

Desarrollo de capacidades intra e interpersonales básicas a través de un programa de Acción Tutorial. La autoestima como base de los procesos de toma de decisiones, resolución de conflictos y prevención de riesgos psicosociales.

Ricardo Jambrina Hernández

INTRODUCCIÓN

La presente propuesta de acción tutorial pretende articular, en una misma intervención, acciones encaminadas a tres ámbitos: los procesos de toma de decisiones, la resolución de conflictos interpersonales y la prevención de riesgos psicosociales.

Se establece una única base, común a los tres módulos, que hace incidencia en el desarrollo intrapersonal: el conocimiento, la aceptación y la valoración de uno mismo.

La propuesta está destinada a alumnos/as de segundo ciclo de la ESO y su implantación se extiende a los dos cursos escolares.

El objetivo es consolidar el desarrollo personal, conformando una sólida base (autoestima) desde la que trabajar procesos (toma de decisiones, resolución de conflictos, prevención de riesgos psicosociales).

La metodología integra el trabajo personal con las dinámicas grupales, siempre desde una perspectiva vivencial que impregne dinamismo al proceso de enseñanza-aprendizaje.

Se propone la implementación, crítica y revisión de la totalidad o parte del programa, con las modificaciones pertinentes para cada centro, de forma que pueda servir de reflexión para el establecimiento de modelos eficientes de Acción Tutorial.

JUSTIFICACIÓN

Los seres humanos somos capaces de autoreconocimiento y autovaloración. Como personas sabemos quiénes somos y nos valoramos en mayor o menor grado en función de múltiples factores, determinando aquellas facetas de nosotros mismos que nos agradan y esas otras que desechamos. De igual modo somos (o podemos llegar a serlo) conscientes de nuestros valores, formando un sistema capaz de regir la conducta propia.

Por lo tanto la autoestima podría definirse como la valoración que cada persona hace de sí misma. Dicha valoración puede ser situacional, refiriéndose a cosas o aspectos concretos, o general, cuando afecta a toda la persona como globalidad.

Una baja autoestima está asociada a personas que se rechazan a sí mismos, con más dificultades de relación interpersonal y un inadecuado desarrollo de sus capacidades. En cambio una visión ajustada y realista de sí mismos, unido a la aceptación de dicha visión, favorece el desarrollo de personas confiadas, conocedoras de sus posibilidades y límites, con mayor éxito personal y relaciones interpersonales más gratificantes.

El grado de autoestima depende de las experiencias sociales con la familia y los iguales, influyendo en el logro de éxito social y personal al ser decisivos en la toma de decisiones, pudiendo ser un factor para la incursión en acciones de riesgo psicosocial.

Estas son las razones que me permiten afirmar la necesidad de intervenir en los tres campos: toma de decisiones, resolución de conflictos y prevención de drogodependencias con una misma base: la autoestima.

FUNDAMENTACIÓN

El concepto de nosotros mismos puede constituir uno de los ejes más significativos para apoyar las distintas diferencias comportamentales en tanto en cuanto gran parte de nuestro modo de actuar es producto del autoconcepto y estima que tengamos de nosotros mismos, o al menos, se relaciona estrechamente con ello.

Autoconcepto	Actitud hacia la tarea	Actitud hacia los otros	Emocionalidad	Comportamiento tipo	Tipología según la valoración del YO
Pobre y negativo. Se asocia con fracaso y éste se atribuye a bajas capacidades.	Miedo antes de actuar, duda, vergüenza y bajas expectativas de éxito.	Hipervaloración de los demás. Teme la evaluación por parte de los otros.	Miedo, vergüenza, impotencia e indefensión.	Inhibición, encogimiento e inseguridad.	Infravaloración del YO
No encuentra	Dejadéz,	Indiferencia.	Tristeza,	Abandono y	Sin sentido del

