪ Actuar con control.</li> </ul>	<b>CONTENIDOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La autoestima.</li> <li>▪ El autocontrol.</li> <li>▪ La reflexión antes de actuar.</li> <li>▪ Valoración de las aportaciones de los demás.</li> <li>▪ Turno de palabra.</li> <li>▪ Respeto, tolerancia y solidaridad.</li> <li>▪ La cooperación.</li> <li>▪ El altruismo.</li> </ul>
<b>HABILIDADES SOCIALES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Confianza.</li> <li>▪ Empatía.</li> <li>▪ Trabajo cooperativo</li> </ul>	<b>REGLAS DE LA ACTIVIDAD</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Respetar en todo momento los gustos de la persona central.</li> </ul>
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b> <p>La creación de esta dinámica es que hagan unión de grupo, se conozcan entre ellos, sean cooperativos y adquieran confianza.</p> <p>Tendrán que ponerse todos los estudiantes sentados en círculo. Uno de ellos, elegido al azar, se pondrá de pie y el resto, uno por uno, deberán ir diciendo características que consideren que conocen y que pertenecen al niño o niña. Como por ejemplo: toca un instrumento, juega a balonmano, le gustan las matemáticas, tiene un hermano, tiene los ojos del mismo color que el cielo...</p>	

<b>SESIÓN 5</b>	
<b>Título:</b> Somos “yoguis”	
<b>MATERIALES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fotos de las figuras (<i>Anexo X</i>).</li> <li>- Esterilla o toalla.</li> <li>- Ordenador.</li> <li>- Proyector.</li> <li>- Música relajante</li> </ul> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=a5B58FD9ENk">https://www.youtube.com/watch?v=a5B58FD9ENk</a>	<b>Duración:</b> 35 minutos.
	<b>Tipo de actividad:</b> Individual.
<b>OBJETIVOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conocer su propio cuerpo.</li> <li>▪ Identificar sus propios límites.</li> <li>▪ Aprender técnicas de relajación.</li> <li>▪ Interiorizar los estímulos externos.</li> </ul>	<b>CONTENIDOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conocimiento de uno mismo.</li> <li>▪ El autocontrol.</li> <li>▪ El pensamiento alternativo.</li> <li>▪ La autoestima.</li> <li>▪ La autoaceptación.</li> <li>▪ La imagen positiva.</li> <li>▪ Práctica guiada de la relajación y la respiración adecuada para regular estados emocionales.</li> </ul>

<b>HABILIDADES SOCIALES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Confianza.</li> <li>▪ Escucha activa.</li> <li>▪ Colaboración.</li> <li>▪ Respeto.</li> <li>▪ Conocimiento propio.</li> </ul>	<b>REGLAS DE LA ACTIVIDAD</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realizar lo que nos indique en todo momento el docente.</li> </ul>
--	---

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El diseño de esta actividad ha sido para que se conozcan ellos mismos, sepan hasta donde son capaces de llegar y practiquen la escucha.

Se colocarán separados lo suficientemente para no molestarse entre ellos y realizarán diferentes posturas de yoga para liberar tensión. Las figuras que harán serán:

- **Tortuga:** sentado con las piernas estiradas hacia delante y juntas, luego las abrimos, colocamos los brazos por debajo de las rodillas tocando con las palmas de las manos la esterilla y por último, echamos hacia delante nuestro tronco y apoyando la barbilla en el suelo.
- **Arco:** nos tumbamos sobre la esterilla bocarriba, con la ayuda de las manos y los pies elevamos el tronco y permanecemos unos instante, después bajamos y volvemos a repetir la postura.
- **Arco a la inversa:** nos tumbamos en la esterilla bocabajo, levantamos los pies intentando tocarnos la espalda con ellos, echamos los brazos hacia atrás y nos cogemos la punta de los dedos, finalmente echamos la cabeza hacia atrás y mantenemos.
- **Saltamontes:** nos tumbamos bocabajo en la esterilla con los brazos hacia abajo pegados al cuerpo, apoyamos la barbilla en el suelo y miramos al frente. Seguidamente, levantamos una pierna apuntando con los dedos de los pies hacia el suelo. Mantenemos unos segundos y repetimos lo mismo con la otra pierna.
- **Malasana:** nos ponemos de pie en la esterilla y a continuación nos ponemos de cuclillas dejando los pies totalmente apoyados en el suelo, bajando el culo y manteniendo la espalda recta. Después, apoyarán los codos sobre los laterales de sus rodillas y juntarán las manos. Ahora será el momento de cerrar los ojos y realizar respiraciones profundas.
- **El árbol:** colocados de pie, colocaremos una de las piernas flexionada hacia el lado y apoyando la planta del pie sobre el muslo de la pierna que apoya en el suelo. Para completar la postura, estiraremos los brazos hacia arriba, semiflexionamos los brazos y juntamos las manos. Cuando la hagan completa, cambiamos de pierna.
- **El guerrero:** de pie en la esterilla colocamos una de las piernas un paso por delante del resto de tu cuerpo y flexionamos la rodilla para crear un ángulo de 90 grados, el pie y la rodilla tienen que estar a la misma altura. Después estiramos la otra pierna hacia atrás y coloca los brazos horizontalmente.
- **Flor de loto:** sentados sobre la esterilla cruzaremos las piernas y colocaremos los pies por encima de las piernas. Estiraremos los brazos apoyando las manos, colocadas hacia arriba y uniendo los dedos pulgar e índice, sobre las rodillas. Además, cerraremos los ojos y realizaremos respiraciones profundas durante 1 minuto.

Realizaremos dos rondas de cada una de ellas, además estas les ayudarán a calmar la mente, a conectar con ellos mismos y a aprender a relajar su mente y cuerpo.

<b>SESIÓN 6</b>	
<b>Título:</b> ¿Qué solución me das?	
<b>MATERIALES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ilustraciones de conflictos (<i>Anexos XI</i>).</li> <li>- Folios.</li> <li>- Bolígrafo.</li> </ul>	<b>Duración:</b> 20 minutos.  <b>Tipo de actividad:</b> Individual / Grupal.
<b>OBJETIVOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identificar diferentes situaciones emocionales.</li> <li>▪ Aplicar técnicas adecuadas.</li> <li>▪ Afrontar cualquier situación problemática.</li> <li>▪ Meditar lo que se quiere comunicar.</li> </ul>	<b>CONTENIDOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ El pensamiento alternativo.</li> <li>▪ La reflexión antes de actuar.</li> <li>▪ Identificación de los estados emocionales básicos y algunos sentimientos en situaciones interpersonales.</li> <li>▪ Comprensión de los estados emocionales y sentimientos en los demás y en situaciones y comportamientos provocados por los estados emocionales y los sentimientos identificados.</li> <li>▪ Respeto, tolerancia y solidaridad.</li> </ul>
<b>HABILIDADES SOCIALES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trabajo cooperativo.</li> <li>▪ Búsqueda de soluciones alternativas.</li> <li>▪ Manejo de conflictos.</li> <li>▪ Comprensión.</li> <li>▪ Empatía.</li> <li>▪ Respeto.</li> <li>▪ Confianza.</li> <li>▪ Colaboración.</li> <li>▪ Escucha activa.</li> </ul>	<b>REGLAS DE LA ACTIVIDAD</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Respetar las situaciones que observamos.</li> <li>▪ Ayudar a buscar una solución.</li> <li>▪ Prestar atención a las soluciones que plantean los compañeros y compañeras.</li> <li>▪ Apoyar a los compañeros y compañeras con sus aportaciones u otras nuevas.</li> </ul>
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b> <p>La planificación de esta actividad se lleva a cabo con la unión de todo el grupo mediante la búsqueda de soluciones para la resolver el conflicto planteado y siempre respetando en todo momento.</p> <p>Una vez han trabajado de diferentes maneras la gestión de conflictos, les planteamos esta actividad donde tienen que resolver de manera adecuada el conflicto que se les plantea en las imágenes.</p> <p>Les proporcionaremos a cada uno ilustraciones con diferentes casos, y ellos mismos de manera individual, tendrán que identificar que ocurre y qué solución aplicarían para solventar esos problemas, todo esto reflejándolo en un papel.</p> <p>Al acabar hablaremos en gran grupo lo que han pensado cada uno, después dirán su solución a los problemas presentados y finalmente, opinarán entre todos si están de acuerdo con lo dicho o no.</p> <p>Con esta dinámica veremos si lo trabajado hasta el momento está funcionando y si lo están aplicando de manera positiva.</p>	

