

# Desarrollo e implementación de un Aula de Convivencia donde se trabaja de forma longitudinal el fomento de la autoestima

**Autor:** Vidal Pérez, Purificación (Licenciada en Químicas, Profesora de física y química en Educación Secundaria).

**Público:** Profesorado de Educación Secundaria. **Materia:** Tutorías. **Idioma:** Español.

**Título:** Desarrollo e implementación de un Aula de Convivencia donde se trabaja de forma longitudinal el fomento de la autoestima.

## Resumen

Los centros pueden crear aulas de convivencia para el tratamiento individualizado del alumnado que por diversas conductas se ve privado de su derecho a participar en el desarrollo de las actividades lectivas. Sin embargo tendemos a olvidarnos del alumnado cuyas conductas no son disruptivas, pero que presentan algún tipo de problema de carácter académico o social que les impide el normal proceso de enseñanza aprendizaje. Por ello se pone en marcha un proyecto experimental de creación e implementación de un aula de convivencia en el centro, para desarrollar y fomentar la autoestima, el autoconcepto y la empatía de diversos alumnos.

**Palabras clave:** Aula de Convivencia, Fomento de la Autoestima.

**Title:** Development and implementation of a mediation room where self-esteem is promoted longitudinally.

## Abstract

High Schools can create mediation rooms for individualized treatment of students who for various behaviors are deprived of their right to participate in the development of teaching activities. However we tend to forget the students whose behaviors are not disruptive, but they have some kind of problem of academic or social nature that prevents them from normal teaching-learning process. Thus starts an experimental project of creating and implementing a mediation room in the center, to develop and build self-esteem, self-concept and empathy of many students.

**Keywords:** Mediation Room, building Self-esteem.

Recibido 2016-09-22; Aceptado 2016-09-28; Publicado 2016-10-25; Código PD: 076097

## 1. INTRODUCCIÓN.

La convivencia es un objetivo específico y fundamental de todo proceso educativo que debe entenderse como objetivo formativo en sí mismo y no como simple medio con vistas de aprovechamiento y progreso en los demás niveles de formación e instrucción.

A convivir se aprende conviviendo y por tanto, en los centros escolares tienen especial trascendencia todos los procedimientos que regulan el buen clima, la participación, la cooperación y la armonía.

En el momento actual se presenta un nuevo escenario de los conflictos de convivencia en la sociedad y en los centros educativos. La Administración Educativa, dentro del marco de la LOE, prevé la realización y desarrollo de programas o planes que contemplen medidas que favorezcan la convivencia dentro de las instituciones escolares y que desarrollen valores que promuevan una educación para la paz y la convivencia.

Por otro lado, nos encontramos con una sociedad plural y diversa en donde se produce cada día con mayor fuerza el enlace entre distintas personas, comunidades y culturas. En este sentido se hace necesario profundizar en una educación que promueva actitudes de respeto y de tolerancia hacia la diferencia y la diversidad, la formación en el respeto de los derechos y libertades fundamentales dentro de los principios democráticos de la convivencia.

Tal y como lo indica la ley, los centros educativos pueden crear aulas de convivencia para el tratamiento individualizado del alumnado que, como consecuencia de la imposición de una corrección o medida disciplinaria por diversas conductas (mayormente de carácter disruptivo), se vea privado de su derecho a participar en el normal desarrollo de las actividades lectivas.

Como docente en un centro de Educación Secundaria, afronto situaciones en las que es necesario expulsar a un alumno/a fuera del aula, para evitar que su comportamiento disruptivo impida aprender a sus compañeros/as. Esta es una de las situaciones más habituales a las que me tengo que enfrentar día a día en el ejercicio de la docencia.

Sin embargo, en numerosas ocasiones, nos olvidamos de aquellos/as alumnos/as cuyas conductas no son disruptivas, pero que presentan algún tipo de problema de carácter personal, académico o social que de algún modo les impide el normal desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje.

Es por ello, que considero fundamental el hecho de atender a todos/as los/as alumnos/as, no solo a los disruptivos, sino también a los que a su manera piden ayuda sin llamar la atención mediante conductas molestas.

De esta manera, surge la idea de poner en marcha un proyecto experimental de creación e implementación de un aula de convivencia en el centro, para desarrollar y fomentar principalmente la autoestima, el autoconcepto y la empatía de los/as alumnos/as seleccionados para dicho proyecto.

Ya que, como explicaré a lo largo del presente trabajo, el fomento de la autoestima es fundamental para obtener un buen desarrollo personal, social y académico y por ende la consecución de una buena convivencia en la escuela, en la familia y con los que nos rodean.

Además, en este trabajo también se pretende analizar cualitativamente el desarrollo de las distintas sesiones puestas en marcha mediante el método de Investigación-Acción participativa. Y, a escala interna del centro cuantitativamente, los resultados obtenidos una vez finalizadas las mismas.

A lo largo del presente estudio se expondrán los distintos puntos que han sido fundamentales a la hora de desarrollar de forma correcta la experiencia puesta en marcha.

## **2. MARCO TEÓRICO:**

### **2.1. Conceptualización.**

El Diccionario de la Real Academia Española indica que convivencia significa "acción de convivir" definiendo convivir a su vez como "vivir en compañía de otro u otros, cohabitar".

Por otro lado el Diccionario de Uso del Español de María Moliner define la convivencia como "acción de convivir" y añade la acepción de "relación entre los que conviven", así como "particularmente, hecho de vivir en buena armonía unas personas con otras" (RAE 1992, 760).

Por lo que, desde un análisis meramente lingüístico, convivencia es la acción de convivir, así como la relación entre los que conviven y además implica la necesidad de vivir en buena armonía con los demás.

Pero quizás lo más resaltable de este término sea que la convivencia exige un aprendizaje por parte de las personas, ya que las personas pueden simplemente coexistir, pero convivir le exige a las personas a ser flexibles, tolerantes y a adaptarse a normas comunes.

A pesar de todo, conflicto y convivencia no son términos opuestos. Vivimos en una sociedad en la que presiden los conflictos ya que los conflictos forman parte de la interacción humana. Sin embargo es posible vivir en convivencia y en sociedad sin que dichos conflictos confluyan en violencia. Pero para ello se hace fundamental educar a las personas en las denominadas "habilidades para la vida" cuyo desarrollo nos permite vivir dentro de una convivencia más plena.

Dentro de estas habilidades entre otras nos encontramos la autoestima, ya que, como he mencionado anteriormente, la autoestima es un elemento facilitador de la convivencia.

Un aula es un pequeño ecosistema reflejo, a pequeña escala, de la sociedad actual. De modo que, los alumnos/as deben enfrentarse a situaciones de conflicto, deben aprender a convivir con compañeros/as diferentes, con otras creencias, otras culturas y en definitiva se hace necesario que alumnos/as muy distintos puedan aprender y convivir juntos.

## 2.2. Justificación del proyecto.

La Comisión Internacional de la UNESCO sobre la Educación para el Siglo XXI, publicó en 1996 un documento sobre el papel de la educación en el desarrollo de las personas, las naciones y la humanidad. Según dicha Comisión, la educación se basa en cuatro pilares fundamentales: Aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a vivir juntos. Como consecuencia de esto surgen nuevas necesidades educativas, de modo que es necesario formar a personas que sean capaces de tomar sus propias decisiones, que sean capaces de comprometerse y de hacer respetar principios universales, formar personas activas, flexibles y creativas.

El concepto de convivencia ha sido de gran importancia para las distintas civilizaciones, así ya podíamos ver las primeras muestras de convivencia en La Carta Mandén donde se establecían las primeras reglas del Imperio de Malí. Esta carta se considera la primera Declaración de Derechos Humanos según la UNESCO.

En las posteriores Declaraciones de Derechos Humanos la convivencia ha sido uno de los ejes centrales ya que es la convivencia entre los distintos pueblos la clave para prevenir conflictos.

Principalmente en la actualidad, que vivimos en una sociedad multicultural y diversa donde se hace necesario más que nunca una convivencia pacífica y el respeto por lo diferente.

En la actualidad, la convivencia escolar ha pasado a la primera plana de la prensa y la televisión, debido sobre todo a una serie de casos, algunos más bien puntuales, como el fatídico asesinato cometido por un alumno a un profesor en abril de 2015 o los recientes casos de acoso escolar. Si a esto le añadimos el sensacionalismo con el que los medios de comunicación tratan las noticias, se consigue magnificar el problema. Con lo que, la conclusión a la que se podría llegar es que la convivencia en los centros escolares hoy en día está viviendo un proceso de crisis. Pero, ¿cuál es el estado actual de la convivencia en los centros escolares en España?

En primer lugar hay que tener en cuenta que la convivencia escolar incluye una serie de conductas desde las más adaptadas hasta aquellas contrarias a las normas de convivencia de los centros y que pueden terminar en el extremo menos deseable. Tal y como queda reflejado en la investigación de De la Fuente, Peralta y Sánchez (2006). Lo que sí queda claro es que todas ellas coinciden en que desestabilizan la convivencia en el aula y en el centro, haciendo más difícil e incluso imposible la consecución de los objetivos académicos.

De acuerdo con lo expuesto en los estudios realizados por Peralta, Sánchez, Trianes y

De la Fuente (2003) estas conductas pueden catalogarse de tres tipos:

- Desmotivación y desinterés académico provocando desastrosos resultados escolares, afectando gravemente a otros procesos como la autoestima, la competencia social, o la inadaptación escolar.
- Conductas disruptivas que entorpecen la marcha de la clase perjudicando gravemente al propio/a alumno/a que las ejecuta, como al resto de compañeros/as y profesores y profesoras (en adelante, profesores/as) que las padecen.
- Conductas agresivas y antisociales.

A grandes rasgos, los principales problemas de la convivencia escolar, extraídos de las conclusiones del estudio Estatal sobre la convivencia escolar (2010), serían:

- La “falta de disciplina y la falta de implicación de las familias”. Dos principales obstáculos a la convivencia escolar desde el punto de vista del profesorado, de los departamentos de orientación y de los equipos directivos. Por lo tanto los problemas de convivencia en gran parte se originan fuera de las escuelas. Y pueden deberse a diversas causas como falta de límites y normas en el hogar familiar o falta de supervisión por parte de los padres.
- “La ineficacia educativa de las sanciones empleadas para corregir las conductas disruptivas”. Esta es otro de los problemas con los que se encuentran profesores/as, equipos de orientación y equipos directivos. Pero aquí también se les unen los/as propios/as alumnos/as que critican las medidas adoptadas por los centros para disminuir las conductas disruptivas.

- “La falta de apoyo de la administración y la legislación inadecuada” es un problema que destaca, sobre todo, el profesorado, que exige más apoyo por parte de la administración y normas que permitan solucionar los problemas.
- “El uso de métodos tradicionales de enseñanza y la falta de formación del profesorado” para resolver problemas de convivencia, resulta un problema para los responsables de convivencia de los centros escolares, los cuales son conscientes de que nuestros/as alumnos/as necesitan medidas adaptadas a los tiempos.
- “Casos de maltrato y acoso”. Para todos los miembros de la comunidad educativa, cualquier tipo de maltrato (entre el alumnado o de los/as alumnos/as a profesores/as o viceversa) es uno de los problemas más graves para la convivencia de un centro.
- “Las conductas disruptivas” son el problema más frecuente al que se tienen que enfrentar los/as profesores/as.
- “Absentismo y consumo de drogas”. Muchos de los problemas de conducta de la escuela están relacionados con los actos del alumnado fuera de la escuela.
- “Racismo e intolerancia”. Parte del alumnado se muestra crítico al hecho de compartir mesa con alumnos/as de otras culturas o razas.

Por todos estos motivos, queda claro que es más necesario que nunca abordar de forma coherente la convivencia desde los centros escolares. De modo que se pueda dar respuesta a cada uno de los problemas con los que profesores/as y alumnos/as se tienen que encontrar cada día.

Sin embargo, en la mayoría de los casos, desde los centros educativos se trata de dar una respuesta directa al alumnado disruptivo, pero se suele dejar más de lado la labor de prevención para que los/as alumnos/as, aún no disruptivos, no desarrollen problemas de conducta. Es necesario por lo tanto, no solo actuar cuando el problema ya existe, sino también prevenir para que los problemas no surjan. Es aquí donde aparece el concepto de autoestima.

