Una gestión del aula basada en la Educación Socio-Emocional

Juan Vaello Orts

Lo que separa a los QNQ de los QQ son una serie de competencias sociales y emocionales que no tienen y deberían tener.
Son entrenables.
Entrenémoslas y mejorará la convivencia.
****
No se puede no aprender. Tampoco no enseñar.

LA SITUACIÓN

- Es una situación conflictiva de partida.
- Es una enseñanza obligatoria: los alumnos están obligados.
- Diversidad: algunos de los alumnos obligados presentan resistencias en forma de conflictos.
- En una enseñanza obligatoria los conflictos son inevitables, y por lo tanto, el profesor ha de aprender a convivir con ellos y a gestionarlos eficazmente si quiere dar clase en condiciones.
- La capacidad de gestionar dichos conflictos debería formar parte del bagaje profesional de todo el profesorado.

1 misión - 2 fracasos - 5 niveles - 10 principios - 1000 estrategias

1. Una misión que cumplir: educación integral (de todas las capacidades).
2. Dos fracasos que solucionar: académico (muchos suspensos) y socio-emocional (muchos conflictos).
3. Cinco niveles que elevar: social, emocional, motivacional, atencional, académico.
4. Diez principios a seguir: la vacuna anti-incoherencia.
5. Mil estrategias a aplicar.

GESTIÓN DE AULA

6. A todos nos gusta dar clase en condiciones, pero éstas no se crean solas.
7. El profesor siempre está creando oportunidades/condiciones, favorables al trabajo y la convivencia (con buenas prácticas) o favorables a la disrupción y la distracción (con malas prácticas).
8. Las buenas prácticas docentes maquillan los inevitables problemas derivados de la obligatoriedad, mientras que las malas prácticas son un factor de riesgo añadido que los agrava.
9. Una adecuada gestión de la clase disminuye la probabilidad de que aparezcan conflictos.
10. Una gestión del aula eficaz consiste en transformar condiciones adversas en favorables.
11. Este acondicionamiento es un requisito indispensable para que se dé cualquier tipo de aprendizaje.
12. La necesidad de gestionar no se limita a los conflictos. La gestión es mucho más que control.
13. La gestión de la clase abarca aspectos:
    - *disciplinarios* (control de la clase, prevención y resolución de conflictos...).
    - *organizativos* (planteamiento de tareas, modalidad de trabajo...).
    - *metodológicos* (grado de actividad de los alumnos, motivación, metodología...).
    - *relacionales* (empatía, autocontrol…).
14. El objetivo primordial de la gestión de la clase debe ser crear un clima ideal de clase, que abarca tres grandes campos de actuación:
    a. Control mínimo pero suficiente.
    b. Relaciones interpersonales satisfactorias (profesor-alumno, alumno-alumno)
    c. Rendimiento óptimo de todos los alumnos (según sus posibilidades e intereses).
15. Dentro de cada uno de los campos de actuación que componen la gestión de la clase podemos desgranar una serie de variables, cuyas mutuas influencias entretejen un entramado que da como resultado un determinado clima de clase:

Variables de control	Variables de relación	Variables de rendimiento
Límites	Autocontrol	Expectativas
Advertencias	Asertividad	Motivación
Compromisos	Autoestima	Atención

Respeto	Empatía	Atención a la diversidad
Sanciones	Familias	Fuerza de voluntad
Subgrupos	Comunicación	Actividad
Poder	Resiliencia	Atribución causal
Actitud favorable	Roles	Técnicas de aprendizaje

Las 6 P

- *Preparación*.
  - *Psicológica*: mentalización, actitud.
    - Habrá problemas, pero los aprovecharé como ocasiones para enseñar y aprender. Lo que espero y lo que me espera.
    - Si gestiono bien las condiciones presentes en la clase, tendré menos conflictos.
    - Sólo con una determinada actitud del profesor se puede cambiar la actitud del alumno.
    - También hay profesores que no quieren cursillos teóricos, aburridos e inútiles.
  - *Logística.* El centro escolar es un sistema/engranaje. Qué me toca a mí. Ajustes. Estructuras y procesos. Intra e inter-agentes.
  - *Pedagógica* (estrategias y recursos). Preparación en gestión.
    - Cómo controlar.
    - Cómo motivar.
    - Previsión de respuestas ante incumplimientos típicos.
- *Propósitos*.
  - Horizonte de actuación. Qué queremos, qué podemos. Balance entre posibilidades y limitaciones.
  - Formar personas/alumnos. Educar/instruir.
- *Principios*. Proactividad, poder, consecuencias, firmeza calmada, autogestión respaldada, eficacia, economía, inmediatez, ocasión, unificación de criterios.
- *Prioridades*. Por dónde empezar. Pareto. Conductas-diana. Actitud molar.
- *Poder*. La misma estrategia funciona o no dependiendo de quién la aplique. Individual y/o colectivo (alianzas). $E=P^3$. Fuentes de poder. Quién detenta el poder en la clase. Inyecciones de poder a quien no lo tiene. Picos y valles.
- *Procedimientos*. Estrategias cambiables, abundantes, revisables. Buen fondo de armario.

