

EDUCACIÓN
SOCIOEMOCIONAL PARA
ADOLESCENTES
GITANOS

PROYECTO "ROM"

2014

Autor: M^a Antonia Agudo Gandarillas

D.N.I.:13755873X

E-mail: angos3@movistar.es

Dirección: Avda del Estadium 17-D 5ºIzda,

Santander, Cantabria

Tfno: 686585684

Inclusión
Sociolaboral de
personas con
capacidades
diferentes

Indice

- Introducción..... 3
- Marco teórico..... 3
 - El colectivo gitano.....4
 - Emociones7
 - Inteligencia emocional.....8
 - Educación socioemocional...9
 - Educación intercultural.....12
- Análisis de la realidad.....13
- Recursos.....16
- Cronología.....16
- Objetivos generales y específicos.....17
- Evaluación19
- Contenidos.....21
- Implementación22
 - El miedo.....24
 - La ira.....25
 - La felicidad.....28
 - La tristeza.....31
 - La motivación (1).....32
 - La motivación (2).....35
 - Autoestima y autoconcepto...36
 - Racismo38
 - Homosexualidad.....40
 - Las fobias.....42
 - La responsabilidad.....44
 - La actitud.....46
 - El conflicto.....49
 - El compromiso.....52
 - Las normas sociales.....56

- El machismo.....60
- Las obsesiones.....62
- Las relaciones padres e hijos...67
- Bibliografía.....70

INTRODUCCIÓN

Mi primer contacto con la asociación “Secretariado Gitano” de Cantabria tuvo como objetivo el apoyo hacia un alumno con una problemática educativa concreta una de cuyas características es la dificultad para establecer un contacto social adecuado. El contacto con los compañeros de este chico en los que había una falta de manejo y comprensión de términos mentalistas y de autorreflexión sobre el propio trabajo y el sentido que tenía para ellos me llevó a considerar el interés que supondría adquirir las competencias necesarias para conocerse a sí mismos, a los demás, las relaciones que establecen con ellos y abrirles a nuevas perspectivas que les permita enriquecer su visión de la sociedad y su propio papel en la misma.

La idea por lo tanto trata de una creación de conocimiento tanto conceptual, procedimental, como actitudinal individualizada pero enriquecida por la perspectiva del otro/otros

MARCO TEÓRICO

El colectivo gitano ha experimentado una gran evolución las últimas décadas, pero algunos de los problemas que han caracterizado a esta comunidad a lo largo de su historia siguen presentes e incluso podríamos decir que las crisis actual los ha acentuado ya que constituyen parte de la población más desfavorecida, la más afectada, sobre todo a personas que normalmente se ganan la vida mediante subempleos.

Los niveles educativos que, aunque se van acercando al resto de la población en la enseñanza primaria; en Secundaria apenas llegan a titular el 46 % y solo un 7´5% continúa estudiando después de la enseñanza obligatoria.

Por lo tanto se entiende que resulta muy importante conseguir que los chicos/as de Primaria consigan una buena adaptación a su ingreso al instituto de tal manera que alcancen el nivel del resto de la población también en las siguientes etapas. Desgraciadamente los estereotipos siguen vigentes tanto en la comunidad gitana como en la paya y en la Educación Secundaria la frecuente falta de hábitos y rutinas de estudio y poca adherencia a las normas provoca que aumente de manera importante el absentismo escolar y con él el menor rendimiento académico. A menudo ese buen rendimiento académico es la única causa de la mejor aceptación de estos chicos por parte de sus compañeros payos, como una especie de compensación por pertenecer a una minoría fuertemente estereotipada y que además no comparten con otros alumnos con dificultades, como los emigrantes.

Las causas que se barajan en esta situación son diversas, pero de cualquier forma resulta importante conocer cómo se estructura la comunidad gitana y las relaciones que se establecen entre ellos.

El colectivo gitano

En el colectivo gitano el concepto de comunidad y familia extensa sigue manteniendo su influencia y, aunque en los últimos tiempos ha aumentado el poder de la familia nuclear, existe una mayor importancia de lo colectivo frente a la individualidad; un mayor peso de el hombre frente a la mujer; mayor importancia de el matrimonio y de los hijos (tenidos a edades tempranas) a la hora de establecer una identidad personal.

La historia de escolarización de los miembros de este colectivo a menudo es desgraciada y llena de malas experiencias que provoca poca adherencia al sistema educativo por parte de la familia, que ve a la escuela poco útil y lejana. A menudo los profesores son ajenos a su contexto cultural y siguen pensando en un alumno tipo con unas determinadas aspiraciones, escolarización prolongada y capital cultural medio y no en un alumno para el cual el grupo de pertenencia y sus normas son importantes y cuyo lenguaje y experiencias vitales muchas veces son diferentes y no valoradas por el grupo dominante. A menudo estas personas tienen una especialización ocupacional etnificada, recurrente, con un techo de cristal en el empleo legal, lo cual disminuye sus aspiraciones.

A cambio la comunidad se presenta como una unidad de apoyo y asistencia mutua, que en menor medida se sigue manteniendo en las sociedades mediterráneas frente a las nórdicas y que supone una ayuda importante en tiempos de crisis.

Por lo tanto si queremos que estos alumnos continúen en la enseñanza secundaria es importante lograr que exista una buena relación familia-escuela y que el sistema educativo valore los contenidos positivos de este grupo e induzca motivación para romper techos y estereotipos.

También resulta importante lograr modelos adecuados, referentes educativos en su propia comunidad que muestren que los objetivos educativos son alcanzables y que merecen la pena. En la comunidad gitana solo han obtenido la titulación en la Educación Primaria u obtenido el graduado escolar un 11,01% de la población; la Educación Secundaria Obligatoria solo la han alcanzado el 5,8%; la educación secundaria no obligatoria aunque sea de manera incompleta solo la iniciaron un 2,2% y la acabó el 2,2%, lo que significa que de los pocos que intentaron llevarla a cabo solo la mitad lo lograron. Cualquier tipo de educación superior solo la han logrado un 0,8%, pero significa un 80% de los que lo intentaron, lo que nos indica que los que han llegado a este punto han superado ya muchas cribas anteriores.

Con este panorama no resulta extraño que la población gitana tenga un 32% de paro y de ellos solo un 27,6% está asalariado en la empresa privada; la mayor parte son autónomos o colaboran en la actividad económica de la familia. De las personas que están trabajando un 43,7% lo hace a tiempo parcial y el que tiene contrato de trabajo solo el 42,5% lo tiene indefinido.

No solo en la educación y en el trabajo encontramos diferencias, éstas, obviamente, se trasladan a todos los demás aspectos de la vida de la comunidad ya que más de un 77% de las familias tiene muchas dificultades para llegar a fin de mes, además, en diferentes porcentajes, no pueden afrontar gastos imprevistos, no pueden acceder a poseer un ordenador o un coche, irse de vacaciones o mantener la vivienda en unas condiciones de temperatura, nivel de ruidos o luminosidad adecuadas.

Cuando se les pregunta a los padres/madres de los estudiantes actuales las razones por las que dejaron los estudios, se barajan respuestas como (y por ese orden de importancia), porque tenían que cuidar a sus hermanos/as, porque él o sus padres querían que se pusieran a trabajar, porque no les gustaba estudiar o porque se casaron. En cambio sus hijos afirman que la razón principal de que no sigan estudiando es porque, simplemente, no quieren hacerlo (54,2%).

En los centros en los que están matriculados, en su mayor parte no se han tratado nunca ningún contenido relacionado con su etnia y algunos han tenido problemas relacionadas con la misma, aunque en un porcentaje muy pequeño (en este caso no hay porcentajes pequeños).

Pero cuando se les pregunta por la importancia que le dan a la educación un porcentaje muy elevado (95%) considera que son bastante importantes o muy importantes y que los chicos de más de 16 años debieran seguir estudiando, aunque en un importante porcentaje no ayudan habitualmente a sus hijos/as.

Cuando se analiza la población estudiante de las modalidades educativas obligatorias, el 77% lo hizo de manera ordinaria, 9,1% por diversificación curricular, 8,2% en un PCPI, y los demás en otro tipo de modalidades.

De entre los 12 a los 24 años, más de un 60% de los chicos han abandonado en algún momento los estudios, sobre todo las chicas de los 10 a los 14 años y a los 16-17 años, que son las edades que podríamos considerar más riesgosas a la hora de tirar la toalla. En la primera etapa hay un mayor número de chicas y en la última es mayor el porcentaje de chicos. En el caso de las chicas se aducen más las motivaciones familiares y en los chicos la necesidad de buscar un trabajo. Solo el 24,4% se reincorporó al sistema educativo posteriormente, en un plazo medio de unos 4 años; los estudios que eligen son la formación de personas adultas, la ESO o los programas educativos no reglados.

El absentismo escolar es muy importante en esta población y un 23% reconoce que faltó a clase alguna vez sin motivo justificado; muy poca participa en actividades extraescolares y cuando lo hacen suelen ser predominantemente en las deportivas, sobre todo los chicos. Pocos asisten a clases de refuerzo y generalmente fuera del centro escolar, aunque con poca diferencia; pero lo ven con bastante utilidad o muy útil.

En cuanto a las tareas escolares un 15,6% no estudia nada en casa y un 25% no termina las tareas, principalmente por su falta de interés, porque son demasiado amplias o no las entienden. En cuanto a la comprensión de los contenidos de las asignaturas y la calidad del trabajo de los profesores la consideran bastante aceptable.

Un 27,1% del alumnado aspira a graduarse en la ESO, un 20,3% un ciclo formativo de grado medio y un 20,5% graduarse en la universidad.

Entre la población gitana hay una mayor incidencia en la repetición del curso, un 37,3% en la educación primaria, pero es el segundo curso de la ESO donde se produce la mayor probabilidad de que esto se produzca. Otro salto diferencial se produce a los

14-15 años cuando un buen porcentaje de alumnos de la ESO pasan a cursar un PCPI (un 11.1% frente a un 1,3% de la población general).

Hay que resaltar que el abandono en las chicas se produce antes (12-13 años), a los 16 años es mayor el porcentaje de chicos que abandonan, desgraciadamente este porcentaje se sigue repitiendo en las sucesivas generaciones educativas.

Por lo tanto, podemos resumir que la población gitana se separa estadísticamente sobre todo a partir de los 15 años y en el caso de las chicas, pero que los datos que presagian esta situación se van mostrando con anterioridad en forma de absentismo, repetición de curso, menor dedicación escolar y menor implicación de las familias. El porcentaje de jóvenes de entre 20 y 24 años que ni estudia ni trabaja es de un 48,5%, frente a la población general, que es de un 27,4%, ya muy elevado.

Hay impregnado en toda esta situación una característica general en la población gitana; mientras que un español medio espera que un chico/a se siga educando hasta los 21 años de media; en el caso de las familias gitanas no se espera que estudie más allá de los 17,6 años.

También es significativo que un porcentaje muy importante de este colectivo que sigue o regresa a los estudios lo hace, con gran peso porcentual, en la educación no reglada, lo que nos trasmite la idea de las dificultades que ésta representa para este colectivo.

Emociones:

Se trata de una forma de conducta primaria, de un carácter universal, pero aunque esto sea así, el estudio de las mismas se ha revelado muy complejo. Las emociones suponen una situación o estímulo que la desencadena; una persona capaz de percibir esa situación como emocional, procesarla y reaccionar adecuadamente ante ella; el significado que cada persona atribuye a la situación; la reacción corporal clásica; y por último la expresión motora resultante. Cualquier cambio en esas variables desata reacciones emocionales muy diferentes en forma e intensidad.

Según el modelo de Lazarus la emoción desencadenada depende de dos procesos de valoración: primaria y secundaria. La valoración primaria supone evaluar las consecuencias positivas o negativas que puede acarrear la situación para el individuo, la secundaria implica la capacidad autopercibida del sujeto para poder afrontarla con éxito.

El modelo de Weiner añade la importancia que para el individuo supone la atribución causal de la emoción ya que resulta muy diferente que la causa generadora sea la propia persona o no.

Una persona por lo tanto es sometida a un determinado estímulo que la persona puede atribuir consecuencias más o menos graves y positivas o negativas para la propia persona; al mismo tiempo analiza la propia capacidad de enfrentamiento a dicha situación y si ella misma lo ha generado o no; la combinación de todas esas variables dan como resultado las diferentes emociones percibidas.

Inteligencia emocional

En mi experiencia en el ámbito de la educación especial me he encontrado que las personas que llevan años en ella y no tienen ninguna característica personal que les impida el desarrollo de esta área, muestran a menudo una comprensión de las emociones y un manejo de sus conceptos mucho más elevado, en comparación, que los alumnos del colectivo gitano en el que estoy actualmente; los comentarios sobre estos temas son superficiales, poco elaborados y el manejo de los conceptos emocionales escaso, las emociones se entienden como debilidad y deben disimularse, muchas veces mediante conductas con un componente de agresión psicológica hacia el otro. Es un ejemplo de la distancia entre inteligencia emocional y competencia emocional, sobre todo en un contexto sociocultural que favorece la anulación y la desvalorización de las emociones.

Se define la inteligencia emocional como la habilidad para la comprensión y el control de nuestras propias emociones y la comprensión y el manejo de las ajenas lo que provee de un mejor desarrollo emocional e intelectual.

Los adolescentes con una mejor inteligencia emocional no desarrollan tan a menudo conductas de riesgo, tienen un mejor ajuste psicológico, mantienen buenas relaciones con su entorno, menos conductas agresivas, experimentan menos emociones negativas y dificultades emocionales en la escuela y cuentan con más recursos psicológicos para enfrentarse a ellas con éxito.

En el caso de los chicos/as gitanos sus dificultades de entrada son mayores al tener que partir siempre con menores oportunidades y mayores dificultades a lo largo de su escolarización. La posibilidad de dotarlos de mayores habilidades emocionales para poder enfrentarse a estas dificultades en mejores condiciones puede servirles de ayuda a lo largo de las diferentes etapas educativas.

La inteligencia emocional es un constructo que no se mide bien mediante autoinformes, lo que verdaderamente mide la inteligencia emocional son las ejecuciones de los sujetos y cuanto más real es esa situación mejor y por lo tanto también se aprenden en situaciones cuanto más reales mejor, por ello es en la vida y en los contactos sociales cuanto más y mejor se aprende ésta.

Pero las oportunidades para aprender habilidades emocionales no siempre son iguales; los padres pueden tener limitaciones psicológicas graves y las lecciones que aprenden los niños ser incorrectas. Por ejemplo: los padres pueden evitar sentimientos, incluso negar el enfado aunque se comporten con hostilidad.

En el contexto educativo la literatura se convierte en un buen aprendizaje emocional y los programas diseñados ex profeso deberían ser tratados cuidadosamente ya que no estamos seguros nunca de si las respuestas son correctas o incorrectas en el caso de un evento social complejo, máxime en el caso de un grupo de chicos procedentes de hogares con una perspectiva cultural diferente.

También hay que tener muy en cuenta que desde esa perspectiva cultural el compartir las emociones en un debate en una clase puede llegar a convertirse en algo sumamente incómodo, además se ha comprobado que la comunicación emocional es siempre más exacta entre entornos culturales afines.

No solo las diferencias culturales pueden afectar al proceso de enseñanza/aprendizaje, las diferencias entre los sexos también tienen cierta afectación. Se sabe que las mujeres tienen mayor capacidad que los hombres a la hora de captar información emocional lo que también implican que son más susceptibles a la misma, además tienen estrategias de afrontamiento diferentes, sobre todo en los problemas de tipo afectivo.

La educación socioemocional

Es un proceso educativo planificado y desarrollado a través de programas con un objetivo de intervención primaria inespecífica dirigido tanto a desarrollar la inteligencia emocional como las competencias socioemocionales a corto, medio y largo plazo, potenciando el desarrollo integral de la persona con la finalidad de aumentar su bienestar personal y social.

Según el modelo de Mayer y Salovey hay varias maneras en las que los padres y educadores pueden cultivar el desarrollo de las emociones de sus hijos:

- Exposición indirecta en interacciones con familiares, profesores y otros alumnos.
- Enseñanza o entrenamiento directo.
- Regulación de las oportunidades generadas por el ambiente.

En el primer caso nos encontramos con muchos los alumnos que acceden al centro provienen de entornos donde existen conflictos entre el ámbito familiar, social y el educativo; en el que, a menudo, se dan versiones contrapuestas de las normas sociales, habiendo una disociación entre familia y escuela, unido al hecho de no contar con demasiadas esperanzas en relación a su futuro que hace más realista optar por la sumisión al grupo que por lejanas esperanzas de aspiraciones sociales y económicas.

Por lo tanto es preciso acentuar la enseñanza de habilidades emocionales básicas (percepción, asimilación, conocimiento y regulación) para desarrollar posteriormente competencias emocionales y estrategias de mayor complejidad (como asertividad, asimilación, autoestima, autocontrol, optimismo, resolución de conflictos, manejo del estrés, presión de grupo, tolerancia a la frustración).