Trabajar en pro de desarrollar una buena autoestima en nuestros/as alumnos/as hará que se eviten muchos de los problemas de convivencia actuales.

La elección de la convivencia junto con la autoestima como objeto de mi Trabajo Fin de Máster se debe pues a varias causas:

El principal motivo fue la demanda a la que se ve sometida el IES Leonardo Da Vinci (mi centro de trabajo) en el que año tras año se observa la necesidad de dar respuesta a un alumnado que no tiene una conducta disruptiva pero que, debido a diversas causas como pueden ser:

- Se sienten distintos/as a los demás (por su físico, su condición sexual, su forma de ser...)
- Atravesan un momento personal malo (separación de sus padres, pérdida de un familiar...)
- Estilos educativos parentales autoritario, permisivo e indiferente que se caracterizan por hijos/as con una baja autoestima y un bajo autoconcepto.

Todos estos antecedentes pueden provocar que los/as niños/as tengan una baja autoestima y esto puede derivar en problemas académicos, personales o de comportamiento.

Este alumnado además suele ser objeto de burlas y acoso por parte de otros/as compañeros/as lo que hace que aumente su frustración y aumenten también las posibilidades de su fracaso.

En segundo lugar, trabajando la convivencia y la autoestima se consigue que los/as alumnos/as trabajen aspectos como la mediación, la resolución pacífica de conflictos, la capacidad para tomar decisiones o la formación de un pensamiento crítico y creativo.

Y finalmente, el último motivo de mi elección se debe a que en el centro no existe un aula de convivencia, ni tampoco un lugar donde se trabaje con los alumnos/as de forma personal su autoestima y sus problemas personales. Sin embargo

en el Plan de Convivencia viene recogida la presencia en el centro de un aula de convivencia como una de las medidas para llevar a cabo con el fin de mantener un clima adecuado de trabajo en el centro.

A día de hoy además de la realización de un aula de convivencia en la que se fomenta la autoestima, se ha creado en el centro un aula de convivencia inclusiva para alumnos/as disruptivos/as dentro del proyecto de mis prácticas del máster.

### 2.3. Marco legislativo.

La Constitución Española en su artículo 27 establece el derecho fundamental a la educación. Dicho artículo se divide en diez partes donde la segunda indica: “La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana en el respeto a los principios democráticos de convivencia y a los derechos y libertades fundamentales.”

Además la Ley Orgánica de Educación LOE 2/2006 refleja en el artículo 2 lo siguiente: “La educación en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad dentro de los principios democráticos de convivencia, así como en la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos.” Cuestión que sigue estando reflejada en el borrador de la futura Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE).

Por su parte, el **artículo 73** del Estatuto de Autonomía de Castilla y León establece que corresponde a la Comunidad Autónoma la competencia de desarrollo legislativo y ejecución de la enseñanza en toda su extensión, niveles y grados, modalidades y especialidades, de acuerdo con lo dispuesto en la normativa estatal.

En Castilla y León, la convivencia escolar se ha considerado, desde un principio, un requisito básico para lograr un proceso educativo de calidad, llevando a cabo actuaciones dirigidas a su fomento. La calidad educativa y una convivencia adecuada son dos ámbitos estrechamente relacionados necesitados de respeto y constituyen una garantía esencial de los derechos de todos los sectores de la comunidad educativa y, en especial, del profesorado por el papel fundamental que desempeña en todo el proceso educativo.

En estrecha relación con lo anterior, entre otras actuaciones y medidas, se creó el **Observatorio para la Convivencia Escolar de Castilla y León**, como órgano consultivo, con la finalidad de conocer, analizar y evaluar la situación de la convivencia en los centros docentes, así como proponer actuaciones de prevención e intervención en relación con la mejora del clima escolar. Por otra parte, se han regulado los derechos y deberes del alumnado y la participación y los compromisos de las familias en el proceso educativo de sus hijas e hijos, estableciendo las normas de convivencia y disciplina en los centros docentes de Castilla y León. Se incorpora el refuerzo de la autoridad del profesorado como uno de los ejes de esta norma y se ofertan diversas herramientas disciplinarias que el profesorado puede y debe utilizar en el mismo momento en el que tiene lugar una conducta perturbadora de la convivencia.

Como corolario de lo anterior y para contribuir a que el profesorado pueda realizar con éxito la elevada tarea que la sociedad le encomienda, garantizar el derecho individual a la educación, mejorar la convivencia en los centros educativos y aumentar la calidad de la educación, es preciso transmitir que, además de la autoridad que le confiere su saber, está investido de una autoridad institucional por ejercer la función primordial de la docencia y ser, con ello, garante inmediato del derecho constitucional a la educación. Tal y como queda reflejado en la **Ley 3/2014**, de 16 de abril, de autoridad del profesorado.

Por otro lado dentro del propio centro debemos considerar el Plan de Convivencia que se elabora de acuerdo con la **Orden EDU/52/2005**, de 26 de enero, relativa al fomento de la convivencia en los centros docentes de Castilla y León (BOCyL de 31 de enero), la Resolución de 31 de enero de 2005, de la Dirección General de Planificación y Ordenación Educativa, por la que se desarrollan determinados aspectos de la Orden anterior, (BOCyL 1 de febrero), así como del **Decreto 51/2007**, de 17 de mayo, por el que se regulan los derechos y deberes de los/as alumnos/as y la participación y los compromisos de las familias en el proceso educativo, y se establecen las normas de convivencia y disciplina en los centros educativos de Castilla y León.

Finalmente, es de especial interés mencionar las ocho competencias básicas incluidas dentro de la **LOE (2006)** y que son fundamentales para el desarrollo de las habilidades para la vida antes mencionadas y para la convivencia de un centro. Dentro de estas competencias hay que destacar la **competencia social y ciudadana** ya que ésta hace posible comprender la realidad social en la que se vive, cooperar, convivir y ejercer la ciudadanía democrática en una sociedad plural así como comprometerse a contribuir a su mejora.

#### 2.4. Situación actual de la convivencia en el centro.

Debemos partir de que nos encontramos en una zona bastante tranquila en este aspecto. El alumnado que asiste al centro está integrado normalmente en una familia que, con sus peculiaridades, se preocupa por él y todavía tiene un cierto respeto tanto a su padre, madre o tutor legal como a las instituciones educativas del centro escolar.

A la hora de analizar el grado de conflictividad existente en el centro debemos estudiar todos los componentes de la comunidad educativa y las relaciones entre ellos. De este análisis concluimos que:

- Las relaciones de los/as profesores/as entre sí es buena, así como con el personal laboral (Conserjes y personal de limpieza).
- Los/as profesores/as estiman buenas las relaciones con sus alumnos/as.
- Las diferencias entre el profesorado en relación a las normas que aplica en clase, se aprecian como poco importantes, aunque existe un porcentaje alto de profesorado que desconoce las actitudes y actuaciones de sus compañeros/as en cuanto a ello.
- Las relaciones de los/as profesores/as con las familias de sus alumnos/as siempre que existen son valoradas como buenas, aunque también existe un alto porcentaje de profesorado para el que estas relaciones son inexistentes, sobre todo los que ejercen su función en enseñanzas postobligatorias.
- Los/as profesores/as consideran positiva la participación de las familias desde diversos ámbitos (en el AMPA, en la atención a resultados académicos, en Planes de Convivencia...)

Aunque no es posible generalizar en cuanto a las características de este alumnado, sí se da en un nivel considerable una problemática que dificulta la consecución de objetivos, sobre todo en la Etapa Secundaria:

- Niveles de competencia curricular bajos, que llegan en bastantes casos al desfase curricular.
- Escasa motivación hacia el estudio.
- Falta de hábitos de trabajo en casa.
- Problemas de actitud que originan disrupción en el aula.
- Porcentaje de abandono del sistema educativo sin finalizar ESO que aunque no es significativo si es preocupante.
- Existencia en ocasiones de problemática familiar que interfiere negativamente en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Por su parte, los cursos de Bachillerato en general no presentan grandes complicaciones ni conflictividad y si son participativos y colaboradores con las propuestas del Centro.

De un estudio realizado en el curso 2013-2014 por la Comisión de Convivencia en colaboración con los tutores sobre las conductas conflictivas, se pueden destacar los siguientes aspectos:

- Los malos comportamientos en clase se dan con relativa frecuencia, sobre todo en los niveles educativos inferiores.
- Las conductas disruptivas más comunes son: desafío de la autoridad, falta de respeto a los/as compañeros/as, profesorado y personal no docente, desinterés y desmotivación por los estudios.
- Las riñas, peleas, sustracciones y deterioros de material surgen esporádicamente.
- No hay focos xenófobos, hasta el día de la fecha, nuestros/as alumnos/as extranjeros/as han sido siempre bien aceptados, si bien somos conscientes de que es un problema latente en nuestra sociedad y por tanto debemos estar muy atentos a cualquier cambio de comportamiento en un futuro.

- En cuanto a las amenazas surgen muy escasamente, no existe un prototipo de alumnado que las provoque y su origen es muy diverso, ya que ocurren esporádicamente, el patrón al que responden está sin tipificar en este centro.
- Las conductas gravemente perjudiciales para la convivencia del centro, no son muy frecuentes, si bien los casos más comunes son las actuaciones y las incitaciones a actuaciones perjudiciales para la salud y la integridad personal de los miembros de la comunidad educativa del centro (fumar en el Centro ) conducta que viene agravada por la imposibilidad de abandonar el recinto a lo largo de la jornada escolar. Nunca ha existido un incidente lo suficientemente grave como para afectar al ambiente general del centro, ya que los conflictos siempre se abordan rápidamente y se han conseguido solventar en un tiempo razonablemente corto.
- En la realización del programa Sociescuela queda reflejado el perfil de posibles víctimas y acosadores así como sus distintos niveles de autoestima y de integración en el grupo. En cada uno de los grupos que realiza el programa hay varios casos detectados.

## 2.5. La autoestima.

La autoestima es la valoración que realizamos de nosotros mismos, basada en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que hemos ido recogiendo a lo largo de nuestra vida. Pero la autoestima se comporta como un ente orgánico, ya que le afectan los distintos aspectos multidisciplinares que rodean a la persona y varían en función de las experiencias físicas y sociales que dicha persona tenga.

Por lo tanto podemos afirmar que la autoestima se va forjando conforme nosotros avanzamos en nuestra vida y depende de las relaciones que tengamos con los demás, así como de la imagen que los demás nos proyectan en dichas relaciones.

El interés de la autoestima en campos como la educación o la ciencia radica en que la autoestima es la pieza clave en el buen desarrollo cognitivo, emocional y conductual de cualquier persona. También una alta autoestima es un factor de protección frente al desarrollo de posibles problemas de conducta o frente a posibles conflictos familiares.

Así, una persona con una autoestima saludable podrá afrontar y resolver los retos a los que se enfrente de forma más hábil y segura que una persona con una baja autoestima, a la cual su inseguridad e insatisfacción le puede llevar a desarrollar problemas psicológicos de todo tipo.

- **Componentes de la autoestima.**

La autoestima se articula en base a tres componentes:

- *Componente cognitivo:*

Es el autoconcepto, es decir, la visión que tiene cada persona sobre sí misma en cada situación. Se incluye en este componente la opinión de la propia personalidad, de la conducta, de las ideas y creencias...

Rosenberg (1979) definió el autoconcepto de la siguiente manera: "La totalidad de los pensamientos y sentimientos de un individuo que hacen referencia a sí mismo como un objeto".

- *Componente afectivo:*

Es el resultado de la valoración que realizamos de la percepción de nosotros mismos, lo que genera un sentimiento de lo favorable y lo desfavorable, lo que nos gusta y lo que no. Supone un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales.

- *Componente conductual:*

Es el proceso final de la valoración anterior, que se plasma en la decisión e intención de actuar. Nuestros actos van a depender de la opinión que tenemos de nosotros mismos.

De modo que, tenemos dos conceptos fundamentales y altamente relacionados como son el **autococepto** y la **autoestima**. Mientras que el autoconcepto es un juicio subjetivo que cada persona tiene de sí misma (tanto de su personalidad, sus aptitudes como de su personalidad), la autoestima es la valoración afectiva que cada persona muestra hacia sí misma. Ambos conceptos son directamente proporcionales, al aumentar el autoconcepto necesariamente aumenta la autoestima y viceversa.