Preparación

- *Mentalización*. Trabajar la actitud. Sólo desde una determinada actitud del profesor se puede cambiar la actitud del alumno. Habrá problemas. Profesores que no quieren cursillos aburridos, inútiles y teóricos.
- *Logística*. Es un sistema. Qué me toca a mí. Engranaje. Sin fisuras ni zonas ciegas. Ajustes.
- *Pedagógica*. Necesidad de aprender a gestionar. Estrategias. Isomórficas y creativas.

Principios

Garantía de coherencia, vacuna contra la improvisación.

1. *Poder.* Ninguna estrategia funciona si no está respaldada por la capacidad de influencia del profesor.
2. *Proactividad*. Resolver el futuro, no el pasado.
3. *Firmeza calmada.* Desconexión emocional. No sé qué haré, pero lo haré tranquilo. Desnudar los conflictos.
4. *Consecuencias.* Y si no, y si sí. Las 3 vías.
5. *Autogestión respaldada.* Hacer lo máximo posible, pero sabiendo que disponemos de ayudas.
6. *Economía*. Pocos papeles, pocas personas, poco tiempo. Simplicidad, mejor que perfección.
7. *Eficacia*. Una intervención es eficaz si resuelve/evita problemas.
8. *Ideas-guía*. Los propósitos y logros estratégicos.
9. *Ocasiones.* Entender los conflictos como ocasiones/señales para educar/entrenar carencias.
10. *Unificar criterios*. Las actuaciones en solitario suelen ser insuficientes. Lo peor que le puede suceder a un profesor es que el alumno disruptivo sepa que está solo

Poder molar

Capacidad de influencia potencial. La misma estrategia funciona o no dependiendo de quien la aplique.

- **Molaridad**. Muchos mensajes se pierden porque se rechaza al mensajero.
- **Quién detenta** el poder en la clase: el profesor, los subgrupos negativos, los líderes negativos.
- Fuentes de poder según French y Raven:
  - *Intimidatorio*. Capacidad de imponerse por la fuerza.
  - *Legítimo*. Capacidad de influencia debido a su status o cargo.
  - *Empático.* Poder derivado de la capacidad de conexión con el alumno, estableciendo lazos afectivos entre ambos.
  - *Carismático.* Poder derivado del prestigio profesional y el buen hacer (cumplimiento de las obligaciones, credibilidad, seriedad, implicación…).
  - *Recompensas y castigos.* Capacidad de distribuir consecuencias positivas (calificaciones, reconocimientos, agradecimientos) y negativas (calificaciones, regañinas, advertencias o sanciones).
  - *Alianzas*. Si no puedes solo, busca ayudas: familia, compañeros, tutor, alumnos, directivos. Sin perder autonomía.

    ¿Qué se puede hacer cuando el profesor no tiene ningún tipo de poder?
  - Habilitar inyecciones de poder:
    - Entre compañeros. Apoyos horizontales. ED. Micro-ED. Compañero de apoyo.
    - Del tutor. Apoyos inter-diques.
    - Del equipo directivo. Apoyos inter-diques. Verticales.