<b>SESIÓN 8 y 9</b>	
<b>Título:</b> Escribo y dibujo mi historia de vida	
<b>MATERIALES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Folios.</li> <li>- Bolígrafo.</li> <li>- Plantilla de cómic (<i>Anexo XII</i>).</li> <li>- Cartulina.</li> <li>- Rotuladores.</li> </ul>	<b>Duración:</b> 40 minutos (1ª sesión). 20 minutos (2ª sesión)  <b>Tipo de actividad:</b> Individual.
<b>OBJETIVOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Expresar sus sentimientos.</li> <li>▪ Presentar su historia de vida ante sus compañeros.</li> <li>▪ Saber expresarse de manera correcta.</li> <li>▪ Conocer a los compañeros.</li> </ul>	<b>CONTENIDOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La imagen positiva.</li> <li>▪ La autoaceptación.</li> <li>▪ La autoestima.</li> <li>▪ Expresión de intereses y opiniones personales sobre experiencias y acontecimientos de su vida cotidiana.</li> </ul>
<b>HABILIDADES SOCIALES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Respeto.</li> <li>▪ Expresión de sentimiento.</li> <li>▪ Escucha propia.</li> <li>▪ Confianza.</li> <li>▪ Colaboración.</li> <li>▪ Empatía.</li> </ul>	<b>REGLAS DE LA ACTIVIDAD</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Respetar las historias de los compañeros.</li> <li>▪ Mostrar sus sentimientos.</li> </ul>
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b> Esta actividad está para trabajar se escuchen entre ellos, se suelten con sus compañeros, les apoyen y les muestren respeto ante las diferentes historias.	
<b><u>1ª Sesión</u></b> 1ª Parte: Tendrán que ser capaces de crear su propia historia de vida contando acontecimientos buenos, malos, importantes, negativos, difíciles, especiales... que les haya ocurrido a lo largo de su corta vida. Como por ejemplo: el nacimiento de un hermano o hermana, su comunión, un cumpleaños, etc. 2ª Parte: Una vez tengan realizada su historia de vida, les proporcionaremos una plantilla de cómic y esa misma historia que han redactado, deberán representarla mediante el dibujo.	
<b><u>2ª Sesión</u></b> 3ª Parte: Cuando tengan ambas partes de la actividad, irán saliendo uno a uno para contar su historia al resto de compañeros y compañeras. Finalmente, encuadernaremos las dos cosas agrupadas junto a una portada que ellos mismo realizaran en una cartulina, donde ponga "La historia de vida de (su nombre)".	