- **Perspectivas de la autoestima.**

Según señala Castro (2000), la autoestima puede ser entendida desde diversos puntos de vista :

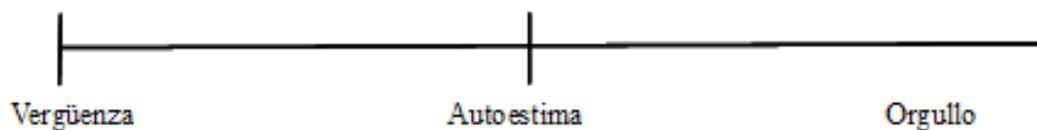
- *La autoestima como actitud hacia uno mismo:*

Se puede considerar la autoestima como la actitud hacia sí mismo, la forma habitual de pensar, sentir y comportarse consigo mismo (Burns, 1990). De esto se deduce que cuánto más se conoce la persona, mejores sentimientos generará hacia sí misma.

- *La autoestima como evaluación personal:*

La autoestima implica una valoración y un reconocimiento de la propia valía como persona. Pero esto implica una evaluación personal y dicha evaluación debe ser realista, ya que evaluarse desde un punto de vista idealista puede implicar conductas autodestructivas.

- *La autoestima como posición central entre la vergüenza y el orgullo:*



Mientras que el orgullo de sí mismo conlleva síntomas de inferioridad y la vergüenza de sí mismo implica que la persona se siente inferior a las demás, la persona con autoestima conoce y acepta sus errores, sus defectos y sus limitaciones. Esta aceptación le hace ser a esta persona feliz y a entender a los demás de una forma saludable, como personas que tienen sus propias cualidades y defectos.

En definitiva se puede afirmar que la persona con autoestima desarrolla un orgullo saludable de sí misma, lo que conlleva que se respete por sus logros, por formar parte de una familia, de un grupo social...

- **Las “Aes de la autoestima”.**

Bonet (1997) señala que las “aes de la autoestima” son: Aprecio, aceptación, afecto, atención, autoconsciencia, apertura y afirmación.

- Aprecio: Es fundamental apreciarse a uno mismo como persona sin importar lo que se hace o lo que se tiene.
- Aceptación: Hay que aceptar las limitaciones, los errores, los fracasos...
- Afecto: Es fundamental encontrarse bien debajo de tu piel, por lo que hay que tener una actitud positiva hacia sí mismo.
- Atención: Cuidar el campo físico y mental.
- Autoconsciencia: Escucharse a sí mismo.
- Apertura: Hay que tener una mente abierta y entender que no es posible vivir de forma aislada, por lo que hay que tratar de ser abiertos con los demás.

La persona con una autoestima saludable posee en mayor o menor medida dichas características.

**Tabla 1: Caracterización de una persona con alta o baja autoestima.**

	Alta autoestima	Baja autoestima
<b>Percepción personal</b>	La imagen que tiene de sí misma es real. Conoce sus virtudes y defectos. Si algo no le gusta, procura cambiarlo.	Tiene una imagen distorsionada de su persona. Solo resalta sus puntos débiles. Si algo no le gusta no trata de cambiarlo ya que le parece algo imposible de realizar.
<b>Trabajo</b>	Realiza el trabajo con satisfacción. Procura aprender y mejorar.	Realiza el trabajo con desconfianza. Suele estar insatisfecho con los resultados.
<b>Aprendizaje</b>	Aprende con facilidad ya que tiene confianza en sí misma.	Las tareas de aprendizaje implican le miedo al fracaso.
<b>Relaciones</b>	Se relaciona con facilidad con los demás y tiene dotes de líder. Se trata de una persona asertiva.	Busca el reconocimiento de forma continua y no expresa sus opiniones por miedo al fracaso. Su forma habitual de comunicarse suele ser pasiva, excepto en algunos momentos en los que estalla y lo hace de una forma muy agresiva.
<b>Comportamiento y actitud</b>	Toma sus propias decisiones y asume las responsabilidades de sus actos. Tiene confianza en sí misma.	No confía en sí misma. Duda de sus decisiones y busca la aprobación de los demás.
<b>Valoración personal</b>	Se gusta a sí mismo y gusta a los demás.	No se gusta a sí misma y siente que los demás le rechazan por sus defectos.

### 2.6. Relación entre convivencia, autoestima y violencia.

Existe una relación entre los/as alumnos/as que tienen problemas de violencia bien porque son agresores, víctimas o agresores/víctimas y sus niveles de autoestima.

Sin embargo el nivel de autoestima en cada uno de los casos varía en función de si nos referimos al ámbito escolar, familiar, social o emocional.

En un estudio realizado en la Comunidad Autónoma de Valencia a 965 adolescentes escolarizados que cursaban estudios de secundaria, se concluyó que los agresores tienen niveles altos de autoestima en los campos social y emocional, las víctimas tienen niveles altos de autoestima en el ámbito familiar y escolar mientras que las agresores/víctimas presentan los niveles más bajos en los cuatro ámbitos (Martínez, 2008).

Por otro lado es importante señalar que estudios anteriores realizados por distintos autores demuestran que existe una relación consecuente entre baja autoestima y problemas de victimización (Austin y Joseph, 1996; Guterman, Hahm y Cameron, 2002; Musitu, Buelga, Lila y Cava, 2001; Olweus, 1998).

Pero entre la conducta agresiva y la autoestima los estudios tienen resultados más contradictorios. Mientras unos autores sostienen que hay adolescentes agresivos que tienen una baja autoestima (Mynard y Joseph, 1997; O'Moore, 1997), hay otros que afirman que los agresores muestran un nivel de autoestima medio o alto (Olweus, 1998; Rigby y Slee, 1992). Esta contradicción se debe a las distintas escalas empleadas para medir la autoestima.

La conclusión a la que se llega es que los/as adolescentes tienen diferentes imágenes de sí mismos en los distintos ámbitos en los que se desenvuelven, por lo tanto su autoestima es distinta en cada uno de ellos. Proponen pues (Herrero, Musitu y Gracia, 1995) que para determinar el nivel de autoestima que tiene una persona en los cuatro ámbitos antes mencionados (social, escolar, emocional y personal). De este modo es necesario estudiar este constructo desde una perspectiva multidimensional.

El estudio anteriormente citado es uno de los pocos que se han realizado en España donde se estudia la autoestima de adolescentes desde las dimensiones emocional, social, familiar y escolar.

### 2.6.1. Experimento de la Comunidad Valenciana: Resultados y conclusiones.

Escala Multidimensional de Autoestima. A partir de una escala previa diseñada, validada y normalizada en España por Musitu, García y Gutiérrez (1994), los responsables del estudio elaboraron un instrumento compuesto por 24 ítems que evalúa de 1 –nunca- a 5 –siempre- las autopercepciones de los adolescentes en cuatro áreas: la familia (ej. “Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problema”), la escuela (ej. “Soy un/a buen/a estudiante”), el contexto social (ej. “Tengo muchos amigos/as”) y las emociones (ej. “Soy un chico/a alegre”).

De los distintos resultados obtenidos destaco el de que el grupo de víctimas obtuvo una valoración más negativa en autoestima social con respecto a los demás grupos.

Por otro lado, los resultados de la investigación señalan la importancia de adoptar una perspectiva multidimensional en el estudio de la autoestima en agresores y víctimas en la escuela. Y además la necesidad de orientar el diseño de programas de intervención destinados a modificar el comportamiento disruptivo de algunos escolares, mejorar la calidad de vida de las víctimas de *bullying*, así como fomentar la convivencia pacífica en los centros de enseñanza.

Es bien conocido que la autoestima se construye y potencia en los contextos significativos del desarrollo humano como la escuela, la familia y el grupo de iguales. También sabemos que la mejor forma de lograr que los adolescentes convivan pacíficamente y sean felices, es contar con ambientes en los que encuentren una verdadera comprensión y apoyo.

Por lo tanto, basándome en los resultados de dicho estudio las intervenciones del Aula de Convivencia se van a desarrollar para trabajar desde este enfoque.

### 2.7. El Aula de Convivencia y Reflexión (AdCR).

El aula de convivencia, en su funcionamiento, debe ser según lo describen Serrano, Tormo y Granados (2011):

- Un espacio de reflexión que ha de posibilitar al alumnado derivado el que aprenda a responsabilizarse de sus propias acciones, pensamientos, sentimientos y comunicaciones con los demás.
- Un espacio formativo que debe contribuir a desarrollar actitudes cooperativas, solidarias y de respeto y posibilitar que el alumno/a se sienta competente emocionalmente y en la realización de ciertas tareas.
- Un espacio de mediación que permita al alumnado y profesorado encontrar un espacio neutral donde se puedan analizar y resolver los conflictos de manera pacífica y dialogante.
- Un espacio correctivo que permita, a través de la reflexión, que el alumnado adquiera compromisos concretos que mejoren el conflicto.
- Un espacio pacífico que permita al estudiante que lo necesite recuperar el autocontrol de sus emociones y autoestima.

El aula de convivencia de fomento de la autoestima basándose en estos criterios, es fundamentalmente:

- Un *espacio de reflexión*, ya que los/as alumnos/as a través de la reflexión han de ser conscientes de sus miedos, sus sentimientos, sus pensamientos, de su autoconcepto y de cómo la influencia de los demás nos puede afectar.
- Es un lugar pacífico, ya que una de las normas básicas para los participantes es el respeto y la tolerancia por las ideas de los demás.
- Es un *aula educativa y de formación*, ya que se les proporciona a los participantes pautas y herramientas para poder mejorar su situación actual académica y personal. Además se fomentan actitudes cooperativas, empáticas, solidarias y de respeto.
- También es un *espacio donde la mediación tiene un lugar importante*, el AdCR es un espacio neutral donde se analizan y resuelven diversos conflictos de manera pacífica y dialogante.

Llegados a este punto, el único aspecto en el que se diferencia el aula de convivencia de fomento de la autoestima del aula de convivencia para los/as alumnos/as disruptivos, son las medidas correctivas. Los participantes de este AdCR no son derivados por su comportamiento si no que participan en el proyecto voluntariamente y sin necesidad de mostrar conductas contrarias a las normas del centro.

### **3. OBJETIVOS:**

Los objetivos planteados en el presente trabajo fin de máster, son los siguientes:

#### **3.1. Objetivos principales.**

- Habilitar un espacio en el centro, Aula de Convivencia, que proporcione a los/as alumnos/as seleccionados/as en esta experiencia, las condiciones necesarias para reflexionar sobre su conducta, sus emociones, sus pensamientos, y sobre todo, sobre su autoestima.
- Evaluar la implantación del propio espacio a corto plazo como lugar donde se va a realizar una experiencia con alumnos/as.

#### **3.2. Objetivos específicos.**

- Trabajar la autoestima de los/as alumnos/as desde el enfoque terapéutico basado en soluciones.
- Posibilitar que los/as alumnos/as aprendan a responsabilizarse de sus propias acciones, pensamientos, sentimientos y comunicaciones con los demás.
- Contribuir a desarrollar actitudes cooperativas, solidarias y de respeto.
- Reconstruir y favorecer su autoestima, autocontrol y habilidades sociales.
- Mejorar la vida académica y personal del alumno/a.
- Fomentar metas que sean posibles desde la propia realidad de cada uno de los alumnos/as.
- Aprender a observar y valorar las cualidades positivas de otras personas y de ellos mismos.
- Expresar las cualidades positivas y logros de las personas para la autovaloración positiva de su autoconcepto.
- Prevenir dificultades en la conducta trabajando la autoestima.

### **4. METODOLOGÍA Y PLAN DE TRABAJO.**

#### **4.1. Origen del problema.**

El presente trabajo cualitativo se dispone a poner en marcha un Aula de Convivencia y Reflexión (AdCR) en el IES Leonardo Da Vinci de Alba de Tormes (Salamanca). Aunque en el Plan de Convivencia de dicho centro está incluida dicha aula como una de las medidas para garantizar la convivencia del centro, la realidad es bien distinta, ya que el centro no dispone, a fecha del inicio de este trabajo, de un aula acondicionada para este fin.

#### **4.2. Diseño.**

El presente estudio cualitativo se basa en la metodología de Investigación-Acción participativa (IAP), ya que se ha puesto en marcha un proyecto en un contexto educativo real, cuyo fin es mejorar la situación de convivencia en el centro y testar si el propio proyecto es funcional.