ESE Y GESTIÓN DE LA CLASE

16. Lo que separa a los alumnos que trabajan y se comportan de los que no, son una serie de habilidades socio-emocionales que deberían tener y no tienen.
17. El respeto/asertividad, la responsabilidad, el autocontrol, la automotivación, la resiliencia, la perseverancia, la autoestima, los roles…
18. Son habilidades instrumentales para el aprendizaje académico, pero también son un aprendizaje en sí mismas.
19. Estas habilidades son entrenables.
20. Desde esta perspectiva, los conflictos son una ocasión de crecer, de enseñar y aprender, de trabajar juntos en la búsqueda de soluciones a los problemas.
21. La gestión del aula supone la manipulación de una serie de variables con el objetivo de mejorar los **niveles** existentes en el aula:
    a. *Nivel convivencial/social*. Definido por la atmósfera existente, y por cuántos y cuán graves son los conflictos interpersonales presentes en el aula (acosos, desconsideraciones, marginaciones, disrupciones, faltas de respeto…).
    b. *Nivel emocional*. Definido por cuántos y cuán graves son los estados de ánimo negativos patentes/latentes en el aula (aislamientos, resentimientos, baja autoestima…).
    c. *Nivel motivacional*. Definido por el número/porcentaje de alumnos aplicados a las tareas escolares y el grado de implicación alcanzado.
    d. *Nivel atencional*. Definido por el número/porcentaje de alumnos que atienden y el tiempo que atienden.
    e. *Nivel académico.* Definido por el número de alumnos que alcanzan un dominio satisfactorio de competencias/conocimientos.
22. La gestión debe basarse en la ESE por múltiples razones:
    a. La ESE forma parte de la educación integral, finalidad básica de cualquier enseñanza obligatoria.
    b. Las habilidades socio-emocionales (fuerza de voluntad, perseverancia, responsabilidad, autocontrol…) son el lecho sobre el que se asientan los éxitos académicos.
    c. La mayoría de conflictos en el aula son de índole interpersonal o emocional.
    d. Por razones de supervivencia, el profesor necesita mejorar los índices de respeto y comportamiento prosocial en el aula.
    e. La educación consta de una vertiente inhibidora (**aprender a dejar de hacer**), imprescindible y complementaria de la otra cara impulsora (**aprender a hacer**).
    f. No se puede no educar socio-emocionalmente. Todos los profesores transmiten mensajes socio-emocionales influyentes en los alumnos, para bien o para mal, por acción o por omisión. No intervenir es permitir.

CÓMO: EL DESPLIEGUE DE LA ESE

23. Hay que entender los conflictos como ocasiones de desplegar breves **cuñas o estrategias-flash** que vayan educando socio-emocionalmente a los alumnos.
24. La metodología debe ser **inductiva y vivencial** (como en la calle, como en la vida): las cuñas deben aplicarse aprovechando los conflictos presentes o provocando su manifestación en determinados momentos "perdidos" de la clase (mesetas o paréntesis).
25. Planteamiento **transversal:** el espacio ideal para entrenarlas/desplegarlas es el aula, donde pasan 30 horas a la semana (espacio nuclear). En todas las clases y a todas horas. De forma coordinada. Todo ello sin detrimento de intervenciones perimetrales, como la intervención por programas o talleres.

EL CONTROL DE LA CLASE

26. *Control y gestión de la clase*. La clase no se controla sólo con control. El control es una parte de la gestión de la clase, y ésta una parte del clima de la misma.
27. *Prerrequisito*. La disciplina es un prerrequisito para el aprendizaje, y se debe aplicar con criterios psicopedagógicos y con el mismo grado de planificación que las variables instruccionales.
28. Tiene como finalidad primera asegurar un orden previo que facilite el trabajo escolar y la convivencia. Los problemas de aprendizaje y conducta están interrelacionados.
29. Juego de presiones. El control es una parte del necesario equilibrio entre presión externa (mínima y suficiente) e interna (máxima y necesaria). El control es necesario y formativo. Sin miedo a hablar de disciplina y control.
30. Prevención. El conflicto mejor resuelto es el que se ha evitado mediante la prevención. Pero a pesar de todas las precauciones que se tomen, siempre aparecerán conflictos que hay que resolver.
31. Construir la convivencia, mejor que reconstruirla (perspectiva preactiva/reactiva).
32. No es la disciplina la que lleva a un buen ambiente, sino un buen ambiente al orden.
33. Crear hábitos. Los hábitos de conducta inadecuados sólo se corrigen cuando se sustituyen por otros hábitos adecuados. Modificar rumbos, mejor que conductas.
34. Resfriados. Si se tratan bien los resfriados, se evitan las pulmonías.
35. Ámbitos del conflicto. Casi todos se pueden resolver sin mediación de terceros.
36. El conflicto: ocasión de aprender, de enseñar, de corregir errores propios y ajenos. Un reto.
37. La comprensión de un conflicto consiste en captar la diferencia entre lo que ocurre y lo que debería ocurrir y reducir esa diferencia.
38. No hablar de convivencia sólo en su ausencia. La convivencia se construye… o se reconstruye. No es un fin, sino un medio para la socialización (nosotros/yo).
39. Causas y síntomas. No confundir. Averiguar las causas. Las conductas problemáticas son síntomas, las causas son el problema. Categorizar. Por qué hacen lo que hacen (desmotivación, asertividad, autocontrol…).
40. Enfoques disciplinarios:
    a. Escapista ("no pasa nada").
    b. Reglamentista ("cumplir la ley").
    c. Reactivo ("zanjar el pasado").
    d. Proactivo ("resolver el futuro").
41. Centrarse en rumbos, mejor que en conductas aisladas. Es decir, sustituir hábitos inadecuados por otros adecuados.
42. Posturas a adoptar ante los conflictos:
    - *Evitarlos*. Esta actitud es la más eficaz para conflictos previsibles, anticipables, por haber ocurrido ya en anteriores cursos en similares circunstancias. Conviene preparar medidas de anticipación justo cuando estemos en un período tranquilo, antes de que aparezcan. Final de curso o el período inicial del curso, antes de empezar las clases son momentos adecuados para acometer dichas medidas.
    - *Afrontarlos*. A pesar de que la política preventiva ahorrará muchos conflictos latentes e impedirán su aparición, siempre habrá algunos que no podamos evitar. Conviene abordarlos de forma rápida y con intención proactiva, es decir, mirando hacia delante e intentado aplicar una solución que evite su aparición en un futuro, o al menos lo haga más improbable. El enquistamiento de los problemas hace que cada momento sean más difíciles de resolver.
    - *Atenuarlos*. Hay conflictos cuya difícil resolución aconseja optar por acotarlos y aminorar sus efectos. Algunos conflictos cuyas raíces residen en problemas familiares o personales difícilmente se pueden solucionar por completo con medidas escolares, por lo que la opción de atenuar sus efectos acaba por convertirse en la mejor elección.