<b>SESIÓN 10, 11 y 12</b>	
<b>Título:</b> Bailar es inevitable.	
<b>MATERIALES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Equipo de música</li> <li>- Canción “Invencibles” de Nixon <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tiESaUN3UhA">https://www.youtube.com/watch?v=tiESaUN3UhA</a></li> </ul>	<b>Duración:</b> 30 minutos (1ª sesión) 30 minutos (2ª sesión) 30 minutos (3ª sesión)
	<b>Tipo de actividad:</b> Grupal.
<b>OBJETIVOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Respetar las opiniones de los compañeros.</li> <li>▪ Aprender a expresarse corporalmente.</li> <li>▪ Trabajar de manera cooperativa.</li> <li>▪ Aprender a compartir opiniones.</li> <li>▪ Crear lazos de unión entre los compañeros.</li> </ul>	<b>CONTENIDOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conocimiento de uno mismo.</li> <li>▪ La autoaceptación.</li> <li>▪ La imagen positiva.</li> <li>▪ La autoestima.</li> <li>▪ Trabajo en equipo.</li> <li>▪ Compromiso de grupo y responsabilidad individual.</li> <li>▪ Valoración de las aportaciones de los demás.</li> <li>▪ Superación de obstáculos y fracasos manteniendo un ánimo positivo.</li> <li>▪ Actitudes de compañerismo, amistad y apoyo mutuo.</li> <li>▪ Respeto, tolerancia y solidaridad.</li> <li>▪ La cooperación.</li> <li>▪ El altruismo.</li> </ul>
<b>HABILIDADES SOCIALES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Colaboración.</li> <li>▪ Confianza.</li> <li>▪ Trabajo cooperativo.</li> <li>▪ Escucha activa.</li> <li>▪ Respeto.</li> <li>▪ Empatía.</li> </ul>	<b>REGLAS DE LA ACTIVIDAD</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Participar en el lipdub.</li> <li>▪ Proponer pasos o ejemplos para la realización del video o la coreografía.</li> <li>▪ Apoyar a los compañeros.</li> </ul>
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b> <p>Se ha diseñado esta actividad para trabajar todos en grupos para afianzar la unión de grupo, apoyándose y escuchándose entre ellos.</p> <p>Realizarán un lipdub con la canción “inevitable” de Nixon donde tendrán que cantar y a la vez realizar movimientos que representen lo que dice la canción.</p> <p><b>1ª parte:</b> Escucharán la canción para ver de qué habla y pensar, de manera individual, qué pueden hacer en el lipdub. Luego se coordinarán en gran grupo y entre todos pensarán quién va a hacer cada parte y qué van a bailar en cada momento.</p> <p><b>2ª parte:</b> Tendrán todos los pasos pensados y deberán empezar a ensayar para grabar en la próxima sesión.</p> <p><b>3ª parte:</b> Finalmente, grabarán el vídeo del lipdub que han preparado.</p>	

<b>SESIÓN 10</b>	
<b>Título:</b> Nos relajamos en la playa	
<b>MATERIALES</b> - Libro “Imaginaciones. Historias para relajarse y meditaciones divertidas para niños.” ( <i>Anexo XIII</i> )	<b>Duración:</b> 10 minutos.  <b>Tipo de actividad:</b> Individual.
<b>OBJETIVOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Interiorizar los estímulos externos.</li> <li>▪ Conocer su propio cuerpo.</li> <li>▪ Aprender técnicas de relajación.</li> </ul>	<b>CONTENIDOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conocimiento de uno mismo.</li> <li>▪ El autocontrol.</li> <li>▪ La autoaceptación.</li> <li>▪ La autoestima.</li> <li>▪ El pensamiento alternativo.</li> <li>▪ Práctica guiada de la relajación y la respiración adecuada para regular estados emocionales.</li> </ul>
<b>HABILIDADES SOCIALES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Escucha activa.</li> <li>▪ Confianza.</li> <li>▪ Conocimiento propio.</li> <li>▪ Escucha propia.</li> <li>▪ Colaboración.</li> <li>▪ Respeto.</li> </ul>	<b>REGLAS DE LA ACTIVIDAD</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realizar lo que el docente marque.</li> <li>▪ Respetar lo que realicen los compañeros y compañeras.</li> <li>▪ Dejarse llevar por lo que escuchen.</li> </ul>
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b> <p>La planificación de esta actividad es para que se conozcan a sí mismos y escuchen atentamente.</p> <p>Siguiendo la historia “Un día en la playa” (<i>Anexo XIV</i>) que el docente irá contando con voz suave, el alumnado tendrá que ir desplazándose por el espacio, manteniendo cierta distancia, e ir realizando los movimientos según el profesor vaya narrando.</p> <p>Pretendiendo que visualicen la historia en su cabeza y a la vez se relajen.</p> <p>Como la historia no es muy larga, si el docente lo desea, puede ir incorporando otros detalles para alargarla, al igual que alargar las acciones con silencios para que den rienda suelta a su imaginación.</p>	