sentido a su propia existencia. Indiferencia o incertidumbre respecto a sí mismo.	abandono, indiferencia.	Decepción social o afectiva.	angustia, percepción de vacío.	descuido personal. Tiempos de reacción largos. Lentitud, falta de expresividad, decaimiento.	YO
Insatisfactorio. No consideración de lo positivo y exaltación de lo negativo.	Perfeccionismo. Entrega, esfuerzo y detallismo. Al final encuentra nuevas razones para la insatisfacción.	Dependencia. En constante preocupación por dar una buena imagen social.	Preocupación, vergüenza, culpa. Identificación con los demás.	Actividad, esfuerzo, reiteración precisión, hábitos de limpieza.	Insatisfacción y Autoexigencia
Énfasis valorativo. Tendencia a no ver nada negativo y a resaltar su propia valía.	Reto y tenacidad como modo de autoafirmación y demostración de valía.	Polarizado entre los "otros cercanos", que son percibidos como aliados y "los otros lejanos", que son vistos como competidores.	Motivación del logro. Odio, envidia, rencor y agresividad. Vivencia muy fuerte del sentimiento de injusticia.	Tesón, rigidez, suspicacia, reacciones dogmáticas y agresivas.	Sobrevaloración y Tensión Intrapersonal
Satisfactorio. Tendencia a resaltar lo positivo y desconsiderar lo negativo. Valoración del YO REAL y mejora del YO POSIBLE.	Constructivista. Consideración de aspectos positivos y negativos de la tarea, remarcando lo positivo y minimizando lo negativo.	Diferenciación entre la persona y sus circunstancias. Autonomía personal en las relaciones sociales.	Satisfacción. Serenidad. Alegría. Amor.	Iniciativa. Autonomía. Moderación.	Valoración Constructiva del YO
Basado en la Teoría de Moldes Cognitivos del Dr. Pedro Hernández - Universidad de La Laguna -					

DISEÑO DEL PROGRAMA

Destinatarios

El programa se plantea para alumnos y alumnas de segundo ciclo de Educación Secundaria Obligatoria. Aunque los destinatarios son los alumnos/as, es importante realizar sesiones informativas (al menos dos) dirigidas a las familias, con el objetivo de lograr su colaboración y evitar interferencias.

Objetivos

Se plantean objetivos de carácter general que afectan al ámbito del conocimiento de uno mismo y de la autoestima, y otros específicos de los tres ejes en los que se diversifica el programa.

Objetivos generales:

- conocer la forma de ser de cada uno y su modo de manifestarse
- aceptarse y estimarse a sí mismo
- fomentar una visión realista de sí mismo y sus propias posibilidades
- aceptar a los demás, sus diferencias y sus puntos de vista
- sensibilizar en la importancia que tiene la adecuada comunicación con los demás

Objetivos modulares (Primer eje- Proceso de toma de decisiones):

- analizar las alternativas académicas y profesionales existentes al finalizar la escolaridad obligatoria
- tomar decisiones que les afecta personalmente de forma reflexiva y responsable

Objetivos modulares (Segundo eje- Resolución de conflictos interpersonales):

- expresar sentimientos y deseos a los demás, así como realizar demandas respecto a los mismos
- comprender los sentimientos y los deseos de los demás, atendiendo a las demandas que de ellos se pudieran emanar
- ejercer control sobre uno mismo en situaciones de confrontación
- desarrollar actitudes reflexivas y de resolución pacífica de conflictos interpersonales

Objetivos modulares (Tercer eje- Prevención de riesgos psicosociales):

- diferenciar los distintos tipos de drogas conociendo los factores que influyen en la adicción
- rechazar situaciones de dependencia física o psicoemocional
- integrar en el propio esquema de acción valores como la libertad o independencia personal

La distinción entre objetivos generales y modulares hace referencia a su integración en todo el programa o sólo en uno de los módulos (ejes) del mismo.