Las competencias emocionales que se han de trabajar según Bisquerra son las siguientes:

- Conciencia emocional:
 - Toma de conciencia de las propias emociones.
 - Dar nombre a las propias emociones.
 - Comprensión de las emociones de los demás.
- Regulación de las emociones.
 - Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.
 - Expresión emocional.
 - Capacidad para la regulación emocional.
 - Habilidades de afrontamiento.
 - Competencia para autogenerar emociones positivas.
- Autonomía personal:
 - Autoestima.
 - Actitud positiva.
 - Responsabilidad.
 - Análisis crítico de las normas sociales.

- Buscar ayuda y recursos.
- Autoeficacia emocional.
- Inteligencia interpersonal y habilidades sociales.
 - Dominar las habilidades sociales básicas.
 - Respeto por los demás.
 - Comunicación receptiva.
 - Comunicación expresiva.
 - Compartir emociones.
 - Comportamiento prosocial y cooperación.
 - Asertividad
- Solución de conflictos.
 - Identificación de problemas
 - Fijar objetivos adaptativos.
 - Solución de problemas.
 - Negociación

Dentro ya del trabajo sobre desarrollo emocional el contexto educativo tiene dos posibilidades: tratar problemáticas concretas desde este enfoque o centrarnos en habilidades con posibilidades de ser generalizadas. Otra disyuntiva que se nos plantea es el abordaje de las distintas dimensiones de la inteligencia emocional clásicas o por el contrario estudiar las emociones por bloques e ir trabajando en cada una de ellas las distintas dimensiones del modelo, esta última opción creo que en nuestro caso parece más apropiada debido a la mayor posibilidad de automatización de las habilidades adquiridas, a que existe un fuerte absentismo y por lo tanto hay que procurar volver a tratar los mismos temas con diferentes grados de profundidad.

De todas formas hay que tener siempre una máxima flexibilidad ya que lo que funciona en una determinada situación, no funciona en otra y lo que funciona con unos individuos no funciona con otros. El entrenamiento de habilidades emocionales debe respetar al máximo las diferencias individuales y esforzarse en reunir una gran cantidad de recursos de afrontamiento mejor que memorizar un conjunto limitado de habilidades.

Las disposiciones individuales, como ser simpático o ansioso, son muy difíciles de cambiar, lo que hay que hacer es partir de las diferencias y desarrollar estrategias de afrontamiento más elaboradas y menos rígidas. Los hábitos de afrontamiento a menudo también se muestran muy rígidos y se manifiestan en la repetición de las mismas respuestas de manera automática aunque en el pasado se mostraron erróneas. Lo que los

programas de entrenamiento pueden hacer es aumentar la conciencia, conseguir aprender de la experiencia diaria y volver a empezar desde una dirección correcta.

En las fases previas a la puesta a punto del programa se ha llevado a cabo estudios de diversas situaciones sociales significativas a través de las cuales se ha llevado a cabo un diario de las sesiones con las temáticas que se han abordado; de cualquier forma se trata de un formato y una situación de aprendizaje concreta que permite un uso semiestructurado del programa que de un margen a la improvisación. También es importante llevar los contenidos del programa a las actividades diarias del centro educativo de manera transversal.

La educación intercultural

La educación intercultural ha pasado por una serie de fases en relación a sus objetivos iniciales en función de los fundamentos teóricos que se barajaron en cada época para comprender la problemática de la diversidad en la escuela y como enfrentarse a ella.

La primera teoría es la llamada “Déficit cultural” o modelo Tecnológico basado en que la realidad de las diferencias culturales que existían en la escuela se debía a un déficit cultural y lingüístico de alumnos procedentes de grupos desfavorecidos y el objetivo era la eliminación de estas barreras que entorpecen el desarrollo de los individuos. Esta concepción supone que los miembros de otros grupos culturales no tienen más opción que la asimilación o aculturización para lograr algún tipo de éxito en el mundo educativo.

La crítica ante ese modelo parte de su concepción de un alumno tipo incompatible con la incertidumbre propia de los procesos educativos y sociales y con el respeto a la individualidad, además de conllevar la idea de que una concepción de la sociedad es mejor que otra; en definitiva una cultura es mejor que otra.

El modelo Hermenéutico parte de la mejora del conocimiento de uno mismo y del otro para estimular el desarrollo de la cooperación intercultural, por lo tanto es un proceso gradual de reconocimiento de la diversidad, de la modificación de las percepciones interpersonales e incluso no renunciar al análisis y transformación de las estructuras sociales que hacen permanecer la dominación.

El problema de este modelo es que no indaga en los orígenes, causas y resultados sociales de las interpretaciones propias de cada sujeto, además de tener una

concepción de las culturas cuasisagrada de permanencia en el tiempo, lo cual es inexacto e inconveniente.

El modelo Crítico de Racionalidad es la adaptación del curriculum a las exigencias de una democracia moral que hace incompatible la existencia de un modelo cultural dominante sobre otro. Por lo tanto los profesores y los alumnos se comprometen a modificar cualquier situación social y los soportes ideológicos que provocan cualquier tipo de discriminación. Pero en ningún caso un problema complejo tiene una solución simple, ni existen prescripciones; las culturas se hallan en perpetua transformación y las paradojas y los conflictos son parte sustancial del ser humano y solo su cuestionamiento continuo permite su transformación; sin los habituales presupuestos educativos de coherencia, estabilidad y fiabilidad y sin bases de imposición traumática de ningún grupo sobre otro.

Desde este modelo no podemos articular un programa de habilidades sociales que valore comportamientos “correctos” frente a “incorrectos” según el criterio de la mayoría lo que sería una concepción asimilacionista de la educación. Los principios teóricos constructivistas deberían crear ciudadanos críticos que no solo entiendan el carácter construido de la realidad social sino también sentirse capaces de transformarla.

Análisis de la realidad

En este marco la Fundación Secretariado Gitano trabaja en un proyecto cuyo objetivo es lograr mantener en el sistema educativo a un grupo de chico/as gitanos que se hallan en el nivel educativo que, ya hemos comentado, es el que más riesgo de abandono conlleva y que son los dos últimos cursos de la Educación Primaria y todos los cursos de la Educación Secundaria; para ello trabajan por medio de clases de apoyo que se llevan a cabo todas las tardes con un grupo de alumnos que se han comprometido a unos mínimos de dedicación y que no tienen un desfase curricular mayor de dos años. Es también muy importante el compromiso de las familias y de los centros educativos de procedencia de los chicos/as.

El éxito de este grupo de alumnos puede servir como modelo para alcanzar el objetivo de una mayor permanencia en el sistema educativo y romper los prejuicios y los techos de cristal de los que hemos hablado más arriba.

En el programa Promociona se trabaja con un plan destinado a cada uno de los alumnos, con una orientación individualizada, trabajo en grupo y, a nivel comunitario, con agentes sociales.

En el centro situado en Santander se trabaja en esta línea, y con cierta estabilidad, con 16 chicos/as con problemáticas y situaciones personales muy diferentes, pero en los que encontramos con bastante frecuencia situaciones con falta de atención, de disciplina interna, falta de motivación, falta de autoestima, dificultades de aprendizaje (en tres casos existen adaptaciones escolares motivadas por Necesidades Educativas Especiales) y, a menudo, falta de ambición e interés real en la educación, vista más como un referente lejano o algo que se debe hacer, pero sin demasiada implicación emocional en la misma.

De todas formas este grupo, obviamente no es un grupo representativo de estudiantes de la comunidad gitana ya que el solo hecho de que acudan voluntariamente a esta clase indica un mayor interés de ellos o de sus familias en el mundo educativo, a pesar de ello el absentismo y la falta de implicación se produce, no solo entre los propios estudiantes si no también en las familias que están detrás.

Normalmente los representantes de la fundación establecen relaciones con aquellos colegios en los lugares donde existen grupos poblacionales de esta etnia y son los propios colegios los que ofertan a las familias la posibilidad de que reciban refuerzo especializado para ayudar a sus hijos; aún así muchos de ellos rechazan esta posibilidad totalmente gratuita. También se han dado casos de chicos que han entrado porque sus familias lo han pedido por las buenas referencias de los que van ya.

En el pasado ya se intentó un programa parecido al que yo me propongo llevar a cabo pero no tuvo éxito, sobre todo con el grupo de los chicos mayores (secundaria) que lo rechazaron, por lo tanto llevo algún tiempo trabajando de voluntaria con ellos para que se vayan acostumbrando a mi presencia, sondear sus preferencias e ir poco a poco fomentando su interés y su aceptación.

La Fundación solo permite este tipo de actividad los viernes, que es justo el día de la semana donde el absentismo es más alto, a pesar de lo cual se ha comenzado a hacer algo relacionado con el tema, partiendo de una actividad de mesa redonda a partir del visionado de escenas de películas o series de televisión. Los primeros intentos son por una parte prometedores, ya que los chicos parecieron encontrar entretenida la actividad pero por otro lado solo dos participaron ya que los otros simplemente no se han enterado o no les ha interesado cuando lo han hecho. De cualquier forma no se ha

llevado a cabo ningún tipo de medida para fomentar la participación ya que es importante que ellos mismos se muestren interesados y se lo recomienden entre ellos.

Después de varias entrevistas con su profesora nos encontramos con varios chicos que están a punto de tirar la toalla por problemas de autoestima, de falta de motivación por los estudios, chicos con falta de control sobre sus impulsos y a veces cierta agresividad verbal; situaciones sociales con un fuerte componente machista que hace muy difícil a una adolescente de esta etnia enfrentarse al esfuerzo diario que supone su integración escolar. También hemos encontrado un importante grado de prejuicio entre ellos y con respecto a otros grupos; en algunos casos se desprecia al payo, a otras etnias, a personas con discapacidad, homosexualidad, e incluso a otros miembros del colectivo gitano que no son de la propia ciudad.

El desarrollo emocional de los alumnos resulta imprescindible como medio para fortalecer su independencia emocional sin que ello conlleve un desarraigo real o percibido; el desarrollo de sus propias ambiciones personales y la perseveración en las mismas, el sentido crítico y la apertura hacia nuevas experiencias.

De todas formas es especialmente importante, pero sobre todo en un grupo como éste:

- Partir de sus propios intereses.
- No forzarles a hacer lo que no quieran.
- Establecer un clima de confianza (por otro lado fundamental en estos programas)
- Captar su atención, son convenientes las sorpresas, los contenidos emocionales y el componente de imagen en movimiento.
- Darles la posibilidad de controlar los tiempos, metodologías, contenidos, etc.
- Evitar dar un tono “educativo” al proceso.
- Basar el programa en el diálogo y el debate.
- El conductor del programa debe tener un papel de moderador y no debe dar su opinión, ni juzgar las de los demás, la intervención con contenidos se ceñirá solo a proporcionar datos objetivos.
- El papel activo del moderador girará siempre en torno a preguntas, preferentemente de tipología abierta o a pedir aclaraciones.

- Se debe tener una base de datos compleja sobre situaciones y cada una de ellas con las preguntas abiertas correspondientes.
- Cada tema debe ir precedido de una, muy pequeña, introducción teórica sobre el tema, pero que contribuya a la identificación con el contenido. Es mejor comentar los contenidos parando las escenas para que la imagen contribuya al conocimiento.
- Se aprovecharán las escenas de películas para comentar de nuevo temas tratados con anterioridad.
- El tiempo de duración debe ser pequeño adaptado a la capacidad de atención de los integrantes y acabar cuando empiecen a dar muestras de cansancio. Al no tener más límite de tiempo que las tardes de los viernes, es mejor ir haciendo las sesiones más largas poco a poco a medida que se note una participación más activa de los alumnos.
- El lenguaje debe ser especialmente sencillo, las frases cortas.
- Para facilitar una el abordaje de cada uno de los temas éstos se abordarán siguiendo una pauta similar y dentro de lo posible se hará de la siguiente manera:
 - Sensación emocional.
 - Cogniciones acerca de la misma.
 - Conductas o conductas asociadas
 - Adaptación de lo visto a una situación personal
 - Cómo reaccionaría en una situación semejante.
- Todas las actividades tendrán como objetivos transversales y por lo tanto serán especialmente vigilados:
 - Comunicación expresiva.
 - Comunicación comprensiva.
 - Respeto entre los participantes.
 - Participación equilibrada de todos ellos.
- Las escenas escogidas lo son por tener un fuerte componente emocional, ya que trabajamos, a menudo, con conceptos dicotómicos es importante para su comprensión utilizar ejemplos extremos de los mismos como prototipos; al mismo tiempo estar, lo más posible, relacionadas con sus intereses y con los contenidos sobre los que trabajamos.

- Se intentarán nuevos tipos de actividades más complejas, pero solo cuando ya existe un cierto hábito de asistencia y participación en las sesiones.
- Es importante comentar las escenas de las películas posteriormente y la presentación porque no siempre sabemos bien cómo es digerida la información proporcionada, es decir que no siempre se entiende lo que nosotros tratamos de explicar.

Recursos:

Se utilizan todos aquellos que pone de manera voluntaria la Asociación o las personas que participan de manera voluntaria en el proyecto, como son:

Recursos materiales:

- Un aula.
- Un proyector.
- Un ordenador.
- Una fotocopidora.
- Papel

Recursos humanos:

- La psicóloga que imparte el programa.
- La profesora que tienen los chicos de manera habitual.

Recursos temporales:

- Las tardes de los viernes.
- Una mañana a la semana en época de vacaciones.

Cronología:

Debido a que se trata de un grupo que se caracteriza por un fuerte absentismo escolar, los primeros temas abordados serán los más sencillos en apariencia y sus objetivos, aunque sean los que nos hemos propuesto, tendrán un peso mayor aquellos ligados a la atracción de los alumnos a los contenidos del programa; por ello tendrán una duración inferior a lo propuesto con posterioridad.

También ligado al problema anterior y dado que en verano existen más posibilidades de aumentar el horario está pensado el hecho de repetir las clases para

aquellas personas que no asistieron las primeras veces pero quieren verlos una segunda vez. En ese caso alguno de los capítulos cortos se funden para formar uno solo.

El curso se diseña para un total de 36 clases que son prácticamente las que se pueden llevar a cabo en un año normal en la Fundación que solo cierra a los alumnos en Septiembre; aunque hay que tener en cuenta que en algunos casos se pueden abordar sobre la marcha algunos temas que los alumnos consideren de más interés, dado que el aula no se cierra durante el verano el número de clases puede aumentarse.

La cronología a la hora de abordarlos no es rígida y, salvo las emociones básicas que están programadas para los primeros días, el resto de los contenidos se pueden abordar adaptándolos a las diferentes necesidades que tienen los chicos que acuden. Por ejemplo: los primeros días del curso pueden estar dedicados a los temas relacionados aprendizaje para que empiecen a ordenar dicho proceso en sí mismos. Las dificultades de relación que tenía otros de los alumnos hizo necesario programar de manera inmediata el tema titulado “El conflicto”.

Objetivos generales y específicos.

Los objetivos generales que para el grupo de alumnos se propone desarrollar son:

- Comprender el funcionamiento y la gestión de las emociones tanto en los demás como en ellos mismos y el papel que representan en su vida.
- Mejorar su comprensión de las relaciones sociales y su espíritu crítico sobre la realidad social.

Objetivos específicos:

- Distinguir las emociones en los demás y reconocer las propias.
- Relacionarse con los demás de manera adecuada adaptándose al otro.
- Conocerse a uno mismo.
- Tomar conciencia de la combinación entre la emoción, la cognición y la conducta.
- Aprender a expresar las emociones de manera apropiada.
- Aprender el autocontrol.
- Aprender habilidades para afrontar las emociones negativas.

- Comprender las diferentes perspectivas.
- Comprender la causa de las emociones del otro.
- Mejorar la autoestima.
- Tener una actitud positiva ante la vida.
- Asumir responsabilidades.
- Analizar críticamente las normas sociales.
- Aceptarse a ellos mismos.
- Respetar a los demás.
- Aprender a identificar problemas.
- Aprender y utilizar conceptos mentales.
- Defender sus argumentos con eficacia.
- Comprender los argumentos de los demás con precisión.
- Mejorar la expresión en público.
- Ser capaz de discutir sin perder el control.
- Ser capaz de manejar situaciones difíciles.
- Aprender a autorregularse emocionalmente.
- Entender las motivaciones y cómo funcionan en ellos mismos.
 - Motivación de logro.
 - Motivación de poder.
 - Motivación de afiliación.
 - Motivación intrínseca.
- Tomar conciencia de su capacidad para influir en las emociones de los demás.
- Gestionar las emociones negativas.
- Potenciar la proactividad.
- Conocer y propiciar estrategias para vivir mejor.
- Aprender a reconocer la pasividad.
- Comprender y valorar los sentimientos positivos de orgullo, entusiasmo, etc.
- Comprender las causas de las reacciones de los demás.
- Entender el conflicto
- Aprender a negociar.

Evaluación:

Es imprescindible proceder a una evaluación de todos los elementos del programa que sea posible tanto antes de empezar el mismo, como durante el proceso como al final de la aplicación. Para ello se seguirá el modelo propuesto por Juan Carlos Pérez y Elvira Repetto.

Aunque el programa adopta los objetivos anteriores hay que ser consciente de que muchos de ellos son muy difíciles de evaluar y cuyo desarrollo no depende de manera exclusiva de nuestro proyecto, por lo tanto a la hora de cuantificarlo nos concentramos en una serie de indicadores que de manera indirecta nos pueden indicar una evolución en muchos de los factores anteriores en relación a nuestros alumnos.