- *Disolverlos*. Hay también algunos conflictos que no conviene afrontar porque la cantidad de emociones negativas presentes en la situación lo desaconseja. Son aquellos conflictos que sólo el tiempo irá ablandando hasta que puedan ser vistos desde otra perspectiva menos cargada de emotividad, y que si se afrontaran podrían dañar aún más las relaciones entre las partes implicadas, corriendo el riesgo de que afloren emociones, frases, malentendidos y ataques personales que podrían deteriorar la convivencia de forma irreversible.

De las cuatro actitudes descritas anteriormente se desprende un principio de actuación bastante obvio: conviene evitar los conflictos cuando se pueda; si no, afrontarlos, y en caso de no poderlo conseguir, atenuarlos, siendo la opción de disolverlos la medida a aplicar sólo cuando no hay otro remedio y se tiene la certeza de que las otras tres actitudes no pueden aportar nada al conflicto.

43. Riesgos:
    - Vestirlos (incluir carga emocional negativa: amenazas, desafíos, tensión, gritos, ironías…).
    - Hacerlos grandes (echar leña al fuego).
    - Implicar a más gente (complicarlo).
    - Apostar el resto (poner en juego toda la autoestima en cada lance).
    - Buscar ganar-perder (buscar vencer, mas que convencer).
44. Conflictividad escolar y social. Centrarse en problemas resolubles, es decir, los que tengan una referencia clara en las normas escolares. El resto de problemas, si nos desbordan, forman parte de la conflictividad social, que hay que derivarlos a las instancias pertinentes y procurar que asuman sus competencias (Ayuntamientos, Servicios Sociales, Administraciones educativas...), sin menoscabo de la colaboración que podamos prestar. Lo ideal es que hubiera coherencia centro-aula-familia-sociedad. No puede haber reglas diferentes dentro y fuera de la valla. Al menos, centro-aula.
45. Disciplina impuesta, aceptada, consensuada y autodisciplina. Hacia la autodisciplina. El fin de la disciplina es ceder el control al alumno (madurez). Crear automatismos: la disciplina habitual.
46. Regla de las 3 CON:
    - analizar la conducta.
    - analizar el contexto en que se da.
    - analizar las consecuencias que le reporta al alumno y actuar en consecuencia.

Antes de entrar a clase.

- Mentalización. Qué espero y qué me espera. Lo que me voy a encontrar.
- Qué hago. Entrar sin más (batuta). Prepararme en gestión (6 P).
    - Cómo mejorar la cota convivencial. Mejorar las relaciones.
        - Lo que puedo hacer solo.
        - Lo que debería hacer en equipo.
    - Cómo mejorar la cota emocional. Mejorar las emociones.
    - Cómo mejorar la cota atencional. Mejorar los índices atencionales.
    - Cómo mejorar la cota motivacional.
    - Cómo mejorar la cota académica. Mejorar los resultados académicos.
- Previsión de respuestas ante incumplimientos típicos.
- Recepción conjunta a alumnos y familias.
- Difusión de pautas básicas de funcionamiento a profesores nuevos.
- Prever apoyos: normas básicas unificadas y difundidas por micro-ED. Conductas-diana.
- Rutinas de petición de ayuda entre profesores.

El primer día de clase

- Presentación. La primera impresión.
- Controlar los nervios. Autocontrol. Seguridad. Calma. Actitud táctica.
- Explicar las normas de aula.
- El poder molar: atajar eficaz y calmadamente incumplimientos de tanteo.
- Explicar plan de la materia.