La metodología IAP es un método de estudio y acción que busca obtener resultados fiables y útiles para mejorar situaciones colectivas, basando la investigación en la participación de los propios colectivos a investigar. Que así pasen de ser "objeto" de estudio a sujeto protagonista de la investigación, controlando e interactuando a lo largo del proceso investigador (diseño, fases, acciones, propuestas...) y necesitando una implicación y convivencia del investigador externo en la comunidad a estudiar, Alberich (2002).

Así pues, se pretende crear un lugar físico donde implantar el Aula de Convivencia y poder trabajar la autoestima de algunos alumnos seleccionados previamente por distintas causas. El Aula ha sido enfocada para cubrir algunas necesidades que hay en el centro y que, hasta el momento no se estaban trabajando. Por lo tanto en dicha aula se pretende trabajar con alumnos/as que, como consecuencia de sus bajos resultados en el programa Sociescuela son posibles candidatos y candidatas a ser víctimas de agresiones verbales o psicológicas por parte de sus compañeros/as.

De este modo damos cabida a este tipo de situaciones que nos permiten abordar y prevenir casos de futuros/as acosadores/as o víctimas incluso antes de que estos empiecen a actuar como tales.

El aula de convivencia que se ha puesto ya en marcha en el centro a fecha de 25 de febrero del año 2015, pretende fomentar la autoestima de los/as alumnos/as de forma que se prevengan posibles dificultades de su conducta, la posible victimización de dichos/as alumnos/as u otros problemas en general. Como mencioné anteriormente el hecho de que los participantes trabajen la autoestima es fundamental, ya que la autoestima es una pieza clave en la construcción de los pilares de un niño/a o adolescente.

Es decir, se trata de emplear el Aula desde un punto de vista positivo, fomentando un clima pacífico de convivencia en el centro y de desarrollo personal de los/as alumnos/as con los que se está trabajando.

Otro aspecto que propone un nuevo enfoque del Aula es que no se trabajará de forma individual con los/as alumnos/as, sino que vamos a trabajar en grupo (con cuatro alumnos/as). La idea de trabajar en grupo es porque el problema se va a enfocar desde una perspectiva sistémica, es decir, vamos a intentar abordar el problema desde los distintos sistemas que rodean a los/as niños/as del grupo y que de este modo, vaya mejorando su autoestima no de forma individual, sino grupal. Ya que en el fondo, formamos parte de una sociedad (un grupo) y no vivimos de forma aislada, al igual que sucede con nuestros problemas.

Finalmente, uno de los principales objetivos del aula es la propia evaluación de la misma. Por tratarse de una experiencia novedosa y ya que se pretende trabajar el AdCR desde un nuevo enfoque, resulta fundamental ir evaluando los progresos de los/as alumnos/as con los que se está trabajando. De modo que se pueda valorar esta experiencia al final de la misma.

#### **4.3. Participantes.**

La elección de los/as 4 alumnos/as del grupo se ha hecho en base a los resultados obtenidos en el programa Sociescuela realizado en el centro recientemente. En el mismo, dichos/as alumnos/as obtuvieron resultados muy bajos en una serie de ítems relacionados con la autoestima, con lo cual son alumnos/as en riesgo.

El programa Sociescuela es un programa informático desarrollado por un equipo de investigadores de la Universidad Complutense de Madrid (UCM) que permite detectar de forma precoz distintos parámetros como el acoso escolar, o una serie de factores socioemocionales entre los que se encuentra la baja autoestima.

En el **ANEXO 1** se puede ver una tabla con los resultados iniciales obtenidos en dicho programa.

Es importante señalar que los percentiles presentados en dicha tabla son el resultado de percentiles comparados con una muestra de 1200 alumnos/as. En el caso de la autoestima niveles de percentil próximos a 100 indican una autoestima baja, sobre 50 indican una autoestima media, y cuánto menor sea el valor del percentil mayor será el grado de autoestima.

A mayores, tras reuniones con la orientadora del centro y con los/as respectivos/as tutores/as de los/as alumnos/as seleccionados/as, se ha realizado una valoración conjunta para determinar los niveles de autoestima en los cuatro ámbitos de trabajo que son el familiar, personal, social y escolar.

Estas reuniones también sirven para trabajar de forma conjunta los/as distintos tutores/as, el equipo de orientación y yo.

En la tabla del **ANEXO 2**, queda reflejada una valoración de la autoestima en los cuatro ámbitos arriba mencionados de los distintos participantes.

Señalar que los ítems que nos han servido de referencia del programa Sociescuela a la hora de elegir a los miembros del grupo, serán los mismos que nos servirán para ir evaluando los progresos de cada alumno.

- Características generales de los/as alumnos/as elegidos/as.

Son alumnos/as de 1º E.S.O. Dos niñas y dos niños. Una de las niñas y uno de los niños son repetidores. Entre ellos hay algunos que se conocen ya que el niño y la niña repetidores van juntos a la misma clase y por otro lado los no repetidores también.

#### **4.4. Materiales.**

La propuesta que se ha puesto en marcha para favorecer la autoestima se basa en el enfoque centrado en soluciones. Para ello se va a emplear como material base las recomendaciones elaboradas por Doña Margarita Herrero de Vega ( profesora de la Facultad de

Psicología de la Universidad Pontificia de Salamanca y en el Máster en Terapia Familiar e Intervenciones Sistémicas de la misma Universidad. Además es terapeuta familiar y supervisora acreditada por la Federación de Asociaciones de Terapia Familiar). Dicho material a día de hoy todavía no está publicado.

También se emplearán otros materiales de apoyo para adolescentes durante el desarrollo de las sesiones, como el proyecto de Patricio José Ruiz Lázaro (1998) para el Ministerio de Sanidad y Consumo.

Además se hará uso a lo largo de las sesiones de materiales complementarios como la pizarra para hacer distintas anotaciones, folios para que los participantes trabajen, pizarra digital para ver vídeos, etc...En cada una de las sesiones a cada participante se le proporcionará material fotocopiado con el que podrá trabajar.

Se empleará el programa Socioescuela para determinar sus niveles previos y posteriores a la realización del proyecto y también se emplearán cuestionarios para valorar sus opiniones sobre la experiencia y una evaluación de la misma.

#### **4.5. Procedimiento y plan de trabajo.**

Se trabajará con los/as alumnos/as desde varios frentes: en las sesiones que se plantean en el AdCR, en las tutorías (donde se apoyarán los aspectos trabajados durante las sesiones) y finalmente de forma individual con cada participante en el Departamento de Orientación.

El número de sesiones será variable, ya que al tratarse de una propuesta dinámica se realizarán un mayor o menor número en función de alcanzar o no los objetivos propuestos.

Sin embargo el número de sesiones de referencia es entre 10 y 15. Dichas sesiones se llevarán a cabo durante un recreo semanal de 30 minutos.

El aula de convivencia se va a llevar a cabo en un aula del centro acondicionada con ordenador, cañón y pizarra digital. Además se trata de un lugar acogedor y decorado con trabajos hechos por los/as propios/as alumnos/as.

#### **A grandes rasgos los pasos a seguir durante estas sesiones son los siguientes:**

a) Valoración personal y del grupo de la situación académica, social y personal. Hemos elegido a estos/as alumnos/as por los motivos antes mencionados con respecto a sus niveles de autoestima en los cuatro ámbitos. Sin embargo para trabajar con ellos y con ellas, se comenzará desde el punto en el que los/as propios/as alumnos/as se encuentran. Es decir, su propia autovaloración de sus niveles de autoestima.

b) Identificar los indicadores que les hacen situarse en dicha situación.

- c) Asegurar la estabilidad de la línea base de la que se parte.
- d) Marcar objetivos de progreso.
- e) Darles consistencia a los objetivos definiendo metas y la forma de conseguirlas.
- f) Evaluar los niveles de autoestima de los/as alumnos/as conforme avanzan las distintas sesiones.

#### 4.5.1. Sesiones realizadas durante el proyecto.

##### SESIÓN 1.POTENCIACIÓN DE LA AUTOESTIMA.

###### a) Objetivos:

- Conocer la idea que tenemos de los/as demás.
- Comprender qué factores son los que influyen en la imagen que tenemos de los/as que nos rodean.
- Saber qué podemos hacer nosotros para modificar la idea que los/as demás tienen de nosotros/as.
- Comprender que una visión positiva sobre los demás favorece una respuesta positiva en el otro.
- Asimilar que un concepto positivo sobre uno mismo facilita las relaciones con los demás.

###### b) Procedimiento:

- Razones por las que han sido convocados: puesta en marcha de un aula de convivencia con propuestas de trabajo que hay que experimentar para comprobar si pueden ser válidas para el resto de las personas.
- Presentaciones: Nombre, lugar en el que viven, miembros de la familia con los que conviven, a qué se dedican sus padres y hermanos/as, cómo se desarrolla un día en su vida...
- Establecimiento de normas:
  - Reuniones en el recreo largo de los martes durante aproximadamente de 10 a 15 sesiones.
  - Serán en el aula de 1º ESO-C y todos iremos al aula sin que nadie tenga que avisarnos. -Serán sesiones atractivas en las que todos/as hemos de procurar participar manteniendo una actitud de respeto al otro que se valora a partir de:
    - \*permitir que los/as demás aporten sus ideas sin descalificarlas.
    - \*respetar los tiempos de intervención de cada uno/a.
    - \*escuchar con interés lo que dicen los/as demás.
    - \*reflexionar sobre lo aportado por los/as otros/as valorando el interés que tiene el que cada uno/a piense de forma diferente (el valor de los matices).
- Creación de un concepto de autoestima: Vamos a pensar en una persona a la que conozcamos, que no sea de este grupo, y cuyo nombre no diremos.

En la tabla del **ANEXO 3**, se puede observar una tabla con los resultados de una actividad realizada en esta primera sesión, “los índices de juicio del otro” y con los resultados de cada participante.

En la siguiente tabla se reflejan en negrita aquellos contenidos que se quieren trabajar principalmente con los/as alumnos/as en esta sesión.

**Tabla 2: Contenidos que se quieren trabajar con los participantes en la sesión 1.**

¿Cuánto le importa a X lo que yo pienso de él/ella? <b>Nos importa lo que los/as demás piensan de nosotros/as.</b>
¿Me gusta como es?. <b>Tenemos una visión personal de cómo es el otro.</b>
¿Me gustaría que se pareciera a algún otro chico/a que conozco? <b>Pensamos en cosas que nos gustaría que cambiara el otro.</b>
¿Suelen salirle bien las cosas que se propone? <b>Tenemos una idea del éxito de los otros.</b>
¿Le ves contento/a conmigo mismo/a? <b>Observamos si el otro está o no satisfecho consigo mismo.</b>
Cuando surge algún problema o dificultad ¿es capaz de superarlo? <b>Nos fijamos en si son capaces de superar las dificultades como índice de éxito.</b>
¿Se siento valorado por ti?. <b>Influimos en la valoración que el otro tiene de sí mismo.</b>
En general, ¿tiene seguridad en cómo hago las cosas? <b>La capacidad para decidir es algo que observamos y valoramos en el otro.</b>
En general, ¿está orgulloso/a de las cosas que hace (en el colegio, en casa, con mis amigos)? <b>La percepción de si está o no satisfecho/a con lo que hace también nos influye a nosotros para valorarle.</b>

c) Conclusiones:

- Entonces ¿cómo definiríamos el autoconcepto?
- ¿Y la autoestima?
- ¿Qué diferencia hay entre autoconcepto y autoestima?
- ¿Dónde nos posicionamos nosotros respecto al autoconcepto/autoestima? (como individuos y como grupo). ¿Qué es lo que entra en esa valoración?
- **Tarea de la primera sesión:** “haz una lista de cosas de tu vida ( familia, amigos, estudios, etc, ) que quieres que no cambien, que continúen como están”.

SESIÓN 2. TRABAJANDO EL AUTOCONCEPTO.

a) Objetivos:

- Conocer qué aspectos que nos rodean son importantes en nuestra vida y cuáles no lo son tanto.
- Conocer los mecanismos que nos llevan a tener pensamientos erróneos.
- Comprender en qué consiste el pensamiento positivo.