Dado el enfoque que hemos dado al programa, lo que más nos interesa es el análisis de las competencias socioemocionales, por una pura cuestión práctica, por lo que resulta imprescindible la observación de la conducta de los sujetos, por lo que utilizamos la evaluación 360°. Para ello se le pasará a cada uno de los alumnos el primer día que participan un inventario de competencias socioemocionales y se procurará que la profesora y/o algún miembro de la familia rellenen un inventario semejante, para poder contrastar los resultados.

Evaluación para el profesor habitual del alumno y para el profesor que imparte el programa; deben llevarla a cabo por separado y para cada uno de los alumnos que vayan participando en el programa así como una pequeña encuesta de cómo ha evolucionado el grupo:

Se puntuará cada uno de los ítems con una puntuación de:

0: no puedo valorarlo/1: Nada/2: Poco/3: Bastante/4: Mucho

Se muestra sensible ante las necesidades de los demás						
Tiene buena autoestima						
Muestra una actitud positiva						
Asume las responsabilidades.						
Defiende bien sus argumentos ante los demás						
Se muestra activo y motivado cuando trabaja						
Sabe resolver bien sus conflictos						
Intenta mejorar su trabajo						

Se muestra muy a menudo de mal humor						
Intenta lograr sus objetivos de manera inmediata						
Cuando está ansioso le cuesta dominarse						
Suele ser compasivo						
Le cuesta manejarse en los conflictos						
Tiende a pensar que todo le está permitido						
Tiene un proyecto personal de vida						
Elude un trabajo cuando éste supone un esfuerzo						
Le interesan los temas sociales						
Aporta ideas a las clases						
Se esfuerza en hacer bien su trabajo						
Tiene ambiciones muy por debajo de sus posibilidades						

Ante las dificultades derivadas por el fuerte absentismo en este grupo escolar se ha apostado por evaluar al principio a los alumnos que acudieran, pero solo contar al final con aquellos que hubieran ido un porcentaje determinado de veces. También he optado por el seguimiento estadístico de aquel grupo de alumnos que han ido un mayor número de veces y analizar características diferenciadoras entre este grupo y los que se detecta un mayor absentismo.

Desgraciadamente el absentismo se ha mostrado una variable importante en la evaluación ya que los alumnos que evaluó la profesora en un principio prácticamente en buena parte no fueron los que fueron de hecho y éstos faltaron muy a menudo por lo que su evaluación inicial se mostró muy complicada, ya que también la profesora tuvo una baja por esas fechas; las consecuencias fueron cambiar los presupuestos iniciales y llevar a cabo una evaluación individual que tuviera en cuenta la diferente información previa que se tuviera de cada chico y organizar una jerarquía entre los alumnos a los que se les había pasado las dos evaluaciones y aquellos que solo tenían una.

También hay que contar que alguno de los ítems seleccionados no han podido ser contestados por la profesora o por los alumnos, por lo que no puede hacerse un promedio

Aunque el número de alumnos es pequeño sí creo que se puede trazar una evolución de cada uno de los miembros del mismo a nivel individual para por lo menos analizar los cambios encontrados y ver alguna característica común a aquellos con mejor y/o

peor evolución. Si el trabajo se hace con más grupos se puede establecer una comparativa.

Los resultados de la evaluación previa de los alumnos llevada a cabo son los siguientes:

Punto de vista del profesor:

	Manolo	Diana	Maite	Efraín	Toño	Nazaret	Ángel P.	Promedio
sensibilidad	1	2	2	2	2	1	2	1,71428571
autoestima	2	2	2	2	1	2	3	2
actitud	3	2	1	2	1	1	3	1,85714286
responsabilidad	3	2	1	2	1	1	3	1,85714286
argumentar	2	1	2	3	1	1	3	1,85714286
activo	3	2	1	2	2	1	2	1,85714286
resolver conflictos			1	3	1	1	3	
mejorar trabajo	3	2	0	2	2	1	3	1,85714286
mal humor	0	0	1	0	1	2	0	0,57142857
objetivos inmediatos			2	1	2	3	1	
ansiedad			3	0	3	2	1	
compasivo			1	2	1	1	2	
manejo de conflictos			2		2	2		
todo permitido		1	2	0	3	3	1	1,66666667
proyecto vital			0	2	3		3	
eludir el trabajo	1	1	0	2	2	3	1	1,42857143
temas sociales			2	2	1	1	2	
aportar ideas	2	0	1	1	2	2	2	1,42857143
esfuerzo en trabajo	3	3	1	2	1	1	3	2
Poca ambición				0	0		0	
			1,3158		1,6			

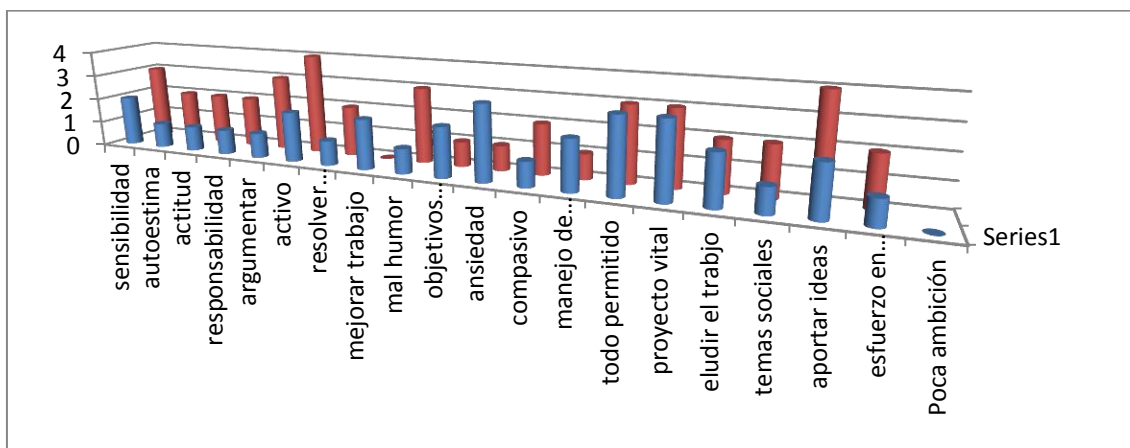
No son comparables las puntuaciones desde el punto de vista del profesor con las de los alumnos ya que los baremos son diferentes; en el caso de los alumnos la escala va de 0 a 5 y no se contempla la posibilidad de no poder valorar un ítem.

Desde el punto de vista del alumno:

Columna1	Toño	Jonathan	Abraham	Erika	Gabriela	Nahyara	Ainoa	Estela	Gabi	Efraín	Columna2
sensibilidad	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2 3,454545455
autoestima	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3 4,363636364
actitud	2	2	3	3	3	5	5	5	3	5	3 3,727272727
responsabilidad	2	1	2	5	5	5	5	4	5	5	4 3,909090909
argumentar	3	4	3	2	5	5	5	5	5	4	4 4,090909091
activo	4	3	1	2	5	5	5	4	2	5	2 3,454545455
resolver conflictos	2	3	3	3	0	0	1	5	5	1	4 2,454545455
mejorar trabajo	0	4	4	1	5	5	5	2	5	2	2 3,454545455
mal humor	3	3	0	1	5	0	0	5	3	1	1 2,363636364
objetivos inmediatos	1	2	5	0	5	5	3	2	0	3	3 2,818181818
ansiedad	1	4	2	1	0	0	0	5	5	1	1 2,181818182
compasivo	2	3	4	2	5	5	5	3	5	0	0 3,090909091
manejo de conflictos	1	2	0	1	5	0	0	4	1	0	0 1,727272727
todo permitido	3	3	3	2	0	5	0	3	0	2	2 2,363636364
proyecto vital	3	4	5	3	5	5	1	2	0	2	2 3,181818182
eludir el trabajo	2	3	3	5	0	0	0	5	5	4	4 2,909090909
temas sociales	2	4	5	0	0	0	0	1	0	2	2 1,272727273
aportar ideas	4	4	3	1	5	5	2	0	5	2	2 3,090909091
esfuerzo en trabajo	2	1	2	1	5	5	5	1	5	2	2 2,909090909
Desviación típica											
	2,25	3	3,05	2,2	3,7	3,45	2,7	3,25	3,1	2,35	

Los alumnos han aumentado de número ya que algunos se incorporaron a partir del verano, así como otros que no volverán hasta después de las vacaciones. Hay muchas dudas de que algunos de ellos continúen después; aún así los he incorporado por si hay alguna excepción.

La evaluación se puede llevar a cabo alumno por alumno para observar perfiles diferentes de comportamiento. Por ejemplo:



Lo importante de la lectura de este alumno es la comparación entre la puntuación que le da la profesora y la del propio chico, teniendo en cuenta que por la diferente puntuación la calificación de la profesora debe ser más baja que la que resulta del propio alumno y que lo que nos interesa más es si el perfil coincide y en qué aspectos

este es diferente para analizar qué otras variables están interviniendo. Por ejemplo: la profesora observa una mayor necesidad de mejorar su trabajo que no se corresponde con la del alumno; este infravalora su mal humor, su necesidad de objetivos inmediatos, manejo de conflictos y su control de ansiedad, que en la realidad se corresponde con un chico problemas de conducta en las clases (aunque ha mejorado en los últimos tiempos).

El estudio de estos perfiles permitirá trabajar de manera específica aquellos contenidos en los que existen disonancias y la evolución de los mismos a lo largo del programa que necesariamente se debe alargar en el tiempo debido al frecuente absentismo.

Los resultados finales solo se podrán conocer al final del programa, que puede ser definido para cada alumno cuando éstos hayan ido, por lo menos a un 70% de las clases.

Contenidos:

Los contenidos que serán abordados ordenados por temáticas son:

1. Emociones básicas:
 - a. Ira.
 - b. Miedo.
 - c. Felicidad.
 - d. Tristeza.
2. Habilidades de autonomía personal
 - a. Motivación; 1ª parte.
 - b. Motivación; 2ª parte
 - c. Responsabilidad
 - d. Actitud positiva/negativa.
 - e. Normas sociales.
 - f. Resiliencia.
 - g. Autocontrol
 - h. Manejo del estrés.
 - i. Aprendizaje (1ª parte)
 - j. Aprendizaje (2ª parte)
3. Competencia social.

- a. Habilidades sociales básicas.
 - b. Comportamiento prosocial.
 - c. Asertividad.
 - d. El conflicto
 - e. Cooperación
 - f. Tolerancia a la frustración.
 - g. Presión de grupo.
 - h. Asimilación
 - i. Compromiso
 - j. Relaciones entre padres e hijos
4. Toma de decisiones.
 5. Temáticas sociales/personales:
 - a. El racismo.
 - b. La homosexualidad.
 - c. La discapacidad.
 - d. El machismo/feminismo.
 - e. La justicia social.
 - f. La mentira.
 - g. El prejuicio.
 - h. Acoso escolar.
 - i. Conocimiento de uno mismo.
 - j. Las drogas.
 - k. La amistad
 - l. Las obsesiones

Implementación:

Hay una serie de circunstancias relacionadas, sobre todo, con el contexto específico con el que se trabaja que han obligado a introducir una serie de cambios en relación con el contexto inicial, alguno de ellos ya reflejado en los principios con los que debe desarrollarse el trabajo; los más importantes son los siguientes:

La necesidad continuamente transmitida del recurso a las nuevas tecnologías. Ellos mismos fueron los que quisieron que el taller se impartiera con el formato de

Power Point, lo cual encaja en la implantación que en este colectivo tienen las nuevas tecnologías que hacen que necesiten el uso de imágenes y mensajes cortos para lograr su atención. Ellos mismos me llamaban la atención cada vez que había demasiadas diapositivas solo con texto y lo que hizo que deba alternar temas con más contenido abstracto con otros con más episodios concretos que ellos puedan captar.

Debo tener tolerancia ante las ausencias en un colectivo que se caracteriza por ellas incluso en el marco de un sistema educativo que se lo exige, para ello a veces se mencionan contenidos concretos de otros temas ya tratados con la intención de añadir una necesidad de seguimiento para no perderselos, pero siempre evitando la sensación de obligación y fomentar su responsabilidad personal en su propio desarrollo. El resultado ha sido un aumento del número de chicos que asisten los viernes e incluso el que alguno se ausente, aunque aún no haya acabado la clase, a pesar de que participa casi todos los viernes (posible TDAH). También resulta muy frecuente que estén más tiempo participando a pesar de que la exposición y el trabajo hayan concluido ya.

Para solventar, solo en parte, el hecho de que alguno no pudiera participar en alguna de las sesiones he creado un blog al que subo la presentación y un resumen de los contenidos trabajados una vez éstos se han llevado a cabo. El blog es; filiafobias. Blogspot.com.es.

En la misma línea se ha programado repetir las clases en verano para aquellos que al principio no fueron a las mismas y se han mostrado interesados en ver aquellos temas a los que no asistieron. Por ello se ha dado una vuelta de tuerca al programa y pasar a considerar en parte como un proyecto piloto a los chicos y a los temas que ya se han dado y establecer una comparativa con aquellos que se enfrentan al programa por vez primera.

En relación a la programación veraniega se dio la circunstancia de que muchos de los chicos habían llevado a cabo un pacto de asistencia ya que si no es así el absentismo aumentaría mucho, por lo que muchos de los chicos que asistían lo hacían obligados lo que hizo las clases más numerosas y por lo tanto más difíciles de dar. Existe un grupo de alumnos que prestaban atención, otro que estaba desconectado y un tercero que prestaba atención a ratos dependiendo de si lo que se trataba les interesara en ese momento. Creo que a pesar de todo merecía la pena ya que el número de los que

atendían era semejante a los que lo hacían los viernes voluntarios, aunque no siempre eran coincidentes con los que iban los viernes durante el invierno

Durante la fase de implementación del proyecto también se me pidió ayuda para alguno de los chicos que tenían problemas personales muy graves para poder atenderlos de manera individualizada; eso y el apoyo como voluntaria que daba al grupo otro día a la semana hizo que surgiera la necesidad de elaborar un programa que más que sobre técnicas de estudio estuviera relacionado con cómo cada uno de los alumnos estudiaba, su interés real sobre el aprendizaje y cómo llevarlo a cabo desde una perspectiva más madura y centrada en el desarrollo personal.

Fueron varios los chicos que dijeron claramente que solo estudiaban para aprobar el examen y no tenían ningún interés en los contenidos que se daban; como mucho solo en alguna asignatura y en un grupo muy pequeño de alumnos. El paso de los días mostró que incluso algunos de los que más retraso curricular presentaba sí se mostraban dispuestos a querer profundizar en algunos temas de su interés si se acercaban al estudio de una manera diferente. Por lo tanto se encontró otro posible proyecto de trabajo; además de la necesidad de incorporar alguno de los problemas personales que tenían de los que nunca hablaban con los demás y que algunos de los cuales ya estaban previstos (el conflicto y su manejo) y otros de los cuales no (como el compromiso, las obsesiones o las fobias).

Otro aspecto que se ha de tener muy en cuenta es la necesidad de considerar que el programa puede servir también de evaluación y seguimiento de problemáticas personales detectadas en cada uno de los chicos para otro tratamiento individualizado en cada uno que los necesite; esto es tener un enfoque individualizado del programa y no estar centrado solo en los beneficios grupales.

1º El miedo:

Es una de las emociones más básicas y fundamentales para el desarrollo humano y para su supervivencia. Se define como una sensación a menudo desagradable provocada por un peligro real o supuesto.

El miedo está asociado a una situación que lo genera y que el individuo valora como más o menos peligrosa; pero se trata de un continuo y como tal la capacidad de pensar sobre la situación es tanto menos cuánto más inmediato y súbito sea el peligro.

La naturaleza ha dejado en manos del instinto aquellas situaciones de amenaza en las que la reacción rápida es fundamental. Por ejemplo: si un animal nos ataca o una piedra se nos cae encima, la reacción defensiva de huida o autoprotección es inmediata y automática.

La reacción al miedo, cuando ésta no es inmediata, y nos permite tiempo para pensar puede englobarse en los siguientes grupos:

- Huida.
- Parálisis
- Enfrentamiento.

El miedo también se aprende si las personas que queremos nos lo enseñan con su actitud o cuando lo asociamos a situaciones que nos dieron miedo en el pasado.

El miedo también se regula en función de las capacidades autopercebidas de poder enfrentarnos a él con éxito.

Existen formas patológicas de enfrentarse al miedo denominadas fobias.

Después de la introducción se enseñan una serie de escenas de películas o situaciones que generan miedo y se seleccionan las preguntas que van a generar el debate; muchas de ellas no tienen porque ser utilizadas siempre, ni tienen porque ser las únicas, pero sirven de pauta de entrada.

- Qué es lo que ha dado más miedo y porqué.
- En una escala de 1 a 10 cómo valoramos cada escena en función del miedo que ésta nos produce.
- Porqué las personas tienen grados diferentes en relación al miedo que les produce cada escena.
- Cómo expresan el miedo los personajes.
- Porqué expresan el miedo de manera diferente.
- Porqué reaccionan así.
- Cómo reaccionaríais vosotros.
- Qué formas diferentes de reacción hay a las diferentes situaciones.
- Qué consecuencias tendrían para los personajes las diferentes formas de reaccionar.
- Qué situaciones os provocaron miedo en el pasado.
- Conocéis a alguien con alguna forma de miedo poco frecuente.
- Pensáis que reaccionáis, normalmente, de manera adecuada al miedo.