LÍMITES

47. Son una frontera implícita entre lo permitido y lo no permitido.

48. Siempre hay límites: fijados por el profesor unilateralmente, pactados entre el profesor y los alumnos o impuestos por los líderes negativos.
49. Es preferible fijarlos a que nos los impongan los alumnos problemáticos.
50. Son la primacía del "nosotros" sobre el "yo egoísta y desconsiderado".
51. Son un importante instrumento de socialización.
52. Como las conductas de los alumnos son tácticas (funcionan según su utilidad funcional para el sujeto), las respuestas del profesor también deberían serlo.
53. Negociación de límites. Los límites se "negocian" en cada clase, con cada profesor y con cada grupo. En la negociación de los límites, más bien un forcejeo, el profesor intenta establecer normas y el alumno perturbador intenta contrarrestarlas mediante incumplimientos de tanteo. La respuesta del profesor a dichos incumplimientos fija los límites para el resto del curso.
54. La disciplina es una convención entre el profesor y los alumnos, reflejada en los límites. Con las mismas normas de centro, cada grupo se comporta de modo diferente con cada profesor. Las conductas inadmisibles para un profesor, para otro son únicamente molestas.
55. La respuesta del profesor ha de ser táctica, eficaz, distendida, firme, rápida, clara. Sin lugar a dudas.
56. Mantenimiento de límites durante el curso. Se mantienen constantes o bien fluctúan a lo largo del curso por determinadas circunstancias (expulsión de algún alumno conflictivo, pérdida de expectativas académicas de alumnos conflictivos, sustitución del profesor...). conviene evitar o atenuar el lógico relajamiento que se produce a lo largo del curso por cansancio, y que deriva en un desplazamiento de límites.
57. Los momentos estratégicos. Cuidar especialmente el principio de clase, fin de clase, mesetas y transiciones entre actividades.

- **Normas explícitas e implícitas**. Los límites dependen de las dos clases de normas existentes en una clase: explícitas e implícitas. Aunque se elabore un reglamento exhaustivo que regule las situaciones en el aula, siempre hay una preponderancia de las normas implícitas (no acordadas, no tratadas, pero aceptadas por todos) sobre las explícitas. El modo de amortiguar esta circunstancia pasa por:
    - Reducir las normas explícitas al mínimo necesario.
    - Cumplir y hacer cumplir las normas adoptadas.

NORMAS	
Explícitas	**Implícitas**
Se redactan por escrito y supuestamente regulan la convivencia	Sin estar formalmente establecidas rigen realmente el funcionamiento de la clase
Se establecen por imposición o por consenso.	Se establecen por la rutina, la costumbre y la negociación de límites
No se debe incluir ninguna norma explícita que no se vaya a cumplir	Impedir que normas implícitas negativas gobiernen la clase: convertirlas en una norma explícita formulada en positivo… y hacerla cumplir
Si una norma explícita se incumple sistemáticamente, se convierte en otra de signo contrario	
El establecimiento de normas provoca cierta resistencia y lleva a realizar incumplimientos de tanteo	

NORMAS EXPLÍCITAS

No basta que haya normas de clase. Han de ser efectivas. Son efectivas cuando evitan-resuelven problemas

- Son **pocas, claras, cumplidas y conocidas** por todos (profesores y alumnos).
- Se refieren tanto a los **alumnos** como al **profesor**.
- Todos (profesores, alumnos, familias) las **conocen** desde el principio de curso.
- **Unificadas**. Son las mismas para todas las materias (conveniente, pero no imprescindible).
- Todos las **cumplen y** las **hacen cumplir**.
- Se aplican durante **todo el curso**: se hace un **seguimiento** regular de su cumplimiento.
- Son **flexibles**: se añaden las necesarias, se suprimen/se modifican las no eficaces.
- Son **concretas** y formuladas en positivo.
- Están previstas las **consecuencias de su incumplimiento** (y si no).
- Se tienen en cuenta las normas **implícitas** y se procura reconvertirlas en explícitas.
- Están reguladas las **rutinas** más frecuentes y perturbadoras.

- Si se observa un incumplimiento habitual, se convoca una **reunión** para unificar criterios de actuación y asumir compromisos colectivos de aplicación de normas.