**Anexo V: Fotos realización de los buzones comeconflictos.**



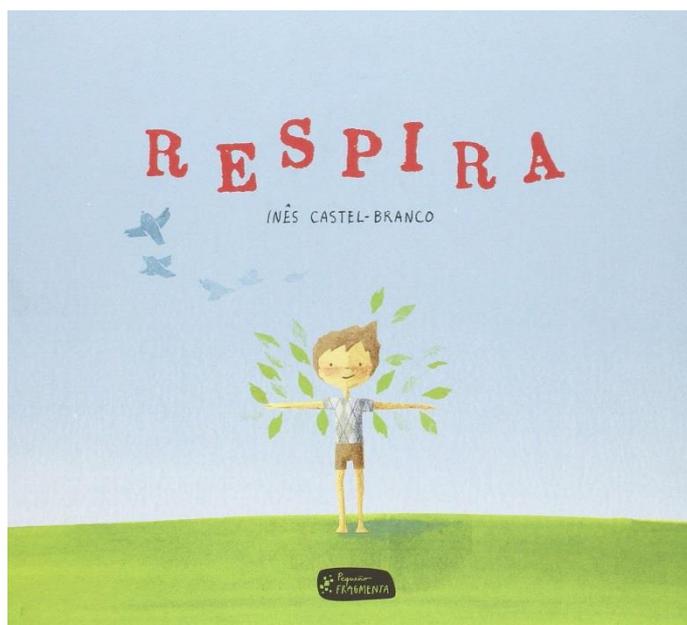
**Anexo VI: Plantilla redacción.**



**Anexo VII: Imágenes con expresiones de emociones.**



## Anexo VIII: Libro *Respira* de Inés Castel Branco.



## Anexo IX: Ejercicio de lanzar el cohete.

### Lanzar el cohete

En esta respiración, el niño imaginará que es un cohete que se está preparando para ir a la Luna o a cualquier planeta. El movimiento de estirar lentamente los brazos hacia arriba lo ayuda a sentir la verticalidad y a dilatar la caja torácica, permitiendo una mayor entrada de aire en los pulmones. La pausa que hace arriba, reteniendo el aire, calma el ritmo respiratorio e induce a la serenidad. Dejar caer los brazos por los lados facilita el cierre del espacio intercostal y el vacío de los pulmones.

### Ejercicio

El niño está de pie, con los brazos doblados a la altura de los hombros y los dedos tocándose por delante del pecho. Mientras inspira, junta las palmas de las manos y las va subiendo por encima de la cabeza, estirando los brazos tanto como pueda. Contamos hasta cinco para que el niño aguante unos instantes en esta posición. Después el cohete despega, expulsando la base en una nube de humo: entonces los brazos se apartan estirados por los lados, con los dedos de las manos mirando hacia arriba.

### Hinchar globos

Este ejercicio crea la necesidad de una aspiración profunda para volver a soplar fuerte y llenar un globo. De esta manera se descontraen los órganos de la respiración y se aumenta la capacidad pulmonar. Cuando los brazos se van alargando, las costillas se separan y se crea más espacio en la parte media de los pulmones para que entre el aire. Visualizar un globo permite también tomar consciencia de los pulmones como un globo que se hincha y se deshinch.

### Ejercicio

El niño une los dedos correspondientes de cada mano, delante de la boca, como si tuviera un globo en el medio, y hace la primera inspiración-espira-ción. Después las separa un poco y hace la segunda. La tercera tiene lugar con los brazos más abiertos... hasta que el globo imaginario estalla y el niño dice ¡PUUUUMM! Deberá sacar otro globo del bolsillo y volver a empezar. Después de repetir el ejercicio varias veces, puede atar el último globo a un hilo, dejarlo volar por el cielo y saludarlo mientras desaparece.