Conceptos relacionados: Ansiedad, depresión, preocupación, inquietud, cautela, pavor, terror, fobia, pánico.

Las escenas seleccionadas son: un colección de escenas de películas de terror, una broma terrorífica en un ascensor y la escena del francotirador en la película “Salvad al soldado Ryan”.

- <http://youtu.be/DBjPb39tBkk>
- <http://youtu.be/nIeDASmmKF8>
- <http://youtu.be/DFLFxtzvSGk>
- <http://youtu.be/gvlnXcvaqGg>

2º La ira:

Es una emoción negativa que se expresa mediante furia, resentimiento e irritabilidad y que está asociada a menudo con un aumento del ritmo cardiaco, de la presión arterial y que surge cuando sentimos o creemos sentir que nuestros derechos se vulneran, tenemos miedo o se bloquea la consecución de una meta o la satisfacción de una necesidad. Se la considera, a diferencia del miedo una emoción moral, ya que valoramos la situación que genera nuestra ira como injusta e inaceptable y es considerada una de las más motivantes en relación a nuestra conducta ya que genera una gran movilización de energía. Junto con el dinero o el amor es la causa de todos los asesinatos que se producen.

Los desencadenantes de la ira aparecen súbitamente y de modo inesperado y se consideran siempre malintencionados por la persona que los sufre. Normalmente la ira se considera que interfiere en los procesos cognitivos.

Como en el caso de otros tipos de emociones tiene componentes somáticos ya referidos, un componente cognitivo que hace referencia a la interpretación que cada persona lleva a cabo de la situación a la que se enfrenta y por último un componente conductual que se refiere a la forma de manifestar la emoción.

Existe una gran presión social para controlar la ira por lo que existen varias formas de intervenir sobre ella:

- Dirigir la ira hacia dentro: Las personas que utilizan este recurso intentan suprimir la emoción, interiorizándola y dirigiéndola contra ellos mismos, no solucionan el problema, a menudo sustituyen un problema por otro.

- La ira se dirige hacia afuera, hacia otras personas u objetos de su entorno, a veces desviándolo del foco causante de la misma. También se focaliza en la emoción y no en la solución del problema.
- Controlar la ira: lo que se intenta controlar son los aspectos externos de la emoción, es decir que los demás no perciban el enfado, pero no implica el tratamiento del efecto que esa emoción tiene sobre la persona.

Cuando uno se enfrenta a una conducta de ira o de agresividad debemos analizar qué es lo que la genera, para saber cómo podemos tratarla.

- La conducta de ira se utiliza para conseguir algo. A veces la ira sirve para obtener ventajas que no sabemos lograr con otros métodos.
- Cuando estallamos ante una situación no especialmente grave pero que constituye el punto a partir del cual ya no podemos aguantar más en una situación continuamente mortificante o abusiva.
- Interpretamos una situación como un ataque personal, pero ésta no es vista como tal por los demás.

Una vez detectamos que nos enfadamos de manera injustificada o excesiva debemos plantearnos por qué lo hacemos evaluar una por una las situaciones que generan los problemas y ser capaz de tener una mirada sobre ellas más objetiva y menos cargada emocionalmente.

Intentar incorporar la ira de una manera positiva de tal manera que se convierta en un motivador que nos lleve a intentar conseguir lo que verdaderamente queremos.

Después hay que incorporar conductas alternativas para intentar controlar aquellos aspectos de la ira que no podemos incorporar a nuestra conducta cotidiana. Por ejemplo: aprender a manejar aquellos pensamientos irracionales que nos llevan a conductas agresivas; aprender a manejar nuestras emociones, siendo capaces de detectar rápidamente los síntomas que preceden al estallido y tener conductas alternativas para cuando se detectan éstos.

Como actividad además de las escenas de las películas pasaremos un pequeño inventario de situaciones que generan ira a muchas personas y comentar con cuales de ellas cada uno se siente más identificado y como las gestiona normalmente.

1. Estás en clase y en el último momento te encargan una tarea.
2. Tienes hambre y la comida no está lista.
3. Cometes un error y tu PC elimina el trabajo realizado.

4. Participas en una conversación y nadie tiene en cuenta tus argumentos.
5. Tienes una cita y la persona llega tarde.
6. La persona con la que conversas tiene mala intención.
7. Acudes a una tienda y está cerrada.
8. La fotocopidora no funciona y la necesitas con urgencia.
9. El teléfono suena mientras estas ocupad@
10. Estás mirando un programa en la televisión y de repente, éste se interrumpe.
11. Un amigo quedó en llamarte y no lo hace
12. Has olvidado hacer algo y te habías comprometido a una determinada fecha
13. El médico te hace esperar mucho más de lo previsto.
14. Durante una cena o una comida tu interlocutor deja de escucharte
15. Alguien abre el grifo mientras te duchas y el agua empieza a salir demasiado fría o caliente.
16. No has logrado llevar a cabo todo cuanto habías previsto durante el fin de semana.
17. El producto que deseabas comprar no está disponible.
18. Durante el desayuno tu tostada con mantequilla cae boca abajo.
19. Te manchas la camisa en un restaurante.
20. Alguien se cuela en la cola en la que estás esperando desde hace un rato.
21. Alguien te critica en presencia de otras personas.

- Escena de abuso de la película “Te doy mis ojos”.
- Una escena de “Un día de Furia”
- Escenas de venganza en “Django Desencadenado”
- <http://youtu.be/J2z-LsU2GiU>
- <http://youtu.be/g9VVqALv7X0>
- <http://youtu.be/WmeUjhH8K9E>
- <http://youtu.be/POxrpM7chkE>
- <http://youtu.be/fNbXYUL8RJo>

Las preguntas diseñadas para promover el debate son las siguientes:

- Qué desata la ira.
- Como son las expresiones de su cara y qué parecen transmitir.
- Qué puede hacer cada una de las víctimas.

- Qué consecuencias tienen para el airado su conducta.
- Qué haríais vosotros en el lugar de cada uno de los personajes.
- Qué emociones siente el espectador cuando ve cada una de estas escenas.
- Conocéís a alguien cercano con problemas para controlar su ira.
- Cómo controláis personalmente vuestra ira.

Conceptos relacionados: furia, ultraje, cólera, resentimiento, exasperación, indignación, aflicción, acritud, animosidad, fastidio, irritabilidad, hostilidad.

3º Felicidad:

Es un estado emocional que se produce en una persona cuando cree que ha alcanzado una meta deseada o al estar en una situación o disfrutar con algo bueno y depende de cómo interpretamos los acontecimientos que nos rodean.

La felicidad sirve para intentar volver a repetir aquello que nos satisfizo en el pasado por lo tanto puede ser un excelente motivador al igual que la ira o la tristeza, pero más positivo.

No se puede alcanzar la felicidad mediante una búsqueda consciente de ella, entre otras cosas porque no podemos controlar todo lo que nos rodea, pero de vez en cuando nos damos cuenta que estamos pasando por una experiencia que podemos considerar fantástica. Pero también es cierto que si nos esforzamos por conseguir algo mucho, nos satisface mucho el momento de lograrlo.

La felicidad también es una experiencia que se contagia: Los seres humanos tendemos a identificarnos con las emociones de aquellas personas con las que estamos y la felicidad es especialmente contagiosa; al mismo tiempo nos sentimos más atraídos por aquellas personas que sonríen más, sobre todo cuando se dirigen a nosotros.

Los últimos estudios sobre la felicidad se centran en el concepto *fluir* que se puede entender como la experiencia emocional de plena satisfacción que se produce cuando una meta importante se persigue con resolución y todas las actividades que se precisan actúan de manera unificada y armónica con nuestras características y puntos fuertes personales y aunque la meta sea importante, lo sean aún más las emociones, los pensamientos y las acciones que se movilizan para lograrlas.

La felicidad por lo tanto se produce solo cuando hay una buena relación entre lo que somos y lo que queremos ser y por lo tanto es completamente personal y cada uno tenemos la propia.

Las siguientes frases son la definición de felicidad de personajes famosos:

-La dicha de la vida consiste en tener siempre algo que hacer, alguien a quien amar y alguna cosa que esperar.- *Thomas Chalmers*

Felicidad no es hacer lo que uno quiere sino querer lo que uno hace.- *Jean Paul Sartre*

-La felicidad es interior, no exterior; por lo tanto, no depende de lo que tenemos, sino de lo que somos.- *Henry Van Dyke*

-Mi felicidad consiste en que sé apreciar lo que tengo y no deseo con exceso lo que no tengo.- *Leon Tolstoi*

-La suprema felicidad de la vida es saber que eres amado por ti mismo o, más exactamente, a pesar de ti mismo.- *Victor Hugo*

-La felicidad de cada uno no consiste en esto ni en aquello sino en conseguir y gozar cada uno de lo que le gusta.- *Baltasar Gracián*

-La felicidad es no tener que pensar en ella.- *Séneca*

-La felicidad para mi consiste en gozar de buena salud, en dormir sin miedo y despertarme sin angustia.- *Françoise Sagan*

No siempre la felicidad es común a todos nuestros ámbitos de vida, a veces podemos tener una vida laboral feliz y, en cambio, una vida personal desgraciada o al contrario. Cuantos más compartimentos tiene nuestra vida más fácil es encontrar posibles motivos para estar felices. Las personas que se limitan a solo un objetivo vital corren más peligro de ser desgraciadas si ese aspecto falla. Por ejemplo; si toda tu vida gira alrededor de un matrimonio feliz y éste no resulta así tu vida será menos feliz que sí

en ella hay diferentes objetivos de felicidad; como puede ser la familia, el trabajo el tiempo libre, las aficiones, etc.

Existe una enfermedad que podemos considerar como una patología relacionada con la felicidad que es la manía que se define como una elevación anómala del estado de ánimo que se caracteriza por un humor elevado, euforia, hiperactividad, excesiva confianza en sí mismo; a menudo las personas que la padecen no tratan su trastorno porque les resulta satisfactorio, pero las acaba alejando de la realidad y además se halla asociado a la agresividad e incluso con su contrario como es la depresión, ya que por cada episodio maniaco casi siempre le sigue otro depresivo.

Algunas drogas pueden inducir ese estado, por ello son tan adictivas a nivel psicológico, pero hay que distinguir los momentos placenteros que se agotan en sí mismos al concepto de ser feliz que requiere algo más que la suma de momentos placenteros.

Para nuestro objetivo de reconocimiento en nosotros mismos y en los demás se tratará de hablar sobre aquellas situaciones que generan la felicidad y como ser capaces de generarla cuando no la sentimos.

Las escenas empleadas son:

- la escena con cámara oculta de la risa contagiosa en la parada del autobús, que representa la expresión emocional de la alegría.
- Escena final de la película “En busca de la felicidad”. La felicidad como emoción.
- Manejo social de la sonrisa; entrevista en “el Hormiguero” a Cámeron Diaz y a Will smith.
- <http://youtu.be/BDUCN7yr-3Y>
- <http://youtu.be/DBjPb39tBkk>
- <http://youtu.be/byixtiLfGHc>
- <http://youtu.be/boLW0BGqnFg>

4° La tristeza.

Es un estado de ánimo normal que se produce ante una circunstancia que la persona que la sufre considera que no ha conseguido algo que deseaba profundamente o las circunstancias de su vida se vuelven muy negativas.

No hay nada de anormal en la tristeza, la necesitamos para poder asimilar una determinada situación; si algunas de esas situaciones no nos afectaran tampoco encontraríamos los impulsos necesarios para evitarlas y por lo tanto no actuaríamos sobre ellas. También lo asociamos desde pequeños con el consuelo, por ello los niños lloran y es una sensación que también se busca de mayor. Muchos niños maltratados no lloran, porque en el fondo ellos saben que no les va a servir para nada.

Como todo sentimiento tiene una parte emocional, otra cognitiva y también una conducta asociada. En el caso de la felicidad era la sonrisa y en el caso de la tristeza lo son las lágrimas.

A diferencia de la felicidad la tristeza si parece existir sin ir asociada a su contraria. La depresión es una forma de infelicidad pero con componentes muy diferentes ya que las personas que la padecen son incapaces de enfrentarse a situaciones normales en su vida, se culpabilizan a sí mismas y se convierte en algo estable en el tiempo; son personas incapaces de disfrutar de cosas cotidianas que normalmente les gustaban.

Igual que la alegría, la tristeza puede ser contagiosa pero a diferencia de la anterior suele producir rechazo. No se trata de una emoción que una persona le guste sentir por ello aunque al principio produzca acercamiento al cabo de un tiempo aleja. A nadie le gusta oír penas continuamente.

Las preguntas que se van a proponer hoy son:

- ¿Reconoces con facilidad la tristeza en los demás?
- ¿Cuáles son las situaciones que consideras más tristes?
- ¿Cuándo te has encontrado más triste en tu vida?
- ¿Qué consecuencias crees que tuvo esa situación para ti y, si es así, fueron favorables o desfavorables?
- ¿Consideras que debes disimular tu tristeza?
- ¿Qué sentido crees que tiene mostrarla?
- ¿Qué sentido crees que tiene esconderla?

Las escenas introductorias acerca de nuestro tema de hoy son:

- Escena del abandono en el bosque de “Inteligencia artificial”. ¿Las emociones nos hacen humanos? <http://youtu.be/wuWqtYHArJw>
- El video procedente de You tube “Préstame atención”
- <http://youtu.be/52a5CUgXHI4>

- <http://youtu.be/wuWqtYHArJw>

5º la motivación; 1ª parte.

Se trata de un estímulo emocional que nos impulsa a realizar una determinada conducta u obtener algo que consideramos importante y a mantener el esfuerzo necesario para conseguirla. Está en la base de todas las mejoras tecnológicas, sociales o humanas.

Esta necesidad hace que llevemos a cabo las acciones necesarias para conseguirlo a pesar de las dificultades que encontremos.

Como cualquier otro elemento en el que intervengan las emociones supone una interacción entre el individuo y el ambiente en el que éste se desarrolla. La motivación es tanto más fuerte cuanto más básica es la necesidad que se intenta cubrir y la importancia que tenga la misma para la persona.

Las necesidades que consideramos más básicas con aquellas cuya ausencia hace peligrar la vida de las personas como son el oxígeno, la comida o el agua; por ello aquellas personas que ven peligrar su acceso a estos objetivos estarán fuertemente motivadas para obtenerlos.

Las siguientes necesidades en orden de importancia son aquellas relacionadas con la propia seguridad ya que necesitamos no sentir miedo. Cuando hay comida, no existe el miedo ganan puntos en nuestro deseo la necesidad de sentirnos queridos por los que tenemos más cerca, después de esto ya no resulta suficiente y lo que queremos es que nos admiren, sentir que somos o lo hacemos mejor que los demás, que somos importantes; por último nos encontramos con la necesidad de sentir que lo que hacemos está en perfecta sintonía con lo que queremos hacer, es decir la sensación de fluir en lo que hacemos, de tal manera que las demás necesidades pierden su importancia.

Las motivaciones también pueden ser clasificadas por los objetivos que buscan y las más importantes son las siguientes:

Motivación de logro: las personas que tienen un alto nivel de esta motivación se muestran con mucha necesidad de probarse a sí mismos que pueden lograr cosas importantes, la consecución del éxito en lo que se han propuesto es lo que dirige sus vidas.

Motivación de afiliación: estas personas necesitan que las quieran, necesitan relacionarse y el respeto o las felicitaciones de los demás son muy importantes para ellos, al mismo tiempo la opinión de los demás pesa mucho.

Motivación de poder: estas personas necesitan influir en las demás personas y ser capaces de cambiar situaciones. Puede ser un líder constructivo o destructivo en función de los principios morales que tenga esa persona.

Motivación intrínseca: es la realización de la propia tarea lo que más importa; ni el éxito final de la misma, ni el reconocimiento, ni nada más.

También se comentarán aspectos como la motivación a largo plazo, relacionada con aquellos objetivos que resultan importantes para cada persona relacionándolos con aquellos que podemos considerar como a corto plazo y que no son más que mecanismos y submetas para lograr los primeros.

Las escenas seleccionadas para comprender la motivación son:

Discurso del El Langui en “el truco del manco”; escena del entrenamiento de Billy Elliott en “Billy Elliot, quiero bailar”; discurso final en “los 300”, decir te quiero de la película “Hitch”.

Para trabajar la motivación se pasarán ellos mismos una escala por la que averiguarán cuáles son sus motivaciones personales. La solución al cuestionario se dará en la siguiente clase.

INVENTARIO PARA LA MOTIVACIÓN:

Valorar de un 1 al 4 en función de la importancia que tenga para la persona.