Estrategias de fijación de límites

58. Crear un **clima** de clase cálido, seguro, de trabajo-convivencia.
59. Establecer límites las **primeras semanas** y mantenerlos durante el curso.
60. **Conductas-diana**. Hacer respetar las pautas básicas de aula (conductas-diana) previamente prefijadas por el centro y difundidas por un micro-ED.
61. Se refieren tanto a los alumnos como al profesor (puntualidad, respeto…).
62. Regular las **rutinas** más persistentes y perturbadoras (entrar tarde, no material…).
63. No se fija ninguna norma explícita que no se esté en condiciones de hacer cumplir.
64. Las **mismas** para todas las materias: todos las cumplen y las hacen cumplir.
65. Consolidar hábitos positivos claros (puntualidad, inicio rápido, atención total…).
66. Estar atento a los tanteos e indicios.
67. Vencer resistencias iniciales.
68. Evitar ambigüedades e imposiciones de los alumnos.
69. Preparar anticipadamente respuestas para los incumplimientos típicos.
70. **Desnudar emocionalmente** los problemas. Controlar distendidamente.
71. **Soslayar selectivamente** (dejar pasar) conductas leves y aisladas.
72. **Norma/reto de la semana** en mural.
73. Se aplican durante todo el curso. Se hace un seguimiento regular de su cumplimiento.
74. Son flexibles: se añaden las necesarias, se suprimen o se modifican las no operativas
75. Son concretas y formuladas en positivo.
76. Están previstas las **consecuencias de su incumplimiento**.
77. Se tienen en cuenta las **normas implícitas** y se procura reconvertirlas en explícitas.
78. **Estilo democrático-directivo:** no abusar del poder imponiendo un clima autoritario ni renunciar al mismo permitiendo una atmósfera permisiva.
79. **Evitar el deslizamiento** de límites, el relajamiento.
80. Hacia la distensión: la **firmeza relajada**.
81. Tratar bien los **resfriados** evita pulmonías.
82. Derivar con rapidez las **pulmonías**, después de justificar que se ha hecho todo lo posible.
83. Cuidar los **momentos estratégicos**: principio y final de clase, y las mesetas.
84. **Calibrar el poder** individual propio con una norma de prueba.
85. ¿Qué rutinas habría que tener reguladas de antemano?
    a. Disposición de mesas. Favorables a la atención y al trabajo. Sin sombras, con pasillos de paso. Individual. Por parejas. Mixta. En U. En pequeños grupos.
    b. Distribución de alumnos. Sin núcleos distractores. Alfabética. Condicionada.
    c. Retrasos reiterados. Ostentosos. Esporádicos. Apoyo de guardias (limpiar pasillos).
    d. Alumnos sin material. Tenerlo. Traerlo. Tenerlo preparado.
    e. Desobediencia sistemática a las indicaciones del profesor (actitud negativa).
    f. Faltas de respeto al profesor.
86. Si no te puedo controlar yo, **lo derivaré** a otras instancias.
87. ¿Lo arreglamos entre tú y yo o lo traslado a quien lo pueda solucionar?
88. Regla de las **3 A** (para alumnos conflictivos). Prestar ATENCIÓN al alumno cuando está trabajando, facilitar AYUDA cuando la necesite, y llegar a ACUERDOS de trabajo y/o conducta con ellos.
89. Si no puedo de todas maneras: **triangulación**, ayuda de un compañero. No tener reparos en pedir ayuda. El que pide ayuda puede parecer débil cinco minutos, el que no lo hace lo es toda la vida.

El respeto mutuo: entrenamiento en reciprocidad

En edades cercanas a la adolescencia el clima de clase debe estar regulado por relaciones de respeto y reciprocidad, y no por obediencia y temor al castigo.

90. La reciprocidad es un modo de relacionarse con los alumnos basada en la asertividad y el respeto mutuo de derechos. Sustituye a una relación desigual basada en el control, la obediencia y el temor al castigo. Es igual de eficaz y no tiene efectos colaterales negativos.
91. Implica defender derechos propios sin violentar los ajenos.

92. El respeto, implica la capacidad de adopción de perspectivas (ponerse en el lugar del otro).
93. Es entrenable. El uso de ciertos patrones de interacción usados de forma mecánica y habitual acaba por crear un estilo de comunicación empático y respetuoso a la vez.
94. Cultivar la pro-socialización (gratificarse, mejor que criticarse) y la generosidad (reciprocidad positiva/negativa).