Estructura

El programa se articula en un módulo base dedicado al conocimiento intrapersonal y el fomento de la autoestima, que es común a todo el programa. A partir de él se articulan tres ejes sobre los que se trabajarán de forma modular los siguientes aspectos: el proceso de toma de decisiones, la resolución de conflictos interpersonales y la prevención de riesgos psicosociales.



BLOQUE 1 (Módulo Base): LA AUTOESTIMA.

Unidad 1: Descubriendo distorsiones

Unidad 2: El concepto que tengo de mi mismo.

Unidad 3: Mi cuerpo; influencia que ejerce en mi autoestima

Unidad 4: Lo mejor de mi mismo; el desarrollo de mis posibilidades.

Unidad 5: Los demás ven las cosas desde otro lugar.

Unidad 6: La importancia de ponerse en el lugar del otro.

Unidad 7: Observando diferencias; aprendiendo a ser tolerante.

Unidad 8: Lo que más me cuesta aceptar de los demás.

Unidad 9: Lo que a los demás les cuesta aceptar de mí.

BLOQUE 2: CAMINANDO...

Módulo A. El proceso de toma de decisiones: "Qué puedo ser".

Unidad 1: Empiezo a informarme: Sistema Educativo en general y modalidades de Bachillerato.

Unidad 2: Continúo informándome: Los módulos de Formación Profesional.

Unidad 3: Otros estudios: enseñanzas no regladas y de régimen especial.

Unidad 4: El trabajo en la empresa privada.

Unidad 5: Trabajar para la Administración Pública.

Unidad 6: Cómo estudio; mis técnicas de trabajo intelectual.

Módulo B: La resolución de conflictos interpersonales: "Estamos destinados a entendernos"

Unidad 1: Expresión de sentimientos.

a) Expresión gestual-corporal de sentimientos

b) Explicitación de emociones

Unidad 2: Expresión gestual de mensajes

a) La comunicación gestual

b) La palabra y el gesto

Módulo C: Prevención de riesgos psicosociales: "¿Qué tenemos que saber?"

Unidad 1: Las drogas: conceptos y tipos.

Unidad 2: Perfil del drogodependiente.

Unidad 3: Factores que influyen en la adicción.

Unidad 4: Consecuencias físicas y sociales.

Unidad 5: Marginación social y laboral.

Unidad 6: Organizaciones sectarias.

BLOQUE 3: Y AL FINAL, ¿QUÉ?

Módulo A: El proceso de toma de decisiones: "Yo decido"

Unidad 1: Resumen del proceso: Reflexión sobre el mismo.

Unidad 2: Exposición de motivos a nivel grupal.

Unidad 3: entrevistas individualizadas para la toma de decisiones.

Módulo B: La resolución de conflictos interpersonales: "Me comunico y resuelvo conflictos"

Unidad 1: Las palabras adecuadas.

Unidad 2: Las buenas formas.

Unidad 3: Ensayos conductuales de comunicación directa.

Unidad 4: Surge el conflicto y me enfrento con él

Unidad 5: Estudio de casos.

Unidad 6: Ensayos conductuales.

Módulo C: Prevención de riesgos psicosociales: "Me posiciono y establezco un compromiso"

Unidad 1: Consideraciones de valor acerca de las drogas y otras situaciones de dependencia.

Unidad 2: Asunción de una postura personal.

Unidad 3: Establecimiento de compromisos

Unidad 4: Qué medidas vamos a tomar para dejar de manifiesto nuestro rechazo a las drogas.

Organización de las sesiones.

La organización de las sesiones se consensuará en el grupo, dándose las siguientes pautas a nivel orientativo:

- 1º) Planteamiento de la temática a abordar y forma de trabajo
- 2º) Delimitación de grupos y/o responsables
- 3º) Desarrollo del trabajo
- 4º) Puesta en común
- 5º) Evaluación de la sesión
- 6º) Elaboración de documento escrito sobre lo trabajado (Acta o Informe)

Existirá un coordinador general del grupo y un secretario, independientemente de que en el trabajo en pequeños grupos se nombre a coordinadores de cada uno de ellos. Este tipo de cargo serán rotativos y de carácter electo.