1. No tiene nada que ver.
2. Quizás algo.
3. Bastante
4. Totalmente.

- Creo que uno debe buscar ser el mejor en todo lo que hace
- Me gusta empezar proyectos donde haya que superar muchos obstáculos
- Me pongo a mí mismo metas de superación permanentes
- Lucho por las cosas hasta el cansancio
- Ofrezco ayuda sin esperar nada a cambio
- Aunque esté cansado sigo haciendo lo que tengo que hacer

- Me gusta trabajar con más gente
- Estoy pensando en cómo mejorar las condiciones de vida de la gente
- Suelo olvidar las cosas cuando me empeño en alcanzar una meta
- Soy duro conmigo mismo acerca cómo se deben hacer las cosas.
- Reviso lo que hago para poder corregir
- Me gusta competir
- Me gusta opinar y que los demás me den la razón.
- Necesito comprender lo que estudio, sentir que lo domino.
- Quiero acabar cuanto antes, me canso.
- Me gusta influir en los demás
- Me gusta caer bien a los demás.
- Cuando he sacado una buena nota creo que es porque soy muy listo
- Tengo ganas de ayudar
- Cuando doy mi opinión espero que sea tomada en serio
- Creo injusto que no sepan que he trabajado mucho
- Cuando he sacado una buena nota creo que he tenido suerte

6º Motivación; 2ª parte.

La motivación no es solo algo que les pasa a los demás; todos en mayor o menor medida nos partimos de ella para llevar a cabo todo lo que hacemos, incluso las tareas más sencillas; para ello debemos comprender lo que nos motiva a cada uno y cómo aprender a manejarlo en nuestra conveniencia.

Para ello se analizarán los resultados individuales de la prueba pasada en el día anterior y discutir los resultados entre todos.

A continuación se les pasará una serie de imágenes de personajes tanto anónimos como conocidos y se les pedirá que escojan aquellos que les gustaría tener como modelo y que dijeran porque los han escogido. Las imágenes seleccionadas presentan algún personaje prestigioso cuyo origen es gitano, aunque esto no sea conocido por la mayoría de ellos. También se procura que representen diferentes campos en los que alcanzaron su prestigio y que se intercalen con otros que procedan también de culturas diferentes.

Al mismo tiempo se proponen una serie de pautas para conseguir la automotivación, centrado en una serie de puntos:

- Construir imágenes mentales sobre nosotros.
- Analizar las posibilidades reales de conseguir los objetivos.
- Evaluación continua de los procesos.
- Tener claros nuestros objetivos a largo plazo. ¿Cómo queremos ser dentro de unos años?
- Preguntarse si son factibles.
- Preguntarse por qué razón hemos decidido lo anterior (considerar la causa controlable o no; si depende de uno mismo o no)
- Establecer metas intermedias.
- Asegurarse de que son posibles.
- Elaborar un programa realista para conseguirlas.
- Establecer plazos temporales.
- Asegurarse de que estos plazos se van cumpliendo.
- Establecer mecanismos para asegurarse de que lo estamos haciendo bien.
- Ser conscientes de los errores que cometemos.
- No considerar nunca los errores como un factor para abandonar, sino como aprendizaje.

Escenas utilizadas:

- <http://youtu.be/CGOf9bhfwJs>
- <http://youtu.be/o7QZt6zYrpA>
- <http://youtu.be/Jn3FynZOcrk>

7º Autoestima y autoconcepto.

La autoestima y el autoconcepto son conceptos cuya única diferencia es el componente cognitivo del segundo frente a un componente más evaluativo- emocional del primero y se traduce como la percepción evaluativa que tenemos sobre nosotros mismos y afecta de manera directa a nuestra manera de ser y actuar en el mundo. La autoestima/autoconcepto se van creando poco a poco y se aprende a partir de la imagen de nosotros mismos que nos transmiten los demás; por lo tanto, si estamos rodeados de personas que nos insultan o descalifican continuamente es muy probable que tengamos una muy baja autoestima.

También la autoestima puede ir por secciones, es decir, tenemos muy baja autoestima en los estudios, pero nos consideramos muy buenos en deportes.

Las personas con baja autoestima son, a menudo:

- Indecisas tienen demasiado miedo a equivocarse/ es muy duro confirmar lo que ya se temen.
- Tienen miedo a lo nuevo/ no se creen capaces de enfrentarse a ello.
- Suelen ser pasivas/es mejor no arriesgarse cuando hay alguna posibilidad de fracasar.
- Tienen miedo a hablar/ puedes equivocarte y eso es el peligro mayor.
- Se dan por vencidas fácilmente/ ya se confirmó lo que más temían.
- No aceptan críticas/ no han hecho algo mal, todo lo hacen mal.
- Nunca están satisfechas consigo mismas/ se creen que en realidad son unos farsantes y que lo que han conseguido es por suerte.

También puede darse alguien con una autoestima muy elevada en relación a sus propias capacidades o más bien una falsa autoestima; se produce cuando no se corresponden las cualidades personales con las que la persona presume que tiene. Normalmente se debe a una educación equivocada donde el niño es rodeado por atenciones y caprichos acostumbrándose a considerar normal dichos comportamientos haciéndose muy dependiente de ellos.

Estos niños suelen tener las siguientes características:

- Se creen con derecho a hacer lo que quieren/ nunca tuvieron límites sus comportamientos.
- Siempre tienen derechos, nunca obligaciones/todo lo tuvieron muy fácil sin que tuvieran que hacer nada para conseguirlo.
- Siempre tienen razón/nadie se la discutió jamás.
- Nunca se equivocan, los errores siempre los cometen los demás/nunca tuvieron la culpa de nada.
- Se enfadan con facilidad/ nadie les llevó nunca la contraria o les dijo que no a algo.
- Evitan las críticas y la evaluación/la información que contradice sus creencias siempre resulta peligrosa.
- Intentan hablar mal o hacer el mal al adversario/ ellos se sienten mejores si los demás están por debajo
- Suelen ser envidiosos

Qué es entonces lo adecuado:

- El equilibrio entre lo que uno es y lo que a él le parece que es (autoconcepto).
- El quererse y aceptarse a uno mismo tal y como es (autoestima)
- Pensar siempre que siempre se puede mejorar.
- Cuando uno se equivoca, pide perdón e intenta hacer las cosas bien la vez siguiente, no significa que sea malo en todo ni que siempre lo vaya a hacer mal.
- El error no es malo, solo nos dice dónde nos hemos equivocado. La gente que no se equivoca es la que no lo intenta y solo la gente que se equivoca avanza.
- Las personas con una autoestima sana no les importa la evaluación, asumen los resultados de manera positiva, tanto los negativos como los positivos.

Se pasará un cuestionario abreviado de autoestima y se mostrarán las escenas siguientes: Escena de dibujos animados de “Jhonny Bravo” “Lo que el viento se llevó” y “Lo que el viento se llevó” personificando la autoestima muy elevada y muy baja. El personaje del rey Jorge del “el discurso del rey” como alguien con un problema personal importante que le provocaba baja autoestima.

- https://i.ytimg.com/vi_webp/XCTOd8SiLjA/mqdefault.webp

8º racismo/prejuicio

Partimos del hecho de que nos dirigimos a menores que forman parte de una minoría y por lo tanto, a nivel teórico, ellos han sufrido el racismo en sus propias vidas, pero la experiencia con ellos nos muestra que el racismo es mucho más complejo de lo que parece. Por un lado son una minoría segregada, pero el racismo verdaderamente grave es muy sutil y se manifiesta en ausencia de igualdad de oportunidades. Por otro lado cuando nos cuentan anécdotas de racismo evidente, este se manifiesta en acoso infantil, que también merece ser tratado en un capítulo aparte, así como otro concepto muy relacionado con el racismo como es el prejuicio. Por último, y también de modo evidente, existe un racismo de ellos mismos cuando se enfrentan al resto de la

población; el racismo entonces es una manera de preservar su grupo, de mantener el propio sistema para protegerse del exterior, una forma de homeostasis.

Por tanto el capítulo del racismo, como todos los demás de este trabajo, evita entrar en valoraciones externas e intenta “obligar” al propio alumno a ser crítico consigo mismo y con las relaciones sociales que observa a su alrededor, de tal manera que solo cambiándose a sí mismo puede aspirar a que su entorno cambie; además procura que se trate no solo del racismo sino de cualquier tipo de prejuicio intergrupal.

El prejuicio no deja de ser más que una forma de atajo cognitivo, en el que una persona cuando se enfrenta a otra desconocida debe deducir por una serie de rasgos aparentes de ésta una serie de características personales que le pueden ser necesarias en el transcurso de la relación; cuanto más significativo y fácil sea para la persona dichas características; es decir más información significativa aporten tanto mejor para el sujeto que observa y esta es mayor cuanto menos información se conozca sobre la otra persona.

Nuestra identidad personal también se forma en el grupo al que pertenecemos ya que nos educamos en él. El observador externo también deduce que tenemos mucho de ese grupo y si este es saciamente más valorado resulta mejor para la autoestima de cada uno de los miembros (esta situación se ve con mucha claridad en los seguidores de los equipos de fútbol).

De hecho se sabe que la oportunidad de expresar discriminación intergrupal eleva la autoestima.

El problema surge cuando las personas pertenecen a un subgrupo subordinado. Entonces se producen dos tipos de estrategia:

- Individualista: Intentar abandonar el grupo al que se pertenece. Por ejemplo aquellos judíos que intenta pasar por gentiles. Lógicamente no siempre esto resulta posible.
- Colectivas:
 - Intentar cambiar las comparativas entre grupos de tal manera que se cambie el valor de aquellos aspectos negativos para el grupo subordinado, comparando las facetas en las cuales el grupo subordinado destaca.
 - Compararse con otros grupos subordinados resaltando más sus diferencias favorables a ellos mismos.

- Confrontarse directamente con el grupo dominante promoviendo el cambio social y económico.

El tema debe comenzar con una serie de retratos de unas personas desconocidas para el grupo de alumnos famosas por sus crímenes pero con imágenes sociales atractivas. Primero se les pide a los alumnos que escriban cómo ven a dichas personas después de una presentación de las mismas muy escueta.

Posteriormente se les enseñará el video contra el racismo protagonizado por niños mejicanos que deben decidir entre dos muñecos iguales (únicamente diferentes en el color) en relación a conceptos valorativos.

Al final se les explicará la verdadera naturaleza de las primeras imágenes mostradas.

Preguntas finales:

- ¿Os creíais racistas antes de nuestra clase?
- ¿Qué habéis aprendido de ella?
- ¿Vivimos en una sociedad racista?
- ¿Es más o menos racista nuestra sociedad?

Escenas escogidas:

- https://i.ytimg.com/vi_webp/Z341bBS7oj0/mqdefault.webp

9º HOMOSEXUALIDAD

Se define como la atracción o interacción afectiva, emocional y sentimental hacia personas del mismo sexo; se utiliza habitualmente el término gay como sinónimo y el término lesbiana se reserva para los individuos femeninos.

A lo largo de la historia y en la actualidad han sido individuos marginados en mayor o menor grado y el definirse como tal ha comportado consecuencias que van desde la condena a muerte a tener un grado de discriminación más o menos leve.

En el mundo gitano se considera que esta discriminación se presenta en mayor grado que en la población no gitana en nuestro país, a pesar de lo cual este tema no solo no se evita su abordaje por parte de los alumnos sino que ellos mismos lo han elegido para ser tratado de manera monográfica. Cómo en el resto de las temáticas se evita tomar partido moral y se procura un abordaje que suponga para el alumno un mayor

conocimiento sobre el tema y sobre todo un acercamiento emocional al mismo y a las personas que sufren por su identificación al mismo tiempo como gays y gitanos.

No se sabe con exactitud la causa pero si se sabe que se da entre otras especies de animales incluidas los grandes simios con los que tenemos orígenes comunes, sobre todo en los bonobos.

En otros tiempo se consideró la misma como un tipo de enfermedad y como tal figuró en los manuales de diagnóstico, pero ya hace muchos años que se retiró esta etiqueta y hoy solo se consideran como tales las consecuencias psicológicas negativas que tengan para el individuo la no asunción de la misma por él mismo o por las personas que les rodean.

Las causas de la homosexualidad aún no están claras, pero se barajan se han encontrado indicios de estructuras cerebrales diferenciadas y de una epigenética diferente es decir que durante el desarrollo del cerebro éste se vio sometido a factores de tipo hormonal, sobre todo, diferentes del resto de la población. La prevalencia de la homosexualidad es también complicada de evaluar ya que no todos los comportamientos homosexuales pueden ser llevados a cabo por ellos, ni todos los homosexuales tienen porqué tener conductas homosexuales; también existen las personas bisexuales y los porcentajes de homosexualidad femenina no tienen porque ser iguales que los de la masculina. Tradicionalmente se barajó el 10%, pero, con todas las dificultades que conllevan estas encuestas, se cree que el porcentaje es inferior (2%).

El concepto de homosexualidad debe ser separado de otros con los que guardan alguna relación:

- Bisexualidad: son aquellas personas cuyas inclinaciones sexuales no diferencian entre los sexos.
- Transexualidad: en este caso la persona se identifica con el sexo opuesto al que tiene por nacimiento.
- Travestismo: en esta situación la persona le gusta vestirse y/ o tener actitudes que normalmente identifican a personas de otro sexo.

A lo largo de la historia la homosexualidad ha pasado por periodos en que era peor o mejor vista, pero nunca aceptada totalmente. En la antigua Grecia era tolerada, pero más como una manifestación de machismo y de jerarquía social que en sí misma. Los hombres se hallaban tan apartados socialmente de la mujer que era bien visto que los hombres mayores iniciaran a los jóvenes educativa y sexualmente; la misma causa subyace en el hecho de que es en esta época cuando se detectan los primeros rastros de

homosexualidad femenina. En el ejército se aceptaban las prácticas homosexuales como una forma de fomentar el espíritu combativo. En Roma algunas de estas prácticas se mantuvieron. Las religiones cristianas hicieron desaparecer estas tendencias sociales.

Actualmente en el mundo se alternan países en los que la homosexualidad está más o menos aceptada y se reconoce el matrimonio homosexual con otras en las que puede conllevar la pena capital.

Dentro de la comunidad gitana la homosexualidad no está bien admitida por lo que significa de transgresión de valores que normalmente son más respetados en esta comunidad, como son la separación entre sexos a todos los niveles, que se halla muy marcada, el concepto que se tiene de la familia y su importancia social, así como la menor tolerancia a cualquier tipo de transgresión social que implique la afectación de esos valores.

La sesión comenzará, como siempre con una exposición teórica del tema apoyado en el power point con el objetivo de que ésta sea más visual y con mensajes cortos que se pueden completar si éstos no están lo suficientemente claros o ellos piden más información. Siempre se acompañarán con imágenes de personas en las que la homosexualidad tuvo un importante papel en su vida y en su trabajo y con un vídeo de lo que significa ser homosexual y gitano en la España actual.

Las secuencias de películas son extraídas de “Brokeback Mountain”, “Un hombre llamado Flor de Otoño” y un documental sobre los bonobos

Escenas escogidas:

- <http://youtu.be/ujS2RKOIOPY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ZVryDXG9zLg>
- <http://youtu.be/52s3LtRfmkU>

10º Las fobias:

De nuevo se trata de un tema escogido por los propios alumnos que confiesan diferentes tipos de miedos bastante habituales pero nunca en un grado que podamos calificar como fobia, a pesar de lo cual les interesa y podemos relacionarlo fácilmente como una derivación del tema del miedo.

Las fobias se refieren a la presencia de un miedo demasiado intenso o anormal a un estímulo que en circunstancias normales no produce esa reacción en otra persona. Se trata de uno de los trastornos psiquiátricos más frecuentes ya que una de cada 23 personas en el mundo sufre una.

Como término medio comienzan a desarrollarse en torno a los 13 años y las mujeres tienen en torno a dos veces más de probabilidad de padecerlas.

Ya dijimos en el miedo que es un enfrentamiento entre una situación que podríamos considerar como generadora de miedo y la lectura que podemos hacer de ella en función de si nos sentimos o no capaces de enfrentarnos al mismo con posibilidades de salir bien de él. Pero la naturaleza tiene a veces situaciones potencialmente peligrosas que desata la reacción de pánico y huída antes de que podamos hacer una lectura de nuestras capacidades de defensa del mismo. En el caso de las fobias este mecanismo se desata de manera automática ante uno de estos estímulos y lo mantiene de una manera exagerada e incapacitante para la persona que lo padece convirtiéndose entonces en fuertemente desadaptativo. En esa situación la persona experimenta aceleración cardiaca, sudoración, y fuerte ansiedad y angustia.

La fobia es un proceso aprendido, inicialmente la persona tiene un miedo controlable a algo; cada contacto con el objeto del miedo provoca que éste se intente evitar lo que produce el efecto contrario ya que éste se idealiza y exagera, se fija tanto el miedo al objeto de la fobia como la tranquilidad que supone alejarse del mismo. Por supuesto cualquier situación u objeto puede desencadenar una fobia si la persona lo vive como tal y aunque lo normal es que se produzca ante objetos o situaciones potencialmente peligrosos, no tiene porque ser siempre así.

Las fobias varían en su gravedad ya que no es lo mismo una fobia a las alturas si eres un vendedor de grandes almacenes que si eres limpiacristales en un edificio alto. Hay también ciertas fobias especialmente incapacitantes como las sociales como el caso de la agorafobia o los hikikomori japoneses que están encerrados en su habitación durante años.

Las escenas utilizadas en esta exposición son inicialmente explicativas de cómo son las fobias y sus efectos sociales y personales pero la elección de los hikikomori no lo es tanto por sus características de fobia social muy grave sino también por la explicación sobre cómo se genera una fobia, en qué medida los estímulos ambientales pueden ayudar a generarla y cómo el hecho de no tratarla hace que se fijen estas fobias y que su tratamiento sea mucho más difícil.