Estrategias

95. Practicar diariamente el "dar-exigir respeto" entre alumnos y en la relación profesor-alumno: dar lo que se exige y exigir lo que se da.
96. Entrenamiento en reciprocidad (adaptación de I. Fernández):
    a. Si te respeto, me respetas.
    b. Si te atiendo, me atiendes.
    c. No me hables como no quieres que te hable.
    d. No me trates como no quieres que te trate.
    e. Dímelo de otro modo si quieres que te escuche.
97. Uso de compromisos mutuos ("si tú…, yo…").
98. Despersonalizar los conflictos:
    a. Garantizar **derechos colectivos** ("los demás tienen derecho a…").
    b. Exigir **derechos propios** ("yo tengo derecho a…").
    c. Remitir a las **normas** ("la norma nos obliga a").
99. Siempre una consecuencia (si no…)
100. Reconocer y agradecer los esfuerzos, los progresos, las intenciones, el respeto.
101. Respeto del profesor al alumno: dar una clase asequible y apetecible (atención a la diversidad).
102. Te ofrezco ayuda; y tú, ¿qué me ofreces a mí? Tender la mano. Deshacer resentimientos.
103. Inversión de roles. El profesor se sienta donde el alumno problemático y actúa como él, y viceversa.
104. Ninguno de los dos tenemos la culpa. Trabajemos juntos.
105. ¿Lo arreglamos aquí o lo tengo que trasladar a otro para ver si lo soluciona?
106. ¿Cómo crees que me siento? ¿Te gustaría que? ¿Cómo te sentirías si?
107. Demanda de reciprocidad: ¿Y si todos hicieran lo mismo que tú?
108. Tú no eres más que los demás y no te puedo consentir… Si los demás pueden hacerlo, tú también.
109. ¿Cómo quieres que te trate? ¿Cómo crees que quiero ser tratado? ¿Te interesa saber cómo me siento?
110. No creo que me merezca esto.
111. Compórtate con tus compañeros igual que conmigo.
112. Explicar el daño que puede estar haciendo a otras personas.
113. Tengo la obligación de dar clase a los demás.
114. Carta de derechos del profesor y el alumno.
115. 3 A. Atención, ayudas y acuerdos.
116. Pedir refuerzos antes que renunciar al respeto (evitar la impunidad).
117. Yo me siento… cuando tú… porque… y me gustaría…

La responsabilidad

En la naturaleza no hay castigos ni recompensas; hay consecuencias (O. Wilde)

118. Es la capacidad de prever y asumir las consecuencias de nuestros actos.
119. En la sociedad actual hay una tendencia a atenuar, e incluso evitar, las consecuencias desagradables que siguen a determinados comportamientos de nuestros alumnos/hijos, creyendo que así se evita dañarlos o hacerlos sufrir. Estos efectos benéficos a corto plazo, tienen consecuencias nocivas a largo plazo, pues generan inmadurez, y debilidad ante la frustración y las adversidades.
120. La aplicación de consecuencias es la educación en responsabilidad, que ayuda a madurar.
121. Y si no, y si sí… La aplicación sistemática de consecuencias positivas y negativas hace al alumno más responsable, pero debe haber consecuencias positivas y negativas, no sólo negativas.
122. Tipos de consecuencias. Naturales, lógicas, asumidas y provocadas. Conviene aplicarlas por ese orden.

Las advertencias

Siempre hay incumplimientos. Tras ellos, una consecuencia. Siempre una consecuencia.
Las advertencias son invitaciones al autocontrol.

123. Son un modo de intervención del profesor ante comportamientos disruptivos de poca gravedad con la doble finalidad de cortar dichas conductas y de evitar la aplicación de medidas punitivas.
124. Lo fundamental no son las normas sino las respuestas a los incumplimientos: las consecuencias.
125. Son una invitación al autocontrol, un aviso: se da al alumno una nueva oportunidad de rectificar su rumbo y aceptar los límites prefijados.
126. Para ser efectivas han de ser creíbles, y su credibilidad depende tanto de la sensación que dé el profesor de poder pasar a arbitrar otras medidas como de la eficacia de las advertencias elegidas.
127. Asertivas, ni agresivas (no confundir con amenazas) ni pasivas. Cuidar el tono.
128. Han de ser creíbles, firmes, relajadas, concretas, únicas (no repetir continuamente).
129. Las 3 vías posibles ante los incumplimientos:
    - Impunidad (seguir haciendo lo mismo y que no le pase nada).
    - Responsabilidad inhibidora (seguir haciendo lo mismo y que asuma consecuencias).
    - Responsabilidad creativa (conseguir que cambie y que le pase algo positivo).

Ejemplos de advertencias

130. Soslayar selectivamente, dejar pasar conductas leves y aisladas.
131. Breves, únicas, calmadas, creíbles, discretas, tácticas, firmes, concretas.
132. Advertir, no amenazar (no confundir). Cuidar el tono. Son avisos.
133. Evitar/reducir la audiencia al alumno, evitando discusiones en público.
134. No hacer demasiadas, acaban por ser poco creíbles.
135. Repetición tranquila de la petición/orden (por favor).
136. Advertencia personal en privado:
    - Declaración de intenciones (“no te puedo permitir…”).
    - Demanda de compromiso (“¿qué vas a hacer para que n o se repita?”).
    - Previsión de consecuencias del incumplimiento (“¿y si no?”).

2. ¿Te controlas tú o lo hago yo? Gracias.