Temporalización

El programa está diseñado para ser llevado a cabo a lo largo de dos cursos escolares, con continuidad de ciclo. Se desarrollará en la hora de tutoría, intercalando los diversos módulos o presentándolos de forma sucesiva. El módulo base (autoestima) abarcará un 40 % del tiempo total y cada uno de los tres módulos restantes el 20 %.

Metodología

La metodología integra el trabajo personal con dinámicas grupales, siempre desde una perspectiva vivencial que impregne dinamismo al proceso de enseñanza-aprendizaje. Se proyecta en el grupo la responsabilidad de modificaciones argumentadas y consensuadas. La significatividad del contenido y la implicación en actividades bajo una perspectiva cooperativa subyacen al diseño de actividades.

La organización del grupo-clase será consistente con el tipo de actividad y la metodología aplicada, flexibilizando agrupamientos y reestructurando espacios. Se trabajará a través de técnicas de trabajo cooperativo, con dinámicas de grupo, simulación de papeles, estudio de casos, búsqueda y análisis de información, grupos de reflexión y debate.

Evaluación

Se desarrollará una evaluación por sesiones de forma grupal, dejando de manifiesto las conclusiones en un acta o informa. Los criterios se sustentarán en las

capacidades enunciadas en los objetivos planteados al inicio de cada una de las sesiones.

Una vez por trimestre se realizará una evaluación individual del proceso a través de un cuestionario y se realizará una puesta en común. Paralelamente y en los mismos espacios temporales se llevará a cabo una autoevaluación sobre la base de los objetivos marcados. Esta evaluación criterial será realizada también por el profesor-tutor.

Conclusiones y Propuestas

Una adecuada autoestima favorece el equilibrio emocional y desarrollo personal del alumnado. Los programas de Acción Tutorial pueden ser un espacio curricular de importancia clave en la formación de personas responsables en un sociedad plural y democrática. La inclusión en los mismos de programas con acciones encaminadas al desarrollo de la autoestima y comunicación interpersonal adquieren, en la sociedad actual, una gran relevancia. A ello debería unirse una atención personalizada que favoreciera la tutorización eficaz del alumnado en los aspectos más personales.

Se propone la implementación, crítica y revisión de la totalidad o parte del programa, con las modificaciones pertinentes para cada centro, de forma que pueda servir a la reflexión para el establecimiento de modelos eficientes de Acción Tutorial.

BIBLIOGRAFÍA

ALONSO TAPIA, J. (1991): "Motivación y aprendizaje. Cómo enseñar a pensar. Madrid: Santillana-Aula XXI.

FERNÁNDEZ SÁNCHEZ, P. (1991): "La función tutorial". Madrid: Castalia-MEC.

GARCÍA GÓMEZ, A. (1991): "Experiencia sobre mejora del autoconcepto en el aula" Madrid: Dirección General de Renovación Pedagógica. M.E.C.

GÓMEZ, C.; GARCÍA, A. y ALONSO, P. (1991): "Programa de Técnicas de Trabajo Intelectual. Procedimientos para aprender a aprender". Madrid: EOS.

GÓMEZ M^a. T.; MIR, V. y SERRAT, M^a.O. (1991): "Propuestas de intervención en el aula. Técnicas para lograr un clima favorable en la clase". Madrid: Narcea

MACHARGO SALV ADOR, J. (1991): "El profesor y el autoconcepto de sus alumnos" Madrid: Escuela Española.

MONTERO GARCÍA C., IGNACIO (1997): "La evaluación del autoconcepto y la motivación por el aprendizaje". Barcelona: Universidad Abierta de Cataluña.

SÁNCHEZ SÁNCHEZ, S. (1984): "La tutoría en los centros docentes". Madrid: Escuela Española.