La cura de las fobias es relativamente sencilla y consiste en el enfrentamiento graduado, progresivo y controlado al estímulo que provoca el miedo.

La exposición de este tema se abordará con unas escenas de personas conocidas en situaciones fóbicas y con imágenes de los distintos tipos de fobias y las consecuencias de las mismas.

- Escena de la reacción fóbica de Salma Hayek a una serpiente.
- Grabación de la reacción y posterior explicación de Melendi en relación a su fobia a los aviones.
- Imágenes del documental sobre los hikikomori japoneses.

Las preguntas que guiarán el debate son:

- -¿Cuáles son vuestros miedos?
- -¿Comprendéis los miedos de los hikikomori?
- -¿Conocéis a alguien con alguna fobia?
- -¿Creéis que es fácil convertirse en fóbico?
- -¿Qué papel tienen los demás en una fobia?

Este tema demostró ser muy importante para uno de los alumnos que padece el síndrome de Asperger y que resulta especialmente sensible a los miedos haciéndolos especialmente exagerados; pero también hubo un número elevado de alumnos que sin padecer fobias tenían muchos miedos subyacentes de los cuales hablaron.

Las escenas escogidas son:

<https://i.ytimg.com/vi/EddS1OBEwXk/mqdefault.jpg>

- <https://www.youtube.com/watch?v=bQ1yd9BMVhc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=bQ1yd9BMVhc>

11º La responsabilidad

La responsabilidad está en la conciencia de cada persona o entidad y consiste en reflexionar, obrar, valorar y responder a las consecuencias que sus actos tienen en su entorno.

Solo es responsable quien es causante y al mismo tiempo es consciente de lo que ha hecho; por lo tanto alguien que no se ha dado cuenta de lo que ha hecho no es responsable y esto es lo mismo independientemente de si las consecuencias han sido

positivas o negativas. Por lo tanto la responsabilidad implica tomar iniciativas en relación a nuestra vida y a las de los demás y asumir las consecuencias de nuestros actos.

Ser responsable es elegir conscientemente los valores que van a regir nuestra vida y ser consecuentes con ellos, lo que supone ser íntegros, es decir que exista una coherencia entre lo que hacemos, lo que decimos y en lo que creemos.

Hay varias formas en las que se puede generar una responsabilidad y no solo es por las consecuencias de nuestros actos, también se es responsable cuando dejamos de hacer algo que debiéramos hacer y causa un perjuicio o el hecho de hacer algo de manera negligente.

La responsabilidad o culpa siempre depende de una jerarquía de valores de tal manera que en función de ellos el grado de culpa siempre es más o menos relativo para la persona que valora una situación y la importancia que la cultura social tiene a la hora de crear esa jerarquía de valores.

Otro aspecto de la responsabilidad es que debe ser también considerada para lo que podríamos llamar cosas pequeñas ya que es en la vida diaria donde nos enfrentamos continuamente a pequeñas decisiones que son las que finalmente van formando lo que somos y cómo nos ven los demás y lo que a la larga conforma nuestra vida.

Este tema se va a abordar no solo mediante citas históricas, escenas de películas, etc. sino enfrentando a los alumnos a diferentes dilemas morales para que se acostumbren a razonar sobre sus elecciones y a juzgar la responsabilidad de cada las personas en cada acto.

1. La pareja homosexual:

Tú conoces a Pepe, es un buen padre y un buen marido; se ocupa de su familia y siempre está pendiente de ellos; como vecino y amigo también le podemos calificar de buena persona. Un día tú paseas por la calle y de repente no te encuentras bien y entras en el primer bar que ves para pedir un vaso de agua y que te dejen entrar en el baño, a la salida ves a Pepe que está abrazado a otro hombre.

Cuando llegas a casa llamas rápidamente a su mujer para comentarle lo que has visto, al poco tiempo su mujer se separa de él y Pepe se suicida.

2. La medicina:

Carlos tiene a su madre enferma, es una enfermedad rara, y buscando por internet descubre que existe un laboratorio donde hacen un medicamento que la

puede curar, pero es tan caro que no puede pagarlo en ninguna circunstancia. Carlos decide entrar por la noche en el laboratorio para robarlo. Un guardia de seguridad detecta su presencia dispara y le mata.

3. Ricardo

Ricardo es un chico inteligente, sus profesores dicen de él que tiene grandes posibilidades y que podrá ser un gran médico, pero la realidad es que prefiere pasarse las tardes con sus amigos por ahí y no hace nada; por supuesto suspende. A partir de ese momento solo podrá optar a trabajos inferiores y todas aquellas cosas que podría haber hecho ya no podrá hacerlas, como salvar vidas o dar un futuro mejor a sus hijos.

4.

Carlos es ingeniero y tiene que diseñar un puente. La empresa constructora INCABOSA es la encargada de ejecutar el proyecto. El diseño de Carlos es correcto, pero se da cuenta que la empresa está utilizando materiales de baja calidad; como no es asunto suyo no dice nada. Al cabo de 5 años de construirlo Carlos se ha convertido en alcalde de su ciudad y el puente se viene abajo.

1. ¿Quién tiene la culpa?
2. De 1 a 4 cuál es el grado de culpa que crees que tiene.
3. ¿Hay más culpables de los que aparentemente salen en cada historia?
4. ¿Cómo reaccionarías tú en su lugar?
5. ¿En qué medida la responsabilidad pesa más en tu vida diaria?
6. ¿En relación a qué o a quién eres responsable?

Las escenas de películas que se van a utilizar son:

- La escena del encuentro con el cura de “Lloviendo piedras” de Ken Loach.
- La escena de una niña china atropellada a la que nadie ayuda.
- Escena de un documental sobre los juicios de Nuremberg

Preguntas finales:

Observa un día de tu vida:

- ¿Qué decisiones has tomado?
- ¿Qué consecuencias inmediatas han tenido tus decisiones.
- ¿Han sido negativas o positivas?
- ¿Crees que tendrán consecuencias a largo plazo para ti o para los demás?

12° La actitud.

Se puede definir como el impulso, ya sea éste positivo o negativo, ante un objeto social; puede incluir intencionalidad o propósito. Como, con todos los conceptos que hemos hablado hasta ahora, tiene un componente emocional; ya que tenemos una actitud positiva ante aquello que nos genera emociones positivas y, al contrario, una actitud negativa ante aquello que nos genera emociones negativas.

También solemos justificar aquello que rechazamos o al contrario aquello que nos gusta. Al mismo tiempo, normalmente, es fácil adivinar cuando algo nos produce rechazo o, al contrario, nos atrae y nos dispone favorablemente hacia él.

El problema o la ventaja de la actitud es que nos predispone favorable o desfavorablemente hacia algo, de tal manera que ponemos más de nosotros mismos si nuestra actitud es buena o, al contrario, no nos esforzamos cuando no es así, lo que hace que, en la misma línea, aumenten las posibilidades de lograrlo o por el contrario éstas se conviertan en casi inexistentes.

Es posible lograr una actitud positiva si nos acostumbramos a extraer algo útil para nosotros a partir de cualquier situación aunque ésta sea negativa, al mismo tiempo las personas que ven todas las situaciones según su lado negativo a menudo fracasan lo que les reafirma en su visión del mundo; por lo que a menudo convierten su vida en una sucesión de fracasos; se denomina profecía autocumplida.

A lo largo de la historia ha habido muchas figuras que se han sobrepuesto a experiencias muy duras, muchas de las cuales alcanzaron el éxito gracias a ello y no a pesar de ello, algunas incluso partieron y aprovecharon sus dificultades iniciales en sus actividades a lo largo de su vida, todo un ejemplo de buena actitud.

- George Washington Carver: nacido esclavo negro en EEUU, gracias al apoyo de su amo blanco aprendió a leer y a escribir, estudiando después por su cuenta.

Cuando fue a la universidad, solo le admitieron en agricultura. Hoy se le conoce como uno de los grandes científicos americanos en esa especialidad.

- Charles Dickens: Cuando era muy joven a su padre le metieron en la cárcel; tuvo que ponerse a trabajar en una fábrica cuando era todavía un niño. Siguió siendo autodidacta, trabajó de periodista y se hizo famoso escribiendo sobre niños abandonados y pobres como había sido él.
- Charles Chaplin: su padre era alcohólico y su madre estaba internada en un hospital psiquiátrico. Sobrevivió actuando en Londres y después en EEUU haciendo películas; en muchas de ellas salen niños abandonados, gentes muy pobres o personas explotadas, lo que él había sido durante muchos años.

Una actitud positiva puede cambiar el sentido de una existencia desgraciada y una actitud negativa puede estar en la base de la cuesta abajo de una vida que, de entrada, no tenía que ser negativa; ya que la buena actitud permite una imagen positiva para sí mismos y para los demás que permite un mejor aprovechamiento de los recursos y de la ayuda disponible, en cambio, una mala actitud hace que se abandonen recursos para el cambio, impide o perjudica las posibilidades de ayuda de los demás y anulan prácticamente cualquier posibilidad de éxito.

Como apoyo visual al tema se propone lo siguiente:

- Escena de la película de Chaplin en la que éste se come un zapato “La quimera del oro”
- Como ejemplos de actitud negativa hay dos escenas de la película “Mejor imposible” en las que el personaje del escritor se enfrenta a la asistente del pintor y al pintor directamente.
- Como ejemplo extremo de una actitud positiva, la escena de la crucifixión de “La vida de Brian”

- <http://youtu.be/LfaNK59zplc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=o0vr1k-aRaI>
- <https://www.youtube.com/watch?v=P-7moc6I9Jg>

Preguntas para el debate:

- ¿A qué mostráis una actitud negativa?
- ¿Dónde mostráis una actitud positiva?
- ¿Qué tal os ha ido con la primera?
- ¿Qué tal con la segunda?

14° El conflicto

El conflicto se forma entre dos o más personas que se enfrentan entre ellas por tener diferentes opiniones, valores, intereses o perciben que una situación es injusta y aunque muchas veces pensamos en una situación tensa o incluso violenta, no es en sí algo negativo, sí lo es su gestión o la percepción del mismo. Puede también considerarse como la manifestación de una situación injusta o simplemente la percepción de que algo debe cambiarse porque no funciona bien; por lo tanto es un motor del cambio y lo que hay que empujar a que el cambio lo sea a una situación más favorable que la anterior para cada uno de los participantes.

Existen personas que evitan los conflictos pero también otras que convierten en tales situaciones que no tienen porque serlo. Los pseudoconflictos son situaciones desagradables que se originan por malos entendidos, falta de información completa sobre la situación o existe un error en la misma. Desgraciadamente suelen ser muy frecuentes y suelen a menudo están asociados a percepciones previas del mismo, ya que cuando una persona imagina que el conflicto se va a producir muchas veces se convierte en una profecía autocumplida que significa que inconscientemente provocamos el conflicto porque esperamos que éste se produzca.

Una vez un hombre quería colgar un cuadro. El clavo ya lo tenía, pero se dio cuenta de que le falta un martillo. El vecino tiene uno pensó, así pues, nuestro hombre decidió pedir al vecino que le prestase el martillo.

Pero le empezó a asaltar una duda: ¿Qué? ¿Y si no quiere prestármelo? Ahora recuerdo que ayer me saludó algo distraído. Quizás tenía prisa. Pero quizás la prisa no era más que un pretexto y el hombre abriga algo contra mí. ¿Qué puede ser? Yo no le he hecho nada; algo se habrá metido en la cabeza. Si alguien me pidiese prestada alguna herramienta, yo se la dejaría enseguida. ¿Por qué no ha de hacerlo él también? ¿Cómo puede uno negarse a hacer un favor tan sencillo a otro? Tipos como éste le amargan a uno la vida. Y luego todavía se imagina que dependo de él. Sólo porque tiene un martillo. Esto ya es el colmo.

A partir de ese momento ya no volvió a dirigirle la palabra

Los auténticos conflictos se producen cuando existen distintos intereses, necesidades y deseos, a menudo se percibe, agravios comparativos, desconfianza o juego sucio. También resultan muy frecuentes los conflictos cuando existen diferencias de opiniones, valores, creencias o ideas que se perciben como incompatibles. En estas situaciones las personas no pueden tolerar en las otras la diferencia y creen estar en posesión de la verdad absoluta y que el otro está equivocado; cuanto más fundamental es esa idea en relación a los principios de esa persona y más cercano el otro más difícil será la convivencia o el acuerdo y más fácil será que el conflicto se produzca.

Otra fuente muy importante de conflictos son aquellas situaciones en que se percibe un reparto injusto de los recursos o a un estatus o autoridad determinado al que los individuos creen tener derecho. A lo largo de la historia la desigualdad ha sido la pauta habitual, no la excepción, pero muchas personas han creído que esa desigualdad era algo a lo que tenían derecho por diferentes razones y resultaba tan enquistado en la sociedad que incluso los más desfavorecidos por esa desigualdad lo han considerado normal y aceptable. Los pocos individuos que se han enfrentado a esa situación siempre han tenido que recurrir al conflicto para poder lograr los cambios, aunque no siempre se utilizaron formas violentas, como es el caso de Gandhi.

Existe una forma de conflicto, especialmente perniciosa, que es el conflicto latente y que se caracteriza por una situación de tensión permanente en una relación pero sin que sea hecho explícito por parte de las personas que participan en la misma. Puede haber un miedo latente a las consecuencias que dicha manifestación tenga para

los participantes, pero lo que está muy claro es que ésta no se termina de resolver y si no desaparece la causa se mantienen las consecuencias.

Hay muchas formas de resolver un conflicto pero dependen mucho de los participantes. Hay muchas personas que no conciben las discusiones más que en términos de yo gano/el otro pierde; nunca jamás se pone en el lugar del otro ni piensa en sus necesidades. Esta situación suele provocar que los conflictos se transformen en violencia o, si la persona tiene mucho poder, éste se torne en latente y tenga consecuencias más graves a largo plazo. Esto último se transforma en la negación de que el conflicto exista, lo que no quiere decir que lo sea así para todos los que se ven obligados a vivir en esta situación.

Hay otras personas que consideran que la relación entre las personas se halla por encima de los objetivos individuales; en este caso el conflicto puede negociarse rápidamente.

La negociación de un conflicto puede llevarse a cabo cuando se limitan a ponerse sobre la mesa aquellos objetivos individuales que cada una de las partes consideran que son menores, sin entrar a negociar lo fundamental. Por ejemplo aquellas familias que acuerdan no hablar de política para evitar encontronazos con aquellos que no opinan igual sabedores de la facilidad para enfrentarse por ese motivo.

Otra forma de negociación es posponer la solución al conflicto conformándose con un pequeño avance para cada una de las partes. El conflicto en ese caso no se resuelve pero el nivel de violencia latente puede disminuir un poco.

La única forma de solucionar los conflictos es ponerse en lugar de la otra parte y saber ceder en algo para poder conseguir algo, pero existen casos en que la única solución para evitar una confrontación violenta es escapar de la situación conflictiva, por ejemplo en los casos de violencia doméstica, ya que resulta muy a menudo imposible de solucionar y las consecuencias pueden ser muy peligrosas para alguno de los individuos que forman la familia y que no tienen el mínimo poder necesario para defenderse.

Como escenas para fundamentar nuestro tema de hoy se propone las siguientes:

- Escena de animación “El puente”.
- Escena de la película “Annie Hall” en el que el personaje de Woody Allen se enfrenta por primera vez a Annie que se comporta de forma pedante.
- Un corte de dibujos animados sobre malos entendidos. <http://youtu.be/WLC-9c1VViE>
- Escena de la película “Crash”. <http://youtu.be/F6e-AxaujA>
- Escena de “Doce hombres sin piedad”.
<https://www.youtube.com/watch?v=fv2BQaul1e0>
- Escena de la película “El color púrpura”.
<https://www.youtube.com/watch?v=VxxZHGTmRE>
- Escena de “Manhattan”. <http://youtu.be/gfeV-VeozP4>

Como trabajo para afianzar contenidos se va a proponer una historia para poder analizar fuentes y tipos de conflicto y cómo se pueden intentar resolver.

Tres hijos vuelven a casa a partir de la muerte de su padre y descubren que ha dejado toda su herencia al hijo menor que ha estado durante años lejos de casa viajando solo por ahí, no se ha casado ni tiene hijos. Durante muchos años no se ha hablado con su padre pero los últimos meses habían retomado el contacto.

El hijo mayor le enferma esta situación, cree que él que ha estado toda su vida cerca de su padre merece ese dinero mucho más, además tiene problemas económicos ya que su negocio no va bien y tanto su mujer como sus hijos, que no saben nada, están acostumbrados a gastar mucho y no cooperan nada.

El hijo mediano no se hablaba con su padre desde hace muchos años, quería mucho a su madre y su padre la trató muy mal mientras vivía, él consideraba que la casa era un infierno; cuando ella murió nunca volvió a casa. Después se casó con una mujer musulmana y se convirtió a esa religión, El padre no soportaba esa situación y cuando todavía vivía en casa incluso llegaron a las manos.