- Sustituir los pensamientos negativos por otros positivos, mejores para nosotros/as.
- Entender que una misma situación puede verse desde distintos puntos de vista en función de la persona a la que le sucede.
- Evitar los pensamientos negativos en nuestros pensamientos diarios.
- Aprender a desenmascarar pensamientos erróneos y cómo vencerlos.

b) Procedimiento:

- Trabajar la tarea propuesta en la primera sesión. Se pregunta a cada uno/a de los/as participantes que explique al resto cuáles son las cosas de su vida que no le gustaría que cambiaran. Se escriben en la pizarra y entre todos/as llegamos a la conclusión de que hay varios aspectos que son fundamentales para todos: Amigos y familia. A pesar de que hay momentos bajos con los padres o con los amigos, son el pilar fundamental en el que se apoyan cuando tienen algún problema.
- Trabajar la siguiente actividad: **Los diez mecanismos para crear pensamientos erróneos.**
  - Explicar a los participantes en qué consiste cada uno de los diez mecanismos y el lenguaje que los caracteriza.
  - En grupo, los participantes deben identificar los pensamientos erróneos que están presentes en distintas situaciones que yo les plantearé y deben proponer un pensamiento positivo alternativo a la misma situación.
  - Antes de empezar a analizar cada situación se deben matizar estos aspectos:

**Tabla 3: Caracterización de los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos.**

MECANISMO	DEFINICIÓN	ENUNCIADOS TÍPICOS
Hipergeneralización.	Sacar conclusiones generales incorrectas de un hecho o detalle concreto.	Todo el mundo.. Siempre.. Nadie...
Designación global.	Hacer afirmaciones simplistas que dan una visión distorsionada de uno mismo.	Soy un.. Soy muy...
Filtrado negativo.	Ver las cosas fijándose sólo en lo negativo.	Esto está mal... y esto.. y esto... y esto...
Pensamiento polarizado o maniqueo.	Ver las cosas como enteramente buenas o enteramente malas.	Soy totalmente.. Es totalmente...
Autoacusación.	Sentirse culpable de todo, sea responsable o no de lo ocurrido.	No sé cómo, pero lo tenía que haber evitado.. Siempre lo estropeo todo...

Personalización autoatribución.	o Sentir que lo que sucede alrededor siempre está en relación con uno mismo.	Seguro que se refiere a mí... Lo ha dicho por mí...
Proyección	Creer que los demás ven las cosas como uno mismo.	Por qué no hacemos esto, a mi hermano le gusta... Tengo frío, ponte un jersey...
Hipercontrol.	Pensar que todo está bajo nuestro control.	Puedo con todo...
Hipocontrol.	Pensar que nada está bajo nuestro control.	No puedo hacer nada... Pasaré lo que tenga que pasar...
Razonamiento emocional	Usar sentimientos, prejuicios, simpatías o antipatías para valorar la realidad.	No me cae bien, luego lo hace mal... Es guay, luego está bien...

*Situación 1:* Soy una persona gafe. El otro día en el cumpleaños de Carmen le tiré un refresco por encima.

*Situación 2:* He suspendido tres asignaturas. Los profes me tienen manía. Jamás lograré aprobar por más que haga.

*Situación 3:* Mi mejor amiga/o le ha contado el secreto que le confesé a todo el mundo. No se puede confiar en nadie.

*Situación 4:* Nadie se va a fijar en mí. Soy feo/a y gordo/a.

*Situación 5:* Mis compañeros/as se meten conmigo. Yo no digo nada por miedo a represalias.



Estas son algunas de las situaciones que se trabajan con los/as participantes aunque se pueden trabajar más sobre la marcha. Ellos/as también pueden proponer algunas que les resulten cercanas.

c) Conclusiones:

- ¿En qué consiste el pensamiento positivo? ¿Es posible emplearlo en nuestro día a día?
- Autoafirmación de nuestra propia valía y de nuestras posibilidades de forma realista y optimista.
- Una misma situación puede resultar menos dolorosa o frustrante si la vemos desde otra perspectiva.
- **Tarea de la segunda sesión:** Para cada uno de los participantes (M.M.S.) debe realizar un dibujo de un árbol, con raíces, ramas y hojas. En concreto he seleccionado a este alumno porque se trata de un chico con dotes para el dibujo y es de las pocas cosas que le estimulan.

### SESIÓN 3. EL ÁRBOL DE LA AUTOESTIMA.

#### a) Objetivos:

- Conocer nuestras cualidades, capacidades y logros.
- Conocer nuestro nivel de autoestima en la actualidad.
- Asimilar qué aspectos de nuestra vida queremos mejorar.
- Comprender qué aspectos de nuestra vida son importantes para nosotros realmente.
- Visualizar el árbol de la autoestima cada vez que les suceda algo que no les guste o que les haga sentir mal.
- Procurar nunca bajarse de la rama en la que se sitúan, por lo contrario, deben intentar alcanzar las copas más altas del árbol de la autoestima.

#### b) Procedimiento:

- Proporcionar al resto de compañeros el árbol realizado por M.M.S.
- El árbol representa su autoestima, sus logros, sus capacidades y sus expectativas, por lo que es importante que lo guarden y lo traten bien.
- Deben situar con una marca el lugar del árbol donde ellos creen que se encuentran en la actualidad respecto al nivel que creen que tienen de autoestima. En las raíces deben poner aquellas cualidades o aspectos positivos que ellos tienen mientras que en las ramas superiores deben señalar aquellas características que les gustaría conseguir.

En el **ANEXO 4**, se muestra un árbol realizado por una de las participantes en el proyecto.

#### c) Conclusiones:

- ¿Qué cualidades tenemos?
- ¿Qué logros nos gustaría alcanzar?
- Los logros que queremos alcanzar, ¿están en nuestras manos?

### SESIÓN 4. LOS ELOGIOS.

#### a) Objetivos:

- Aprender a observar y valorar las cualidades positivas de otras personas.
- Aprender a dar y a recibir elogios.

#### b) Procedimiento:

- Aportar una lista de elogios para cada uno (por ejemplo, simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.), *rasgos físicos que les agraden* (por ejemplo, un cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce, etc.), *capacidades*, (capacidad para la lectura, para las matemáticas, para organizar fiestas, etc.), ..Los alumnos deben puntuar del 1 al 10 cuánto creen ellos que tienen de cada uno de dichos elogios.

- Para cada uno de los elogios los participantes deben explicar qué sería distinto si le dieran una mayor puntuación a los mismos.
- Nos posicionamos en esa situación más benévola y valoramos las conductas que tendríamos desde esa atalaya.

c) Conclusiones:

- ¿Nos sentimos identificados con esos elogios? ¿Por qué?
- ¿Preferimos que nos digan cosas buenas sobre nosotros? ¿Se las decimos nosotros a nuestra familia, amigos/as?
- **Tarea de la cuarta sesión:** Deben pensar en una situación que les ha sucedido (no importa si es reciente o no). Dicha situación deben escribirla en una hoja. Posteriormente deben describir esa misma situación pero vista desde un posicionamiento con una mayor autoestima y deben reflexionar sobre la diferencia entre ambas.

SESIONES 5 y 6. PENSAMIENTO POSITIVO.

a) Objetivos:

- Trabajar los miedos, defectos e inseguridades.
- Mejorar el autoconcepto.
- Conocer qué aspectos nos gustan de nosotros mismos.
- Fomentar el aprecio y autoestima hacia uno mismo.
- Ver la vida de forma positiva.

b) Procedimiento: La actividad se dividirá en varias partes y durante dos sesiones debido a su larga duración:

- En primer lugar en un folio se deben indicar en el cuadrante superior izquierdo algo positivo sobre su personalidad, en el cuadrante superior derecho indicar algo positivo sobre su aspecto físico, en el cuadrante inferior izquierdo indicar algo positivo sobre cómo se relaciona con los demás y finalmente en el cuadrante inferior derecho algo positivo sobre cómo desempeñan las tareas cotidianas.
- Como moderadora de la actividad debo recoger los folios y en voz alta formularé preguntas sobre las cualidades escritas en cada uno de los folios. La misión es que los participantes deben encontrar al compañero/a que ha redactado el folio. Una vez identificados los dueños/as de cada folio escribirán su nombre en el centro del folio. Los participantes deben comprender que para los/as demás son visibles cualidades positivas nuestras, que en ocasiones a nosotros nos cuestan ver.
- En la segunda parte de la actividad comenzaré formulándole una serie de preguntas:
  - i. ¿A veces te sientes triste y no sabes por qué?
  - ii. ¿A veces te gustaría pasar desapercibido en clase o en un grupo?
  - iii. ¿No te gusta cómo eres?
  - iv. ¿No te sientes comprendido en casa, con tus amigos...?

Hay que señalarles que no son los únicos que les pasa esto y que se sienten así.

La actividad consiste en que cada participante debe completar una frase que comience con “ Si fuera más...” a lo que los/as demás participantes deben indicar si se sienten identificados con

dicha afirmación o no. Posteriormente entre los/as participantes deben decirle una frase positiva relacionada con dicha afirmación a los/as demás.

Por ejemplo: - “ Si fuera más delgado/a, se fijarían en mí más chicas/os”.

- A los que te rodean no sólo les importa tu físico, eres una persona simpática, y estar cerca de ti siempre implica pasar un buen rato.

c) Conclusiones:

- ¿En general, qué tipo de cosas me hacen feliz?
- ¿Qué cualidades son las que más nos gusta encontrar en los demás?
- ¿Qué deseos con respecto a mi persona me pediría?
- ¿Creo que conozco más a mis compañeros/as después de esta actividad? ¿Y a mi mismo/a?
- **Tarea de la quinta/sexta sesión:** Ejercicio del espejo. Ponte delante de un espejo en tu casa y mírate de pies a cabeza. Detente en las partes de tu cuerpo que te gusten. Échate piropos: ¡Qué guapo/a eres!, ¡ qué ojazos tienes!...

Continúa diciéndote piropos sobre tu carácter y personalidad: ¡Qué majo/a soy!...

Resume que te aceptas tal y como eres porque eres único/a. Dite a tí mismo: Me acepto con mis limitaciones porque también tengo muchas virtudes y eso me hace especial y diferente a los/as demás. Añádele más cosas que te hagan sentir bien y lo importante es que te des a tí mismo/a mucho amor.

## SESIONES 7 y 8. MI COMPROMISO.

a) Objetivos:

- Reforzar en los adolescentes una visión realista y positiva de si mismos/as y de sus propias posibilidades.
- Practicar el establecimiento de metas y aprender a lograrlas.
- Experimentar que personas de su alrededor le pueden ayudar a conseguir sus metas.
- Fomentar el pensamiento positivo.
- Fomentar la autoestima.
- Fomentar los aspectos trabajados en las sesiones anteriores.

b) Procedimiento:

- A cada participante se le entregará una plantilla donde deben escribir todo lo mejor que han descubierto sobre sí mismos/as a lo largo de las sesiones. También deberán realizar un listado de posibilidades que pueden desarrollar para mejorar.

- Se termina acordando un compromiso personal para favorecer el desarrollo de sus miembros de aquí hasta que termine el taller.

#### **Plantilla: “El desarrollo de todas mis posibilidades”**

- 1) Escribe todo lo mejor que has descubierto de ti mismo/a y de los demás durante estas sesiones del taller.
- 2) Haz un listado de posibilidades que puedes desarrollar para mejorar.
- 3) Escribe que metas te gustaría alcanzar a corto y largo plazo e indica brevemente tres objetivos o pasos que crees que te pueden ayudar para conseguirlas, así como las personas que crees que pueden ayudarte a conseguirlas.
- 4) Anota cuáles crees que serán las evidencias de logro de tu meta (qué verás, qué oirás, qué sentirás...)
- 5) Anota cuáles crees que pueden ser los obstáculos a los que te puedes enfrentar para conseguir tus metas y cómo podrás salvarlos.
- 6) Para finalizar realiza un compromiso personal, donde debes indicar a qué cosas te comprometes para cumplir tus objetivos y metas. Ponle la fecha, tu firma y guárdala.

#### **Instrucciones:**

- 1) Una meta bien formulada debe estar: enunciada en positivo, evitando negaciones; ser breve, clara y concisa; estar bajo nuestra responsabilidad y a nuestro alcance; estar libre de efectos indeseables para nosotros, para otros y para el ambiente; y tener una fecha límite para su consecución.
- 2) Previamente a la firma del contrato debo estar preparado para tomar una decisión en firme.