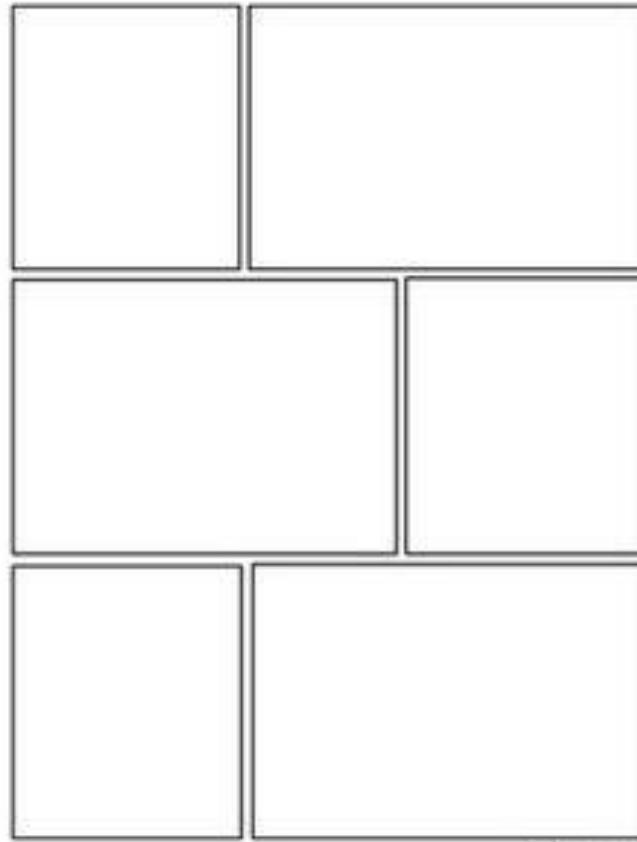
**Anexo X: Figuras de yoga.**



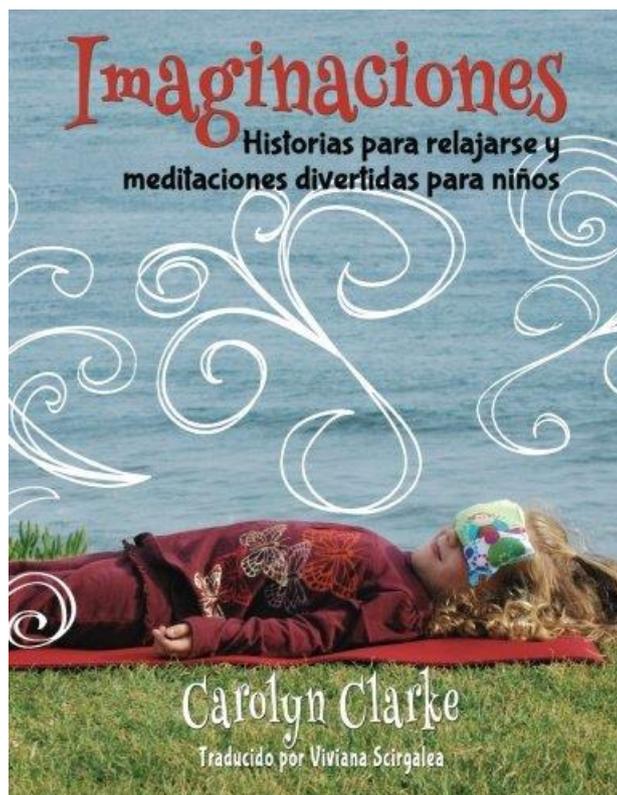
**Anexo XI: Ilustraciones de casos de conflictos.**



**Anexo XII: Plantilla cómic.**



**Anexo XIII: Libro “Imaginaciones. Historias para relajarse y meditaciones divertidas para niños.”**



**Anexo XIV: Historia “Un día en la playa”.**