15° El compromiso

El compromiso significa poner en juego nuestras capacidades para sacar adelante todo aquello que nos ha sido confiado y hemos aceptado de manera consciente como propio, dando de sí mismo todo lo posible y lo mejor que se tiene, a pesar de las

dificultades con las que se encuentren. El compromiso se tiene por una causa o por una persona o grupo de ellas

El grado de compromiso de un grupo es uno de los aspectos más importantes del éxito del mismo y, normalmente, se va consiguiendo poco a poco a partir de experiencias comunes.

- Es importante el tiempo común.
- Ese tiempo es percibido como motivador para ellas.
- Toman decisiones comunes.
- Apoyan a los líderes.
- Se superan obstáculos lo que suele fortalecer el compromiso.
- Hay buenos sentimientos entre ellos.
- Se aprende de los errores.
- Los líderes deben funcionar como modelos de compromiso.

El grado de compromiso lo mismo que se crea puede desaparecer; cuando se refiere a un grupo o a una persona:

- Existen fallos de comunicación.
- No se trabajan bien las buenas relaciones.
- No hay apoyo.
- Hay conflictos sin resolver.
- No hay relación entre las conductas observadas y los principios que gobernaban la relación.
- Los otros participantes ya no son un ejemplo.

A nivel personal también puede disminuir el grado de compromiso dependiendo de ciertas características personales; existen personas que no se comprometen con nada, lo que puede deberse en una falta de confianza en sí mismos, a menudo buscan excusas para este comportamiento y son vistos como más inmaduros y menos de fiar, frecuentemente pierden muchas posibilidades de desarrollo y cambio en sus vidas.

Precisamente la evitación del compromiso se produce con más facilidad cuando anteriormente se fracasó en situaciones parecidas, el intento de respetar los compromisos adquiridos también debe ser un proceso debe ser un proceso gradual orientado éxitos progresivos.

Hay una serie de elementos necesarios en el compromiso:

- Conciencia: Comprender lo que quieres hacer.
- Intención: Interés en hacer algo concreto.
- Voluntad: decidir hacer algo.
- Motivación: fuerza para impulsar y mantener la acción.
- Actuar: hacerlo.

Los compromisos no son en sí mismos positivos, depende mucho del objetivo que nos planteamos o de la idea que seguimos; a menudo nos damos cuenta que la persona o la causa que en un principio nos atrajo no es lo que en otro momento nos interesa o nos seduce; pero no hay que olvidar que un factor esencial del compromiso es la fiabilidad de la persona que lo contrae, lo que se traduce en que tanto para uno mismo como en relación a los otros el grado de compromiso percibido de esa persona será mucho más bajo y puede en algún caso ir asociado a una sensación de fracaso.

A veces es muy difícil abandonar un compromiso adquirido, sucede en situaciones concretas en las que se han llegado a hacer cosas contrarias a principios humanos básicos. El fanatismo asociado a ciertos grupos provoca que se hagan cosas poco creíbles en otras circunstancias. También ha habido épocas en la historia en las que no seguir determinados compromisos con las reglas sociales de la comunidad podía tener consecuencias muy graves para aquellos individuos que querían transgredirlas.

El ejemplo de compromiso más típico es el matrimonio que, sobre todo en otras épocas, era percibido como algo para toda la vida; para ello suele ir asociado con una ceremonia compleja en la que las personas cercanas son invitadas a asistir, lo que añade más responsabilidad al acto. Por supuesto hoy en día uno se puede bajar de dicho compromiso, pero la sensación de fracaso y las fuertes consecuencias que tiene, no solo para los que han adquirido dicho compromiso, lo hacen muy complicado.

Por lo dificultoso que puede ser el mantenimiento de un compromiso y por la importancia que para el grupo social puede significar su mantenimiento se crearon los contratos legales que los fijan y que pueden suponer una sanción para el que no los

preserve. A lo largo de la historia hay numerosos ejemplos de compromisos por parte de personas y de grupos.

A lo largo de la historia ha habido muchos ejemplos de personas o grupos de ellas caracterizados por un fuerte compromiso.

-Templarios: eran unos monjes guerreros que de manera voluntaria pronunciaban los votos de pobreza, castidad, obediencia y defender a la Iglesia de sus enemigos, protegiendo a los cristianos. Si les cogían prisioneros sabían que nadie iba a pagar su rescate, por lo que luchaban hasta la muerte.

-Como ejemplo de máximo compromiso hubo una serie de hombres en las centrales nucleares de Chernobil y Fukusima que sabiendo que era probable que murieran se ofrecieron voluntarios para intentar arreglar la situación en el reactor Ananenko y Bezpálov eran ingenieros y participaron en la construcción de la central y un joven trabajador de la misma sin familia llamado Baranov pagaron con su vida.

En Fukusima trabajaron 180 técnicos en turnos de 50, aunque eran voluntarios se les eligió porque eran mayores de 50 años y era más fácil que el cáncer provocado por la radiactividad tardara más en matarlos o que murieran de muerte natural antes. El director de la central murió de cáncer a los 58 años.

-Dr Semmelweis; ginecólogo húngaro que se dio cuenta que el 30 % de las mujeres que daba a luz en su hospital morían a los pocos días con fiebre y llegó a la conclusión que era por culpa de los propios médicos que hacían autopsias e iban a continuación a atender a los partos sin lavarse las manos. Fue ridiculizado y expulsado: Para demostrar su teoría en una autopsia se cortó intencionadamente la mano con un bisturí muriendo a los pocos días con los mismos síntomas de las mujeres fallecidas. Se le considera el padre de la asepsia.

En la vida normal las personas toman compromisos de forma habitual; el matrimonio, la familia, la religión o una profesión.

Obviamente todas las personas no pueden mantener ese grado de compromiso, pero a lo largo de la historia se han logrado pocos triunfos individuales y colectivos si no lo había en las personas que los llevaban a cabo. En la vida ordinaria la ausencia de compromiso también tiene su coste personal.

Desde el punto de vista de los demás una persona que se compromete y muestra ese compromiso en su conducta se convierte en más fiable y por lo tanto tiene una imagen

más positiva. Pero la persona que, públicamente, adquiere un compromiso y no lo mantiene deja de serlo y por lo tanto no se cuenta con ella y se acaba convirtiendo en alguien poco de fiar.

Las secuencias seleccionadas para el tema son:

- Escenas del documental de National Geographic “Los Templarios”
<http://youtu.be/4lzhjeYkkBU>
- Escena de la separación de dos de los protagonistas de “El Club de la Buena Estrella”.<http://youtu.be/moDUr3YGhz4>
- Escena de “Lo que el Viento se Llevó”. <http://youtu.be/ESBBWa6qap>
- Escena del compromiso de “Novia a la Fuga”
<http://youtu.be/vb0hJm6quDw>

Como preguntas para trabajar hoy se plantea:

- ¿Qué compromisos observáis a vuestro alrededor que consideraréis muy importantes y que se prohíbe transgredir? Ejemplos:
 - Matrimonio.
 - Religión.
 - Ley.
 - Familia.
 - Trabajo.
 - Estudios.
- ¿Habéis conocido personas que transgreden estos principios?
- ¿Qué consecuencias ha tenido esa conducta para ellos o para los que les rodean?

16º Normas Sociales

Son una serie de reglas a las que se han de ajustar los seres humanos para una mejor convivencia y que nacen de dentro de la propia sociedad; todas las conductas, tareas y actividades del ser humano se han de ajustar a ellas y son reconocidas por todos. Su incumplimiento no es castigado con una sanción institucionalizada, pero sí tiene un reproche social ya que las demás personas esperan que todo el mundo se comporte como se espera del ello.

Se refiere a la capacidad de los sujetos de sobreponerse al dolor emocional o a los traumas de tal manera que dicha persona sale fortalecida, logrando la excelencia personal y profesional.

Las personas con Resiliencia tienen una mayor capacidad para enfrentarse a una situación de presión; estas personas creen de manera continua que son capaces de superar cualquier situación con éxito sin aparentes secuelas.

Hoy se sabe que no se trata de una característica personal que se tiene o no se tiene sino más bien de un proceso que se forja a lo largo del tiempo. Todos los seres humanos han pasado por un momento en el que han considerado que han tocado fondo lo que a menudo ha sido necesario para tomar conciencia de lo importante y poder levantarse, porque si nos dejamos llevar por la vida esta perdería sentido. Resulta muy fácil en esa situación dejarse llevar por el paternalismo, la drogadicción o algún otro tipo de dependencia.

Los factores que se han estudiado como aquellos que son normalmente muy graves y causantes de deterioros sociales son: problemas perinatales, pobreza, inestabilidad cotidiana y problemas graves de salud mental de los padres. Los resultados fueron que 72 chicos entre 200 eran capaces de llevar una vida muy bien adaptada.

Se ha elaborado un listado de aquellas cualidades personales que normalmente iban asociadas a aquellos chicos que eran considerados resilientes:

Son pilares de la Resiliencia:

- La introspección: o la capacidad de preguntarse a sí mismo y de responderse con honestidad.
- Capacidad de mantener una distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.
- Capacidad de relacionarse con otros.
- Iniciativa o capacidad de ponerse a prueba en actividades cada vez más exigentes.
- Humor o capacidad de encontrar el lado cómico a lo que, usualmente no lo tiene.
- Creatividad o capacidad de crear orden o belleza donde ésta no existe.
- Moralidad o capacidad de comprometerse con unos valores.
- Que haya habido por lo menos un adulto importante en su vida que haya apoyado en los momentos más difíciles.

Pero lo que siempre se ha de tener en cuenta es que la Resiliencia es siempre una conjunción entre la persona y el contexto de la misma y ambas tienen un papel activo.

Los factores contextuales que se han revelado como importantes son:

- Apoyo social desde la familia y fuera de ella.
- Clima educativo positivo, abierto, orientador y regido por normas.
- Modelos sociales que estimulen.
- Equilibrio entre responsabilidad social y exigencia de resultados.
- Experiencia de Autoeficacia y autoconfianza.

La Resiliencia no implica que esa persona sufra menos sino que es capaz de recuperarse del sufrimiento aprendiendo del mismo. Cuando alguien sufre una pérdida o una situación terriblemente estresante puede reaccionar de varias maneras:

- De manera negativa, disfuncional, puede acabar incluso en muerte.
- La persona se repone pero con graves consecuencias como son baja autoestima, baja Autoeficacia, incapacidad de enfrentarse a nuevos retos.
- Puede volver a su vida anterior sin cambios aparentes.
- Mejora la situación anterior ya que ha aprendido algo nuevo sobre sí misma.

También es importante saber que una infancia aparentemente feliz es, a veces, responsable de una falta de Resiliencia ya que inhabilita a la persona a enfrentarse a las dificultades y, cuando llegan éstas no son capaces de enfrentarse a las mismas

Se han de alternar los contenidos con diversos ejemplos de figuras históricas resilientes o ejemplos de Resiliencia en textos:

- Había una vez dos ranas que cayeron en un recipiente de crema. Inmediatamente sintieron que se hundían.

Al principio, las dos patalearon en la crema para llegar al borde del recipiente pero era inútil. Una de ellas pensó: "No puedo más. Es imposible salir de aquí. Ya que voy a morir, no veo para qué prolongar este dolor. ¿Qué sentido tiene morir agotada por un esfuerzo estéril?". Dicho esto, dejó de patlear y se hundió con rapidez.

La otra rana se dijo: "Nada se puede hacer para avanzar. Sin embargo, ya que la muerte me llega, prefiero luchar hasta mi último aliento". Y siguió pataleando y chapoteando siempre en el mismo lugar. De pronto, de tanto patlear, la crema se transformó en manteca.

La rana dio un salto y llegó hasta el borde del pote. Y alegremente regresó a su casa. (Boris Zyrulnik)

-Anna Frank:

Una chica judía tiene que encerrarse en un cuarto disimulado en un desván con un grupo de judíos para protegerse de los nazis. Durante 2 años sobrevive gracias, en parte a ser capaz de escribir un diario maravilloso sobre su vida encerrada. Los nazis acaban descubriéndolos y acaba muriendo de hambre en un campo de concentración a los 16 años. Hubo muchos judíos en su misma situación pero solo ella es capaz de convertir sus circunstancias en algo trascendente.

-Stephen Hawking:

Este físico inglés enferma poco después de los 20 años de esclerosis y al principio se cree que es una enfermedad que acabará con su vida poco a poco. Por suerte la enfermedad es tan lenta que todavía vive. Durante su juventud sus notas fueron normales, pero después de un tiempo de estar enfermo y al ver que no se moría, comienza a investigar y trabajar de manera inagotable; no sabe cuánto va a durar y tiene que apurar en lo posible. Dado que no es fácil para él transcribir lo que piensa está obligado a trabajar con su mente.

Actualmente ocupa la cátedra Lucasiana en Cambridge, la misma que ocupó Newton, y es uno de los científicos más reputados del mundo.

Roman Polanski:

Es un director de cine judío- polaco. Cuando era pequeño los nazis invadieron Polonia su madre fue asesinada y su padre enviado a un campo de concentración. Sobrevivió mendigando y haciéndose pasar por cristiano. Cuando cumplió 20 años pasó a dedicarse al cine haciéndose muy famoso.

Se casó con una famosa y muy guapa actriz que fue asesinada por la familia Manson cuando estaba embarazada de 8 meses. Antes y después siguió haciendo grandes películas y fue acusado de violar a una chica de 14 años.

-Beethoven:

Su padre era alcohólico y obligaba a estudiar piano a su hijo para exhibirle como niño prodigio, lo que le asiló de otros niños. Cuando tenía 17 años se fue de su casa, pero tuvo que volver a ella porque su madre, a la que quería mucho murió, a su padre le encarcelaron y alguien tenía que encargarse de sus hermanos. Quiso casarse y le rechazaron, por lo que su carácter fue agriándose poco a poco. Cuando tiene 31 años comienza a quedarse sordo. Muchas de las obras que compuso nunca las oyó. Se volvió

a enamorar, pero aunque la chica le correspondía su familia se negó ya que pertenecía a la nobleza.

Fue muy admirado durante toda su vida.

Helen Keller:

Escritora y activista norteamericana que perdió la vista y el oído a los 19 meses. Gracias a una terapeuta llamada Anna Sullivan, que estaba casi ciega, empezó a comunicarse y pudo graduarse en la universidad. Escribió varios libros y numerosos artículos a lo largo de su vida.

También se mencionan, como ejemplo de cómo las circunstancias extremas de una vida no tienen por qué cambiar a las personas, los supervivientes del avión paraguayo que se estrelló en los Andes.

Las preguntas que se utilizarán para la discusión están relacionadas con la reflexión de si se consideran que han tenido a lo largo de su vida circunstancias que ellos han considerado muy duras y cómo se han enfrentado a ellas. Al mismo tiempo se les hace plantearse cómo sería su vida si estuviera limitada por una discapacidad de diferentes tipos.

Escenas utilizadas:

- <http://youtu.be/4e7mSJXsfQI>
- www.youtube.com/watch?v=oORjzzVVaE8

18° EL MACHISMO

El machismo es una actitud que concibe al varón como superior a la mujer, y en el ámbito en el que nos encontramos se encuentra, desgraciadamente mucho más manifestado que en otras culturas, por lo que se me ha pedido que tocara el tema.

Es obvio que una mujer y un hombre son diferentes anatómicamente, pero no existen datos objetivos que avalen que unos sean mejores que otros. Los hombres son más fuertes físicamente pero las mujeres son más resistentes y tienen una esperanza de vida mayor. El hecho de que las mujeres sean físicamente menos fuertes no las inhabilita para que en muchos lugares del mundo sean ellas las que mantienen el hogar con sus trabajos mientras los hombres, en la práctica, no hacen nada.

A nivel intelectual las mujeres suelen dar un mejor nivel cognitivo en el factor verbal y los hombres en el factor espacial; también encontramos que hay una tendencia ligeramente mayor en los hombres a dar cocientes intelectuales más extremos que las mujeres, es decir, es más fácil que existan genios hombres pero también es más frecuente encontrar retrasos cognitivos en hombres.

Esto no es más que un dato estadístico, ya que existen mujeres como Madame Curie, con una inteligencia extrema, o Zaha Hadid, una arquitecta galardonada con el premio Prizker de arquitectura.

Las causas de que la mayor parte de las culturas a lo largo de la historia fueron machistas deben ser otras; ¿por qué es importante que la mujer esté supeditada al hombre?

A lo largo de la evolución se han ido perfilando diferentes papeles para el hombre y para la mujer, de tal manera que el primero cazaba y la mujer se encargaba de la recolección y del cuidado de los hijos; pero no tenía por qué ser un papel rígido, ya que la mujer no siempre estaba embarazada y siempre podría colaborar en la caza ya que el ser humano marca las diferencias con los animales, no por su fuerza física, sino por su inteligencia y su capacidad de planificar y de comunicarse. Al mismo tiempo no todos los hombres estarían siempre ocupados en cazar, ya fuera por estar enfermos, ser mayores, etc.

Solo hay un aspecto en el que la mujer nunca puede competir con un hombre (en la antigüedad) y es la guerra. Las causas de la guerra son, a menudo, el acceso a recursos escasos por parte de poblaciones diferentes ya sea por disminución de los mismos o por aumento de la población. A partir de ese momento el rol masculino se dispara y el femenino en muchos lugares cada vez está más controlado. Por un lado ser hombre es valioso porque son necesarios para la guerra y ésta puede reducir su número. Ser mujer es una carga, porque no son tan valiosas, hay más y en muchos casos son las responsables del exceso de población, sobre todo si tienen hijas, que hace disminuir los recursos por cada individuo; por ello en muchas partes del mundo existe el infanticidio femenino.