#### **c) Conclusiones:**

- ¿Creo que soy capaz de conseguir mis metas?
- ¿En realidad es tan difícil alcanzar mis objetivos?
- ¿Las personas que me rodean pueden ayudarme a alcanzar mis objetivos?
- ¿Me siento bien cuando me comprometo conmigo mismo/a?
- ¿He mejorado mucho durante estas sesiones?
- ¿Me siento más fuerte y con más ganas de superarme?

### **SESIÓN 9. MI FAMILIA, UN GRAN APOYO.**

#### **a) Objetivos:**

- Practicar el establecimiento de metas a largo plazo y aprender a lograrlas.
- Experimentar que personas de nuestra familia pueden ayudarnos a conseguir nuestras metas.
- Involucrar a nuestra familia en nuestros problemas, logros e intenciones.
- Ensayar conductas con nuestra familia que nos ayuden a recaer en una baja autoestima.
- Elaborar nuestra propia “receta” para evitar volver a la situación inicial.

b) Procedimientos:

- Cada participante debe reflexionar sobre su situación actual, posteriormente debe compartir con uno o varios familiares los aspectos en los que quieren mejorar. Debe negociar con ellos los refuerzos positivos que le gustaría recibir si demuestra que está intentando lograr sus metas. Asimismo, se compromete a reunirse cada cierto periodo de meses con esos miembros de su familia para valorar los esfuerzos demostrados, el grado de cumplimiento de las metas y para revisar los medios con los que puede contar para conseguirlas.
- A cada participante le proporcionaré una ficha como esta:

**Mi familia, un pilar fundamental.**

La vida es un camino y, para todo caminante, es fundamental saber de dónde se parte, saber a dónde ir y saber que hay otros caminantes que pueden ayudarle. Dentro de estos otros caminantes, compañeros de fatigas del camino, están otros miembros de la familia. El ejercicio que vamos a realizar consiste en diseñar un proyecto personal (concreto, realista y evaluable) con ayuda de los miembros de tu familia que voluntariamente se presten a colaborar.

PRIMER PASO: MI SITUACIÓN ACTUAL

- **Conmigo mismo:**

Cuerpo:

Carácter:

Inteligencia:

Afectividad:

Placer:

Voluntad:

Cualidades:

Defectos:

Libertad para elegir opciones:

Formación:

- **Con los demás:**

Familia:

Amigas/os:

Compañeros/as:

Grupo:

Pueblo:

Pareja:

- **Acción / ambiente**

Estudio:

Casa / dinero:

Moda / TV:

Diversión:

Tiempo Libre / ocio:

#### SEGUNDO PASO: MI PROYECTO PERSONAL.

- **Metas que quiero conseguir a corto y largo plazo:**

- 1.
- 2.
- 3...

- **Medios con los que puedo contar para conseguir dichas metas:**

- 1.
- 2.
- 3...

#### TERCER PASO: NEGOCIACIÓN DE LOS REFUERZOS POSITIVOS.

Me comprometo ante los miembros de mi familia abajo firmantes a poner todos los medios para conseguir las metas anteriormente escritas, asumiendo la obligación de responsabilizarme de todas mis decisiones. Por su parte, los miembros de mi familia abajo firmantes, voluntariamente, se comprometen a ayudarme en la consecución de las metas y a garantizarme los siguientes derechos: a pensar de manera propia y diferente a los demás, a actuar de manera diferente a como los demás desearían, a estar triste o enfadado/a, a elogiar y recibir elogios, a equivocarme u olvidarme de algo, a hacer las cosas de manera imperfecta, a no saber o no entender algo, a decidir la importancia que tienen las cosas, a estar alegre cuando obtenga un éxito y a cambiar de opinión. Además, acordamos que me demostrarán que valoran mis esfuerzos para conseguir mis metas de la siguiente manera:  
.....

#### Sesión 10. REALIZACIÓN DE ENCUESTAS Y DESPEDIDA.

##### a) Objetivos:

- Realizar el programa Sociescuela que fue el que nos valió como punto de partida para determinar el nivel de autoestima de los participantes.
- Realizar una encuesta de evaluación de participación en el proyecto.
- Realizar una encuesta de opinión personal sobre el proyecto.

b) Procedimiento:

- Realización del programa Sociescuela para comprobar los percentiles de autoestima.

En la tabla del **ANEXO 5** figuran los resultados obtenidos en el programa Sociescuela.

- Realización individual de encuestas de evaluación y valoración personal del proyecto: **ANEXO 6**.
- Agradecimientos por su participación y despedida.

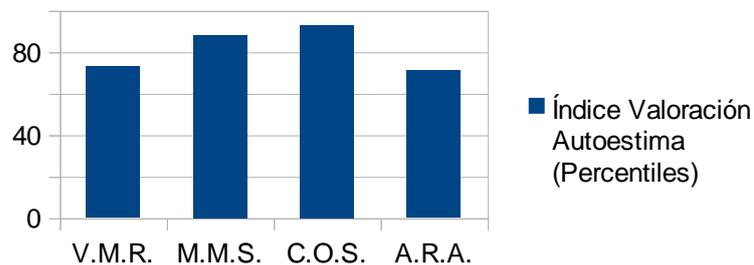
## 5. ANÁLISIS DE DATOS Y RESULTADOS.

A continuación se muestra el análisis de los datos recogidos a partir de las diferentes técnicas de recogida de información utilizadas en el estudio: cuestionarios, entrevistas, observación de los participantes y grupo de discusión con los miembros de la experiencia.

### a) Análisis extraídos del programa Sociescuela.

A partir de los datos extraídos del programa Sociescuela el cual realizaron los participantes en el proyecto antes y después del mismo (**ANEXO 1**), he confeccionado unas gráficas donde se pueden observar los resultados del índice de valoración de la autoestima de los participantes.

**Figura 1: Gráfica de resultados anteriores a la realización del proyecto.**



Para poder analizar la gráfica anterior hay que tener en cuenta que el programa Sociescuela considera que los percentiles con valores por debajo de 50 representan una autoestima alta, aquellos percentiles con valores entre 50-70 representan una autoestima media, y entre 70 y 100 una autoestima baja.

Teniendo en cuenta estos parámetros podemos afirmar que los/as participantes en el proyecto tienen unos niveles de autoestima medio-bajos y bajos.

Figura 2: Gráfica de resultados posteriores a la realización del proyecto.

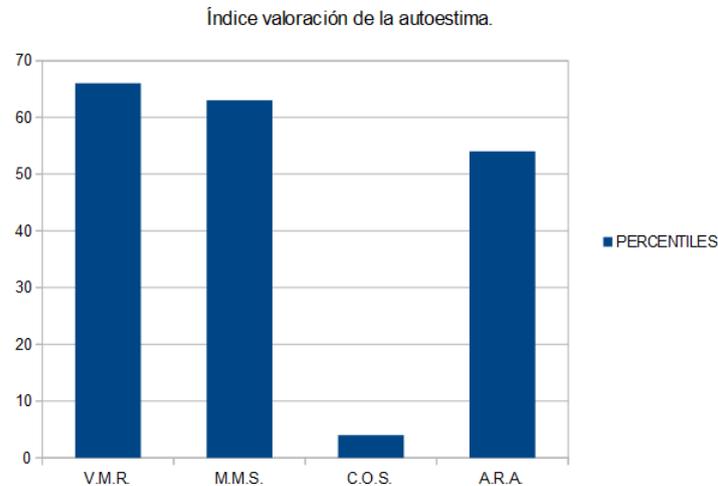
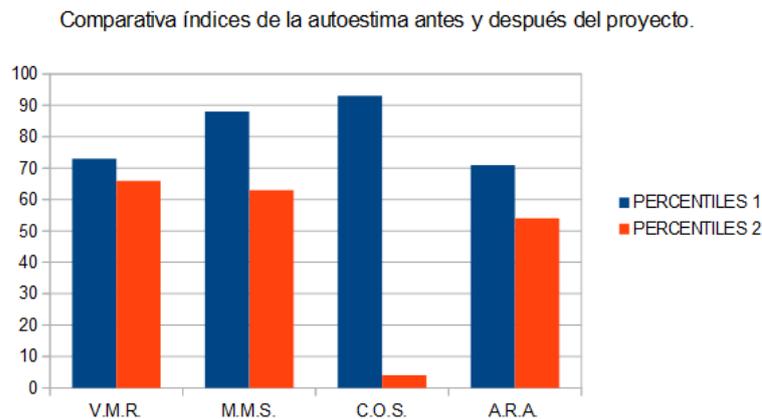


Figura 3: Comparativa de los índice de la autoestima antes y después del proyecto.



- **Valoración global de los resultados:**

Comparando los resultados obtenidos en el índice de autoestima antes de la realización del proyecto con los resultados obtenidos después se puede afirmar que las sesiones han sido efectivas y que los niveles de autoestima en todos/as los/as participantes ha mejorado. Sin embargo, en unos casos ha sido más notable que en otros.

También me gustaría recalcar que dichos resultados son a corto plazo. El proyecto ha tenido una duración total de cinco meses y los resultados extraídos son inmediatamente posteriores a la finalización del mismo.

Con respecto a los resultados a largo plazo, no se puede establecer una relación estable y directamente proporcional de alta autoestima y tiempo, ya que, a pesar de que se les han fijado pautas a los/as participantes para que trabajen su autoestima de forma personal, es cierto que al no seguir trabajando con ellos semanalmente los resultados podrían variar pasado un tiempo.

- **Valoración individual de los resultados:**

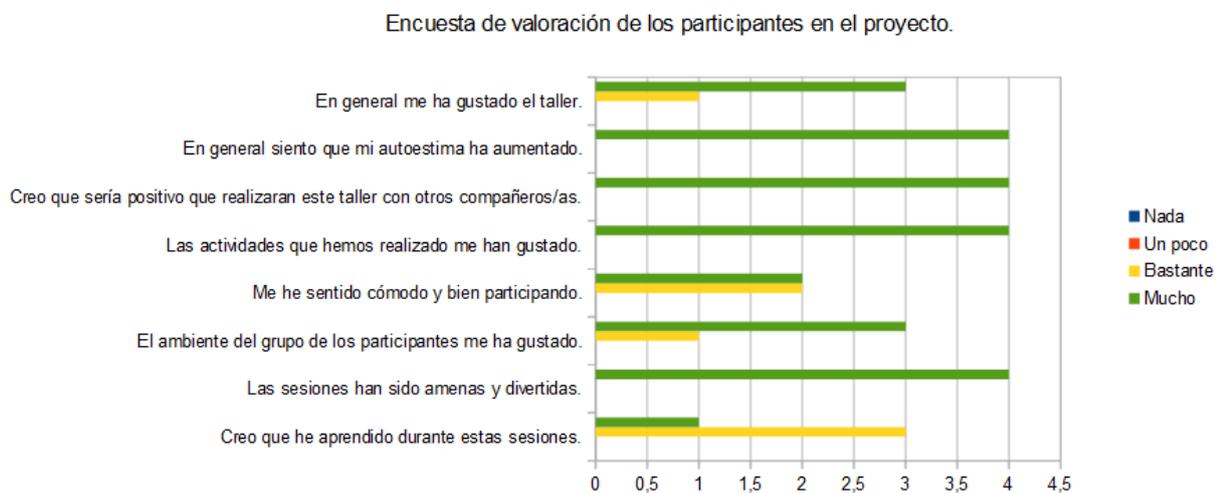
A nivel individual es resaltable el hecho de que algunos alumnos han variado sus niveles de autoestima más que otros. Concretamente el caso de \*C.O.S. es especialmente llamativo ya que pasa de un percentil 4 a un percentil 93. El resto de casos son menos llamativos pero aún así son aumentos de autoestima considerables ya que todos ellos pasan a tener un nivel de autoestima medio.

A continuación paso a analizar de forma más detallada las situaciones personales de cada participante que han fomentado el hecho del aumento de la autoestima junto con las sesiones realizadas: **ANEXO 7**.

**b) Análisis extraídos de la encuesta de valoración de los alumnos.**

En relación con la encuesta de valoración personal de cada uno de los participantes en el proyecto (**ANEXO 6**) se extrae la siguiente gráfica en la que se pueden observar los resultados obtenidos:

**Figura 4: Encuesta de valoración de los participantes en el proyecto.**



Tras el análisis de los resultados obtenidos se pueden extraer las siguientes conclusiones:

- El grado de satisfacción con el proyecto, con las actividades realizadas, con el progreso personal de la autoestima y de aprendizaje en general, con el ambiente del grupo y del

Aula de Convivencia ha sido alto-muy alto.