El desarrollo de un ideal masculino agresivo, poderosos y que debe mantener esa posición hace que sea necesario el control del género femenino de tal manera que se supedita a las necesidades del hombre; es decir tiene que saber que sus hijos son suyos y que él controla el poder. Las sociedades poligámicas, generalmente son belicistas y

machistas; pero las poliándricas no necesariamente son feministas; su objetivo es el control de la población.

En la actualidad ¿qué sentido tiene mantener dicha cultura?:

La lógica dice que al varón le conviene que las cosas sigan como hasta ahora, ya que tiene muchas ventajas para él, sobre todo ahora que no existen guerras, ni hay que arriesgar la vida cazando. Los cambios dan miedo y la tradición sirve para mantener el status quo.

En la actualidad ya existe posibilidad de controlar la natalidad sin recurrir a mecanismos como la guerra o el infanticidio.

El trabajo a menudo es un bien escaso y en un contexto de sueldos bajos el hecho de que trabaje la mujer puede ser ventajoso.

A nivel general perder el 50% de la población activa es una pérdida de recursos que puede ser difícil de mantener.

No existe una sociedad actualmente en la que exista una igualdad entre hombres y mujeres, ya que es muy difícil cambiar estructuras mentales muy introducidas en las costumbres sexuales durante siglos. Sí es cierto que ahora el machismo es mucho más sutil. Como ejemplo podemos introducir como ejercicio un curioso y sencillo test sobre machismo en películas:

Test de Bechdel:

- A) En la película tienen que salir dos mujeres, como mínimo y que éstas tengan nombre.
- B) Esas mujeres tienen que hablar entre ellas.
- C) El tema del diálogo no debe ser un personaje masculino.

Parece que es bastante sorprendente el número de películas que no pasan el test y si cambiamos el sexo de la prueba lo pasan todas.

Las preguntas clave en este tema serán:

- ¿Qué ventajas tiene el predominio del hombre sobre la mujer?
- ¿Qué aspectos de la sociedad gitana tienen connotaciones machistas?
- ¿Qué ventajas e inconvenientes para las personas tienen el mantenimiento de costumbres que se pueden considerar machistas.
- ¿Qué cambiaríais y qué no?

Las escenas escogidas pertenecen a la película “Mi gran boda griega”:
<http://youtu.be/qYT8YILn4LQ>

Las personas que son obsesivas necesitan tener el control de todo lo que les rodea y de sí mismos, todo tiene que estar perfecto y en orden. Este tipo de personalidad se puede considerar hoy en día como bien aceptada en la medida en que la sociedad necesita de personas responsables y autoexigentes que se anticipen a las consecuencias negativas.

Las personas que tienen esta personalidad son:

- Ven las cosas blancas o negras.
- Son hiperresponsables
- Perfeccionistas y meticulosos
- Exigentes con uno mismo y con los demás
- Les gusta ser bien valorados por los demás
- Tiene un sentido exacerbado de la justicia.

Las personas que tienen esta personalidad no tienen porque pensar que acaben con cualquier patología pero son más propensos a algunas de ellas. Las dificultades más habituales tienen que ver con la distancia que existe entre sus aspiraciones y un entorno que es necesariamente poco controlable; esto supone que siempre se quedan con un sentimiento de aprensión o de una cierta insatisfacción en relación a su trabajo o a su vida; a veces están tan obsesionados con los detalles que pierden el sentido del objetivo final que pretenden alcanzar.

¿Cuándo podemos pensar que tenemos un problema? En el momento en que nuestras obsesiones nos hace perdernos cosas importantes o molestan a las personas que tenemos cerca; en el momento en que dichas obsesiones son más importantes que las cosas verdaderamente importantes en la vida, cuando nos aísla de los demás. Las personas obsesivas a menudo miran la vida en función de la obsesión que tienen en mente lo que les hace cometer errores de valoración

Por ejemplo:

- Cuando no entramos en casa de una amiga muy querida porque pensamos que la casa está sucia.
- Cuando tomamos tantas medicinas que éstas nos perjudican más que lo que se supone que queremos curar.

- Cuando adelgazar es tan importante que la comida ocupa todo el pensamiento y deja de ser un momento agradable.
- Cuando pasas más tiempo en el gimnasio que en casa.
- Cuando nadie se puede tumbar en el sillón, usar el baño cuando uno quiera, etc por que todo tiene que estar limpio.
- Cuando te pasas días enteros para tomar una decisión insignificante.
- Cuando te sientes culpable por cualquier cosa.
- Cuando tu vida está llena de rituales.
- Cualquier cosa que produjo nuestra satisfacción en un principio pero cuyo desarrollo progresivo a lo largo del tiempo no hemos sabido controlar.

La persona con una personalidad obsesiva es más fácil que acaben teniendo un trastorno obsesivo compulsivo pero no siempre es así. La diferencia principal con las primeras es que mientras que las personas obsesivas sienten que es mejor ser como ellas son, las que tienen un trastorno de este tipo les viene continuamente a la cabeza pensamientos e ideas recurrentes y nos son capaces de desprenderse de ellas aunque lo intentan desesperadamente; es más cuanto más lo intentan peor.

¿Qué se puede hacer cuando creemos que nuestras obsesiones nos superan?

Lo primero ser consciente de que existe un problema ya que a menudo las personas obsesivas piensan que ellas son las que actúan correctamente y son los demás los que no tienen la debida exigencia.

Considerar que lo que nos obsesiona no es tan importante como lo que nos ocurre cuando no hacemos lo que creemos que debemos hacer. Es decir la conducta que queremos disminuir no es más que una reacción a la angustia que nos produce no hacerla.

Intentar apartar la preocupación del pensamiento es un error es mejor reflexionar sobre la misma y sobre por qué hacemos lo que hacemos y la importancia de otras posibles alternativas.

Busca el origen de tu problema y reflexiona sobre el mismo; por ejemplo si te obsesiona estar bien peinada lleva un día intencionadamente el pelo en una sencilla coleta y analiza después la diferencia con otros días.

Intenta circunscribir los pensamientos obsesivos a una cantidad determinada de tiempo y/o un lugar todos los días.

El que una persona acabe con un trastorno obsesivo compulsivo depende de muchos factores que, como en muchos otros casos no está bien establecido.

Se sabe que existe una base neurobiológica y que tiene un componente hereditario. La diferencia entre una personalidad obsesiva y un trastorno obsesivo compulsivo aparte de la gravedad del mismo es que en el caso del trastorno la persona se da cuenta de que sus obsesiones no son normales ni está conforme con ellas, las vive como algo extraño a ella misma pero que no puede evitar y que van acompañadas de compulsiones o actos destinados a hacer desaparecer o controlar la obsesión.

Como apoyo teórico se expondrán imágenes de la película “El aviador” y de “Mejor Imposible”.

- <https://www.youtube.com/watch?v=BJBaGhIVEUQ>
- https://www.youtube.com/watch?v=aWj1S_S1mSY

20º LOS CONFLICTOS PADRES E HIJOS

Los conflictos entre padres e hijos son, como en todos los demás casos, fruto de diferentes intereses y/o de diferencias en el enfoque en relación a asuntos cotidianos.

Los padres desde el momento en el que el niño nace tienen en mente cómo quieren que sea su hijo y normalmente su idea suele ser una mezcla de repetir aquello que les ha ido bien y de lograr lo que ellos quisieron y no pudieron lograr. La consideración por parte de los padres de que sus hijos son una prolongación de sí mismos y la rebelión ante esa imposición solo se puede articular a través de una negociación en la que cada una de las partes debe sentirse libre para expresar y en la que el poder lo tienen los padres en las primeras etapas y en la que los hijos se van ganando poco a poco su propio papel que solo finaliza con la independencia económica y la salida del hogar familiar.

Durante el desarrollo los niños van pasando de ver a sus padres como poseedores de la verdad absoluta, a unas personas que, como todas, se equivocan y este proceso hace que, durante algún tiempo, las posturas se vuelvan muy extremas y por lo tanto el conflicto se haga más acusado.

Durante los años de la primera infancia los niños no se plantean lo que les transmiten sus padres y hay una enorme carga de emotividad asociada; es lo que se llama socialización temprana y suele consistir en hábitos de conducta y en diferenciar lo que es aceptable de

lo que no lo es. Los aprendizajes en esta etapa suelen ser dirigidos por los padres, pero los más importantes y, sin que éstos se percaten, son transmitidos mediante el modelo de conducta que exhiben ante los niños. Son ejemplos de este proceso el papel de la mujer, de la familia, las cosas que son tabú, etc.

Pero un niño a muy corta edad ya empieza a mostrar signos de su propia personalidad y de lo que quiere y esto no tiene por qué coincidir con lo que quieren sus padres.

Alrededor de los 2 años la palabra que más repiten los niños suele ser NO o QUIERO, como un juego competitivo con los padres para intuir lo que pueden lograr o lo que no van a conseguir nunca. Por ello los conflictos durante este periodo son producidos entre lo que quieren los niños y lo que los padres están dispuestos a dar. Pero poco a poco los niños adquieren una mayor capacidad de ponerse en el lugar de los demás y también de imaginar situaciones posibles con su mente; esto significa aumentar mucho las posibilidades que pueden ser o tener como personas y la comparación entre esas posibilidades y su realidad; es decir trascienden a la realidad que tienen y muchas veces la realidad que los padres están dispuestos a darles o a permitirles y por ello es en la adolescencia donde a veces se redoblan los conflictos. Aunque hay que dejar muy claro que normalmente estas situaciones no son tan graves como muchas veces se cree y son escasos los casos en los que el conflicto es grave y normalmente, cuando es así, ya se intuía en etapas anteriores.

Los conflictos no deben verse nunca como un problema si no que deben ser vistos como un mecanismo normal de evolución, así tanto padres como hijos aprenderán a tolerar más las diferencias y aprenderán a mejorar su capacidad de resolución de los mismos.

Las discrepancias entre padres e hijos adolescentes suelen derivarse de enfoques diferentes que existen en relación a diversos asuntos cotidianos (normas, comportamientos, límites u opiniones) y también sobre diferencias entre lo que los padres esperan y lo que son sus hijos en realidad. Suele ser más frecuente el conflicto con las madres pero al mismo tiempo el apoyo emocional es también mayor.

Los elementos que normalmente subyacen en todo conflicto familiar son:

- La personalidad y el enfoque de la situación del padre y/o de la madre.
- La personalidad y el enfoque de la situación del hijo.
- El grado de cohesión de la familia.
- El grado de adaptabilidad de la misma

Las familias se distinguen unas de otras por su nivel de cohesión. En un extremo

aquellas en las que unos individuos dependen en muchísimo unos de otros, pueden incluso compartir el trabajo e incluso ser muy importante el papel de la familia extensa. En estas situaciones la libertad del individuo es menos importante que el funcionamiento del grupo, aumentan los conflictos pero también el apoyo emocional. En el otro extremo de familias sin cohesión, o ésta es muy baja, es posible que no se comparta ni un lugar común para vivir, ni se dependan económicamente unos de otros, no suele haber conflictos ni tampoco mucho apoyo emocional.

El grado de adaptabilidad nos indica en qué medida una familia es flexible o inflexible y en qué medida ésta se adapta a la sociedad en la que vive y a los problemas o situaciones que ésta genera o a las diferencias o sucesos que se producen dentro de ella. En un extremo se situarían las familias muy autoritarias que no negocian los cambios tanto internos como externos y que por lo tanto solo admiten la obediencia absoluta o el abandono o expulsión del miembro que no se adapta. En el otro extremo nos encontramos familias caóticas e imprevisibles cuyas decisiones se toman sin reflexión y sin mantener sus decisiones en el tiempo. Estas familias no necesariamente son menos conflictivas. Aunque estos modelos sean extremos, las familias pueden cambiar los patrones a lo largo del tiempo a medida que se enfrentan a situaciones más o menos estresantes en su contexto.

La clave de la resolución de conflictos en la familia es la capacidad que tienen los que la forman de empatizar: es decir ponerse en el lugar de los otros y la capacidad de comunicación es decir la libertad para hablar de lo que les preocupa a cada uno de los miembros y de poder defender y negociar las posturas de cada uno de los miembros.

Las escenas seleccionadas para este tema son:

Escena de la madre y la hija de “Odette, en busca de la felicidad”

<https://www.youtube.com/watch?v=xFuq5ypbyHY>

Escena de YOU TUBE.

http://www.youtube.com/watch?v=xVoXC_QVxKE&feature=player_embeddedhttp://www.youtube.com/watch?v=PmMBrfSBZYU&feature=player_embedded

Escena del “El Padrino”

https://www.youtube.com/watch?v=B0UdgzZ3g_U

Escena de “La Guerra de las Galaxias”

https://www.youtube.com/watch?v=B0UdgzZ3g_U

Escena de “Mi Gran Boda Griega”

<https://www.youtube.com/watch?v=-klgC6wv6BU>

Escena de “Juno”

https://www.youtube.com/watch?v=B0UdgzZ3g_U

Escenas de You Tube

https://www.youtube.com/watch?v=B0UdgzZ3g_U

https://www.youtube.com/watch?v=B0UdgzZ3g_U

Bibliografía

Ariès. Philippe (1987): *Sexualidades Occidentales*. Argentina. Editorial Paidós

Arroyo González. M^a José (2013).”La educación intercultural: un camino a la inclusión educativa”. *Revista de Educación Inclusiva*. Vol. 6 (2), pp 144-159.

Butcher. Jaqueline (2003): “El poder del compromiso”. Mexico. Revista PROMETEO. N° 35

Colom. Roberto y otros (2001): “Inteligencia y memoria de trabajo: La relación entre factor g, complejidad cognitiva y capacidad de procesamiento”. *Psicología. Teoría y pesquisa*, Vol 17, n°1, pp 37- 47.

Cortina. Adela (1997): “Resolver conflictos, hacer justicia”. Madrid. *Cuadernos de pedagogía*. Abril n° 257

Edel Navarro. Ruben (2003): “El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo”. *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*. Vol 1, n° 2. Deusto

Echeita. Gerardo y otros (2010): "La Educación inclusiva como derecho. Marco de referencia y pautas de acción para el desarrollo de una revolución pendiente". Granada. *2º Congreso Iberoamericano de Síndrome de Down*.

Extremera. Natalio y otros (2003). “La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado”. *Revista Iberoamericana de Educación*.

Extremera. Natalio y otros (2013).”Inteligencia Emocional en adolescentes”. Málaga. *Padres y Maestros* n° 352.

Fernández Berrocal. Pablo y otros (2009). “La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad”. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*. N° 66, pp 85-108.

Fernández Berrocal. Pablo y otros (2009). “La Inteligencia Emocional como una habilidad esencial en la escuela”. *Revista Iberoamericana de Educación*.

Gamella. Juan M. (2011). *Historias de éxito. Modelos para reducir el abandono escolar*

- de la adolescencia gitana*. Madrid. Ministerio de Educación.
- García Martínez. Alfonso y otros. "Educación Intercultural: Modelos Básicos". *Pedagogía Social 4, Segunda Época*. Murcia
- García Sevilla. Julia (1997). *Psicología de la Atención*. Ed. Síntesis Psicología. Madrid
- Grañeras Pastrana. Montserrat y otros (2010). *Normalización Educativa de las alumnas y alumnos gitanos en Educación Primaria*. Instituto de la Mujer. Madrid
- Gutiérrez Moar. María y otros (2006). "El cine como instrumento de alfabetización emocional". *Teoría de la educación. Revista interuniversitaria*, Vol. 18, pp 229-260
- Laparra Navarro. Miguel y otros (2005). *Situación Social y Tendencias de Cambio en la Sociedad Gitana*. Universidad Pública de Navarra
- Henderson. Edith (2003). "Nuevas tendencias en Resiliencia". *Resiliencia, descubriendo las propias fortalezas*. Editorial Paidós
- Moreno Olmedilla. Juan Manuel y otros (2007). *Construir Ciudadanía y Prevenir Conflictos*. Ed. Wolters Kluwer
- Pérez Gonzalez. Juan Carlos (2008). "Propuesta para la evaluación de un programa de educación emocional". *Revista electrónica de Investigación Psicoeducativa*, nº 15, vol 6, pp 523-546
- Pérez Serrano. Gloria (2013). *Elaboración de Proyectos Sociales: casos prácticos*. Ed. Narcea
- Pérez Serrano. Gloria (2007). *Modelos de Investigación Cualitativa en Educación Social y Animación Sociocultural*. Ed. Narcea
- Puente Fernández. Pedro y otros (2013). *El alumnado gitano en Secundaria. Un estudio comparado*. Fundación Secretariado Gitano
- Repetto Talavera. Elvira y otros (2003). *Orientación y Formación en Competencias Socioemocionales*. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Tellez. José Antonio y otros. *Orientación Intercultural*. Ed. Sanz y Torres (Madrid)
- Ugarriza Chavez. Nelly y otros (2005): "La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario BarOn IC. NA en una muestra de niños y adolescentes. Mexico. Persona. Volumen 8.