- Los/as participantes también reflejan el hecho de que consideran oportuno que dicha Aula de Convivencia de fomento de la autoestima se realice con más alumnos/as del centro.

**6. CONCLUSIONES.**

**a) Evaluación personal del proyecto.**

A nivel personal el grado de satisfacción con el proyecto desarrollado y con los resultados obtenidos a corto plazo es muy alto. El proyecto ha resultado ser enriquecedor, para mí y para los/as participantes. He aprendido mucho sobre el fomento de la autoestima y la convivencia y su relación directa con la mejora de la situación personal de cada alumno y cómo este hecho influye positivamente en ámbitos como el social, el académico o el familiar.

No obstante, es necesario recalcar el hecho de que los resultados obtenidos y por ende, su evaluación, es a **corto plazo**. En un principio este proyecto estaba propuesto como una experiencia puntual, sin embargo el hecho de que los resultados obtenidos sean tan positivos junto con el grado de satisfacción mostrado por los/as alumnos/as, pone de manifiesto la necesidad de realizar un Aula de Convivencia en la que se trabaje y fomente la autoestima de forma permanente. Por lo que, aunque no se vaya establecer de momento, sí se debería continuar con el proyecto para poder observar mejoras a medio y largo plazo.

Tal y como ya mencioné en el apartado 2.6, el estudio realizado en la Comunidad Valenciana pone de manifiesto la relación directamente proporcional entre una baja autoestima y los problemas de conducta. Teniendo en cuenta este hecho, todavía es más primordial el fomento de la autoestima de nuestros/as alumnos/as.

En este sentido, en el claustro de profesores realizado el día 3 de Junio del presente año, he expuesto a mis compañeros/as los resultados obtenidos tras la experiencia realizada y he propuesto la opción de que se implante el Aula de Convivencia de fomento de la autoestima como un aula permanente para el próximo curso 2015-2016. Tanto el Equipo Directivo, como el Departamento de Orientación y los actuales tutores y tutoras, así como el resto de compañeros/as han mostrado su interés por dicha iniciativa y una actitud colaborativa para poder ponerlo en marcha.

Por lo tanto, este trabajo puede asentar las bases de un proyecto que en caso de desarrollarse el próximo curso si que se podrían obtener resultados a largo plazo.

#### **b) Evaluación personal de las sesiones realizadas.**

A nivel personal creo que las sesiones realizadas han sido satisfactorias. Las propuestas fueron gratamente aceptadas por los/as participantes y ellos/as participaban activamente y realizaban las tareas encomendadas para casa. En todo momento hicimos uso de la pizarra y otros materiales como folios, pizarra digital para ver vídeos, etc...Por lo que esto también hizo que las sesiones les resultasen más amenas.

Sin embargo, debo señalar que el tiempo empleado bajo mi punto de vista no ha sido todo el necesario, ya que en el caso de disponer de más tiempo se podrían haber realizado más sesiones y de este modo se le podría destinar más tiempo a los aspectos trabajados.

Por lo tanto la propuesta para el próximo curso sería comenzar el curso escolar designando a alumnos/as previamente seleccionados/as, al Aula de Convivencia de fomento de la autoestima de modo que se disponga de varios meses para poder trabajar con ellos/as.

También ha resultado fructífera la relación establecida con el Departamento de Orientación, las familias y los/as tutores/as. Ya que sin la ayuda de estos los resultados no hubieran sido los mismos. El hecho de trabajar todos a una hizo posible una mayor implicación en el fin a conseguir.

De modo que otro aspecto a tener en cuenta es el de trabajar conjuntamente con los/as tutores/as para que trabajen desde las tutorías los aspectos vistos durante las sesiones. De este modo no solo los participantes refuerzan los contenidos, también el resto de alumnos/as del aula.

Los resultados obtenidos con el programa Sociescuela no dejan lugar a dudas, la autoestima en muchos/as de los alumnos/as de nuestro centro es baja. Esto se debe a muchos factores. La sociedad actual nos impone un estilo de vida cada vez más exigente, unas metas personales cada vez más altas, un culto al cuerpo excesivo y una vorágine consumista insaciable. Todo esto implica una mayor tendencia a la no satisfacción personal, de modo que al no conseguir lo que queremos o que creemos que queremos podemos frustrarnos, y terminar con unos niveles bajos de satisfacción personal y de autoestima.

Por ello es necesario trabajar lo antes posible con los/as más pequeños/as, para poder ofrecerles todas las herramientas necesarias para enfrentarse a los problemas y situaciones con las que tendrán que lidiar durante su vida.

#### **c) Aspectos a resaltar.**

El Aula de Convivencia de fomento de la autoestima ha sido un proyecto ambicioso por varios motivos:

En primer lugar, por parte de aquellas personas que se han visto implicadas en su desarrollo. Tanto los/as participantes, que no mostraron ninguna pega a la hora de participar en la experiencia como los/as tutores/as, padres de los participantes, el Departamento de Orientación y la Directiva del Centro que nos proporcionó todos los medios posibles para poder llevarlo a cabo sin dificultades.

En segundo lugar, es fundamental señalar el hecho de que no hay muchos investigadores que se dediquen a este campo, por lo que ha resultado complicado encontrar bibliografía, estudios o experiencias profesionales similares.

De modo que la bibliografía encontrada es la normal para un Aula de Convivencia convencional y para el desarrollo de los contenidos que se desarrollan en el interior de la misma.

En tercer lugar, el programa Sociescuela hasta el momento se había empleado principalmente en el centro para extraer conclusiones sobre posibles situaciones de acoso. Este hecho pone de manifiesto que en muchas ocasiones son más llamativas las consecuencias de diversas situaciones o circunstancias pero pocas veces se ahonda en las claves de los problemas.

Por ello es fundamental ir a las causas de los diversos problemas de conducta y actuar antes de que se manifiesten.

Finalmente, bajo mi punto de vista, en los centros se emplea mucho tiempo y esfuerzo en alumnos/as disruptivos y sin embargo no se suele trabajar tanto con aquellos/as alumnos/as que presentan carencias de distintos tipos pero sin embargo sus comportamientos en un principio no son lo suficientemente malos como para hacerse notables. Creo que es necesario trabajar con alumnado disruptivo pero también con el alumnado que en la actualidad no es disruptivo pero si tiene carencias que pueden desembocar en problemas de conducta.

## 7. ANEXOS:

### 7.1. ANEXO 1:

Tabla 4: Índices de valoración de la autoestima extraídos del programa Sociescuela previos a la realización del proyecto.

Índices de valoración de la autoestima	*V.M.R.	*M.M.S.	*C.O.S.	*A.R.A.
Lo que otros digan de mí	1	0	2	1
Me gusta como soy	2	3	3	2
Me gustaría ser como algún chico/a que conozco	1	1	2	1
Las cosas que me propongo hacer me suelen salir bien	3	3	1	1
Estoy contento/a conmigo mismo/a	1	3	0	2
Cuando surge algún problema o dificultad lo supero	1	1	2	1
Me siento valorado por mis amigos	1	3	3	3
En general, tengo seguridad en cómo hago las cosas	3	1	2	2
En general, estoy orgulloso/a de las cosas que hago (en el colegio, en casa, con mis amigos)	3	1	2	2
Resultados (en percentiles)	P73 (Medio-bajo)	P88 (Bajo)	P93 (Muy bajo)	P71 (Medio-bajo)

\*Iniciales de los/as alumnos/as que participan en el aula de convivencia.

**7.2. ANEXO 2:**

**Tabla 5: Descripción de la valoración inicial de los niveles de autoestima en los ámbitos familiar, escolar, social y personal.**

ALUMNO/A	VALORACIÓN AUTOESTIMA (CUATRO ÁMBITOS)
<p><b>V.M.R.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ámbito familiar:</b> Recientemente sus padres se han separado. Entre ellos tienen una mala relación. La niña está sufriendo mucho por este hecho. (Autoestima familiar: Nivel bajo)</li> <li>• <b>Ámbito escolar:</b> Es una niña inteligente, habla varios idiomas y aprueba sin dificultad. Sin embargo la actual situación familiar le lleva a estar descentrada y a no rendir al máximo en lo académico. (Autoestima escuela: Nivel medio)</li> <li>• <b>Ámbito social:</b> Es una niña extranjera que se ha incorporado al centro recientemente. No habla perfectamente castellano lo cual hace que en ocasiones no quiera intervenir. (Autoestima social: nivel medio-bajo)</li> <li>• <b>Ámbito personal:</b> Se trata de una niña con sobrepeso, y que en su casa hay problemas económicos. Suele venir a clase desaseada. Tiene un novio que la trata de forma despectiva. (Autoestima personal: nivel bajo)</li> </ul>
<p><b>M.M.S.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ámbito familiar:</b> Su padre trabaja fuera del lugar de residencia familiar y pasa mucho tiempo sin estar en casa con su familia. Su madre tiene cambios de humor muy bruscos. En casa hay muchas peleas porque el niño dice no entenderse con sus padres. (Autoestima familiar: Nivel bajo)</li> <li>• <b>Ámbito escolar:</b> Es una niño inteligente, sin embargo no quiere trabajar ya que nada le interesa ni le atrae. (Autoestima escuela: Nivel bajo)</li> <li>• <b>Ámbito social:</b> Es un niño que se autodefine con gustos homosexuales ya desde la infancia. Se ve y se siente diferente a los demás. No encaja en ningún grupo. (Autoestima social: nivel bajo)</li> <li>• <b>Ámbito personal:</b> A pesar de todo, él se sabe inteligente y tiene grandes perspectivas personales. (Autoestima personal: nivel medio-alto)</li> </ul>

<p><b>C.O.S</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ámbito familiar:</b> Estilo educativo hiperprotector. Los niños criados bajo este estilo tienen más posibilidades de ser víctimas de acoso. (Autoestima familiar: Nivel alto)</li> <li>• <b>Ámbito escolar:</b> Es una niño repetidor, vago, que no quiere estudiar y en su casa no toman medidas en el asunto. (Autoestima escuela: Nivel bajo)</li> <li>• <b>Ámbito social:</b> Es un niño con bajas habilidades sociales, suele hacer bromas inoportunas, se mete con sus compañeros y esto hace que no tenga un grupo de amigos. (Autoestima social: nivel bajo)</li> <li>• <b>Ámbito personal:</b> Tiene sobrepeso, no se siente feliz en su cuerpo ya que se mete con otros compañeros/as que están en su misma situación. (Autoestima personal: nivel bajo)</li> </ul>
<p><b>A.R.A.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ámbito familiar:</b> Proviene de una familia que se mudó por temas laborales. El nivel económico es bajo pero el trato y la relación entre los miembros de la familia es bueno. Sin embargo, los padres han sido citados en varias ocasiones al centro para hablar sobre los problemas de sobrepeso de la niña y nunca han llevado a la niña al médico. (Autoestima familiar: Nivel medio-alto)</li> <li>• <b>Ámbito escolar:</b> Es una niña repetidora, le cuesta estudiar pero tampoco en casa tiene un apoyo para llevar a cabo las tareas. (Autoestima escuela: Nivel bajo)</li> <li>• <b>Ámbito social:</b> Es una niña con bajas habilidades sociales. Le gusta llamar la atención en cualquier ocasión. (Autoestima social: nivel bajo)</li> <li>• <b>Ámbito personal:</b> Tiene sobrepeso, este hecho hace que coma a solas y a escondidas en los baños ya que no quiere que nadie la vea comer. (Autoestima personal: nivel bajo)</li> </ul>

**7.3. ANEXO 3:** Tarea realizada durante la primera sesión del proyecto en la que los/as participantes deben responder a varias preguntas basándose en su opinión sobre otra persona.

**Tabla 6: Índices de juicio del otro según los participantes.**

ÍNDICES DE JUÍCIO DEL OTRO	V.M.R	M.M.S	C.O.S	A.R.A
¿Cuánto le importa a X lo que yo pienso de él/ella?	1	0	1	0
¿Me gusta cómo es?	2	2	2	3
¿Me gustaría que se pareciera a algún otro/a chico/a que conozco?	1	1	0	1
¿Suelen salirle bien las cosas que se propone?	3	3	2	3
¿Le ves contento/a consigo mismo/a?	1	3	2	3
Cuando surge algún problema o dificultad, ¿es capaz de superarlo?	1	3	2	3
¿Crees que se siente valorado/a por ti?	1	1	0	0
En general, ¿tiene seguridad en el modo en el que hace las cosas?	3	2	2	3
En general, ¿está orgulloso/a de las cosas que hace (en el colegio, en casa, con tus amigos)?	3	2	2	3

Teniendo en cuenta que las puntuaciones son de la siguiente manera:

0	Nada
1	Un poco
2	Bastante
3	Mucho

7.4. ANEXO 4: Árbol de la autoestima realizado por una de las participantes en el proyecto.



**7.5. ANEXO 5:**

**Tabla 7: Índices de valoración de la autoestima obtenidos por los participantes una vez finalizado el proyecto.**

Índices de valoración de la autoestima previos a la realización del proyecto.	V.M.R.	M.M.S.	C.O.S.	A.R.A.
Lo que otros digan de mí	1	0	2	3
Me gusta como soy	2	3	3	2
Me gustaría ser como algún chico/a que conozco	0	0	2	1
Las cosas que me propongo hacer me suelen salir bien	2	2	1	1
Estoy contento/a conmigo mismo/a	3	2	0	2
Cuando surge algún problema o dificultad lo supero	1	1	2	1
Me siento valorado por mis amigos	3	2	3	2
En general, tengo seguridad en cómo hago las cosas	2	2	2	1
En general, estoy orgulloso/a de las cosas que hago (en el colegio, en casa, con mis amigos)	2	2	2	2
Resultados (en percentiles)	P66 (Medio)	P63 (Medio)	P4 (Muy alto)	P54 (Medio)

\* Iniciales de los/as participantes en el Aula de Convivencia

7.6. ANEXO 6:

Tabla 8: Resultados de la encuesta de evaluación realizada a los alumnos tras finalizar el proyecto.

	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
Creo que he aprendido durante estas sesiones...			*V.M.R *M.M.S *A.R.A	*C.O.S
Las sesiones han sido amenas y divertidas...				*C.O.S *V.M.R *M.M.S *A.R.A
El ambiente del grupo de los participantes me ha gustado...			*A.R.A	*C.O.S *M.M.S *V.M.R
Me he sentido cómodo y bien participando...			*A.R.A *V.M.R	*C.O.S *M.M.S
Las actividades que hemos realizado me han gustado...				*C.O.S *M.M.S *V.M.R *A.R.A
Creo que sería positivo que realizaran este taller con otros compañeros/as...				*C.O.S *V.M.R. *M.M.S *A.R.A
En general siento que mi autoestima ha aumentado...				*C.O.S *V.M.R. *M.M.S *A.R.A
En general me ha gustado el taller...			*A.R.A	*C.O.S *V.M.R. *M.M.S

\* Iniciales de los/as participantes en el Aula de Convivencia.

**7.7. ANEXO 7:**

**Tabla 9: Descripción de la valoración final de los niveles de autoestima en los ámbitos familiar, escolar, social y personal.**

ALUMNO/A	VALORACIÓN AUTOESTIMA (CUATRO ÁMBITOS)
<p><b>V.M.R.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ámbito familiar:</b> Tras las sesiones, y con ayuda de su tutora la relación con sus padres ha mejorado mínimamente. La niña se siente más cercana a ellos. (Autoestima familiar: nivel medio)</li> <li>• <b>Ámbito escolar:</b> En su casa están más pendientes del trabajo diario de la niña por lo que su rendimiento académico ha aumentado. (Autoestima escuela: nivel medio)</li> <li>• <b>Ámbito social:</b> Continúa siendo tímida pero tiene un grupo de amigas en el que se apoya. Está totalmente integrada en el centro. (Autoestima social: nivel medio)</li> <li>• <b>Ámbito personal:</b> El aspecto físico no ha mejorado. Sin embargo la niña trata de cuidarse más. El tema del novio que la trata despectivamente, se ha tratado con ella de forma individual durante las sesiones y también desde la tutoría y orientación. La niña se siente respaldada y con fuerza para actuar ante este tipo de desprecios. (Autoestima personal: medio)</li> </ul>
<p><b>M.M.S.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ámbito familiar:</b> Uno de los principales problemas de este niño era la relación con su familia. Ha sido trabajado tanto en las sesiones como desde orientación y las tutorías. El trato con sus padres parece que ha mejorado un poco. Al menos el niño durante las sesiones puso de manifiesto en alguna ocasión que se sentía respaldado por sus padres. (Autoestima familiar: nivel medio)</li> <li>• <b>Ámbito escolar:</b> Tras el trabajo desde los tres frentes antes mencionados, se ha conseguido que el niño en clase trabaje más. En las asignaturas que le resultan más atractivas está aprobando los exámenes. Todavía debe mejorar en este sentido. La motivación principal que se ha encontrado es fomentar su estudio para que pueda realizar un Bachillerato de Artes, tema que a él le apasiona. (Autoestima escuela: Nivel medio-bajo)</li> <li>• <b>Ámbito social:</b> Se sabe distinto y está comenzando a aceptarlo y a comprender que no hay nada malo en ello. Tiene un grupo de amigos (formado principalmente por niñas) en el que se siente acompañado y reforzado.</li> </ul>

	<p>(Autoestima social: nivel medio-bajo)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ámbito personal:</b> El hecho de que durante las sesiones se le haya recalado el hecho de que es muy válido, y lo mismo sucede con su tutora y demás profesores hace que el niño se sienta más motivado.</li> </ul> <p>(Autoestima personal: nivel medio-alto)</p>
<p><b>C.O.S</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ámbito familiar:</b> Desde el Departamento de Orientación se está tratando de trabajar con los padres para modificar el estilo educativo a otro de tipo democrático.</li> </ul> <p>(Autoestima familiar: Nivel alto)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ámbito escolar:</b> Está trabajando más en clase y en casa. A pesar de todo es un niño con dificultades de aprendizaje y le cuesta mucho todo lo académico.</li> </ul> <p>Una de las cosas que le gustaría conseguir y que dejó reflejada en el árbol es aprobar todo el curso. No está lo suficientemente preparado cognitivamente para superar el curso, sin embargo él está muy motivado.</p> <p>(Autoestima escuela: Nivel medio-bajo)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ámbito social:</b> Sin lugar a dudas ha sido el que más cambios ha sufrido a mejor a lo largo de las sesiones. Ha bajado mucho de peso y esto le ha hecho aumentar su autoestima. El niño además ha puesto de manifiesto en numerosas ocasiones que las sesiones le están ayudando mucho y que se siente muy bien participando en el proyecto.</li> </ul> <p>Recientemente sus compañeros le han otorgado un premio en clase. Esto nunca habría pasado hace unos meses. Esto demuestra que ha mejorado mucho sus habilidades sociales.</p> <p>(Autoestima social: nivel muy alto)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ámbito personal:</b> Como mencioné anteriormente ha mejorado mucho físicamente.</li> </ul> <p>(Autoestima personal: nivel alto)</p>
<p><b>A.R.A.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ámbito familiar:</b> Es el caso de entre todos los participantes en el que se ha obtenido una menor respuesta por parte de los padres. No ha cambiado demasiado la situación familiar.</li> </ul> <p>(Autoestima familiar: Nivel medio-alto)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ámbito escolar:</b> Está trabajando un poco más, pero con todo al no tener un seguimiento en casa no está obteniendo buenos resultados.</li> </ul> <p>(Autoestima escuela: Nivel bajo)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ámbito social:</b> Es una niña con bajas habilidades sociales. Le gusta llamar la atención en cualquier ocasión.</li> </ul> <p>(Autoestima social: nivel bajo)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ámbito personal:</b> Tiene sobrepeso, este hecho hace que coma a solas y a escondidas en los baños ya que no quiere que nadie la vea comer.</li> </ul> <p>(Autoestima personal: nivel bajo)</p>

## Bibliografía

- Alberich, T. (2002). Perspectivas de la Investigación Social. En Villasante, T. R. et al., *Investigación Social Participativa. Construyendo ciudadanía*. 1 (pp. 65-78). Madrid: El Viejo Topo.
- Austin, S. y Joseph, S. (1996). Assessment of bully/victim problems in 8 to 11 years old. *British Journal of Educational Psychology*, 66, 447-456.
- Barrio, V. (2014). *Problemas de conducta en el aula: Diagnóstico diferencial*. Universitat Internacional Valenciana.
- Bouché, H. (2014). *Mediación*. Universitat Internacional Valenciana.
- Burns, R.B. (1990). *El autoconcepto*. Bilbao: EGA.
- Conde, S. (2012). *Estudio de la gestión de la convivencia escolar en Centros de Educación Secundaria de Andalucía. Una propuesta de evaluación basada en el model EFQM*. (Tesis doctoral). Universidad de Huelva.
- De la Fuente, J., Peralta, F. J., y Sánchez, M. D., (2006). *Socipersonal values and coexistence problems in secondary education*. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 4(2), 171-200.
- Decreto 51/2007, de 17 de mayo, por el que se regulan los derechos y deberes de los alumnos y la participación y los compromisos de las familias en el proceso educativo, y se establecen las normas de convivencia y disciplina en los centros educativos de Castilla y León.
- Delors, J. (1994). "Los cuatro pilares de la educación", en *La Educación encierra un tesoro*. México: El Correo de la UNESCO, pp. 91-103.
- Díez, M.J. , Martínez, R. , Martín, J. (2010). *Estudio Estatal sobre la Convivencia Escolar en la Educación Secundaria Obligatoria*. Ministerio de Educación.
- Gracia, E. , Herrero, J. y Musitu, G. (1995). *El apoyo social*. Barcelona: PPU.
- Guterman, N. B., Hahm, H. C. y Cameron, M. (2002). *Adolescent victimization and subsequent use of mental health counselling services*. *Journal of adolescent Health*, 30, 336-345.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE). (BOE nº 106, 4-5-2006).
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE).
- (BOE nº195, 10-12-2013).
- Martínez, B. (2008). *Ajuste Escolar, Rechazo y Violencia en Adolescentes*. (Tesis doctoral inédita). Facultad de Psicología. Universitat de València.
- Musitu, G., Buelga, S., Lila, M. S. y Cava, M. J. (2001). *Familia y Adolescencia*. Madrid: Síntesis.
- Musitu, G., García, F. y Gutiérrez, M. (1994). *AFA: Autoconcepto Forma-A*. Madrid: TEA Ediciones.
- Mynard, H y Joseph, S. (1997). Bully/Victim problema and their association with Eysenck's personality dimensions in 8 to 13 years-olds. *British Journal of Educational Psychology*, 67 (1), 51-54.
- O'Hanlon W.H y Weiner-David M. (1990). *En busca de soluciones*. Barcelona:Paidós.
- Olweus, D. (1998). *Conductas de acoso y amenaza entre escolares*. Madrid:Morata.
- Orden EDU/52/2005, de 26 de enero, relativa al fomento de la convivencia en los centros docentes de Castilla y León (BOCyL de 31 de enero).
- Peralta, F.J., Sánchez, M.D., Trianes, M.V., De La Fuente, J. (2003). "Estudio de la validez interna y externa de un cuestionario sobre conductas problemáticas para la convivencia según el profesor", en *Psicología, Saúde & Doenças*, 4(1) pp. 83-96.
- Rodríguez, M<sup>a</sup> A., Cantero, J.M. (1999) *Potenciar la autoestima de los alumnos y profesores del área MIDE (Métodos de Investigación de Educación) de la Universidad de A Coruña en el proceso de enseñanza-aprendizaje*. *Revista de Investigación Educativa*, 1999, Vol. 17, n.º 2, págs. 547-553. Universidad de A Coruña.
- Rigby, K. y Slee, P. (1992). *Bullying among Australian school children: reported behavior and attitudes toward victims*. *Journal of School Psychology*, 131, 615-627.
- Ruiz, P.J. (1998). *Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes*. Ministerio de Sanidad y Consumo, 171-199.
- Serrano, A., Tormo, M. P. y Granados, L. (2011). Las Aulas de convivencia, una medida de prevención a la violencia escolar. *Criminología y Justicia*, 1, 4-8.