137. Advertencia en unidad personal (tamagotchi).
138. Anotación de la actitud negativa en a tabla actitudinal.
139. Consejo corrector: “Puedes evitarte problemas, haciendo...”.
140. Ayúdame a no utilizar sanciones.
141. Asegurar la comprensión: “¿Entiendes lo que te he dicho?". Repítelo, por favor.
142. Aplicación silenciosa de consecuencias: código de gestos y señales de advertencia pre-acordados.
143. Cambio voluntario de ubicación.
144. Borrado de quejas (¿dirigido desde Jefatura de Estudios?).
145. Quiero otra oportunidad.
146. Enterado de los padres. Implica, económico, no punitivo.
147. Conducta molesta en pizarra.
148. Conseguir la firma de. Profesor pide al Director que borre la queja.
149. Diálogo dirigido: sustituir sermones por preguntas. Pedir explicaciones.
150. Explicar a los alumnos que son ellos los que están eligiendo las consecuencias a sus conductas.
151. Evitar la audiencia al alumno, evitando discusiones en público.
152. Petición de reciprocidad: te ofrezco ayuda y otra oportunidad, ¿tú qué me ofreces?
153. Tabla de retos y logros.
154. Póster de conductas-diana con listado de incumplidores.
155. Reconvención razonada: explicar las consecuencias adversas de la conducta inapropiada, los motivos de las restricciones, dar ejemplos de conductas alternativas.
156. Sustituye una excusa por una acción reparadora.
157. Advertencias gráficas: ☺ ☹, tarjetas amarillas-rojas, post-it…
158. Post-its en pupitres con las conductas a modificar.
159. Tendrás una queja al final de clase si…
160. Nos vemos en una semana.
161. Doble nota a los padres: de amonestación y de felicitación.
162. Nota de felicitación a padres anunciada sobre la mesa.

163. Llama a tus padres y diles qué ha pasado.
164. Rendición de cuentas: alumno escribe lo que ha hecho y los padres firman y escriben qué les parece.
165. Limpiar el saldo negativo (vales por quejas). Director/Jefe de Estudios conmina al alumno a que se borre las quejas que tenga pendientes con cada profesor. El Jefe de Estudios entrega la queja escrita al profesor y éste la lleva a clase y la coloca sobre su mesa o la del alumno: si el alumno mejora su conducta/actitud, el profesor pide al jefe de estudios su anulación.
166. Nota en comportamiento a alumnos disruptivos.
167. Si no haces lo mismo con otros profesores, estás abusando de mí.
168. Si no te puedo controlar yo, lo derivaré a otras instancias.
169. ¿Lo arreglamos entre tú y yo o lo traslado a quien lo pueda solucionar?
170. Recurrir a la presión del grupo (si el grupo apoya): a ver si X nos deja...
171. Nos vemos en una semana.

Los compromisos: la fuerza de voluntad

*La fuerza de voluntad es la **capacidad de impulsión** necesaria para decidirse a realizar una conducta y llevarla a cabo, y **de inhibición** para resistirse a realizar una conducta que se considere inadecuada.*

172. Los problemas de conducta y rendimiento suelen ir acompañados por una merma en la fuerza de voluntad del alumno para plantearse propósitos y cumplir retos. Pero esta puede ser ejercitada mediante la propuesta de compromisos más o menos regulares, de forma que el alumno vaya paulatinamente habituándose a plantearse a sí mismo desafíos cada vez más autónomos y vaya incrementando su capacidad de autocontrol y de persistencia.
173. Centrándonos en los problemas de conducta, la asunción regular de compromisos y la ejercitación habitual en hacer planes y cumplirlos, permite ir sustituyendo el control externo por parte del profesor por el autocontrol, más formativo y transferible a futuras actividades y experiencias.
174. Los compromisos sirven para cultivar en los alumnos las habilidades socio-emocionales fundamentales: la fuerza de voluntad, la perseverancia, el autocontrol, la responsabilidad...
175. El profesor debe aceptarlos, no ofrecerlos. Sólo si el alumno muestra actitud de quererlo intentar.

Ejemplos de compromisos

176. Pídeme otra oportunidad.
177. “¿Puedo fiarme de ti? Si confío en ti, ¿no me fallarás?”
178. Recompensa anticipada… y condicionada (con petición de reciprocidad).
179. Participación en actuaciones solidarias.
180. Realización voluntaria de una tarea beneficiosa para el centro o la clase.
181. Pedir soluciones.
182. Cambio de ubicación...voluntario.
183. Asignar responsabilidades de clase.
184. Escasez de cantidad y tiempo (rebajas). Ahora o nunca. Aprovecha la ocasión.
185. "¿Qué podemos hacer para resolver esta situación?".
186. Compañero-tutor de conducta.
187. Plantéate esta pregunta: “¿Qué podría hacer yo… para mejorar el ambiente del grupo?”
188. Asamblea de clase. Lluvia de ideas.
189. Autoevaluación diaria del alumno en rendimiento y/o conducta.
190. Notas de comportamiento a alumnos conflictivos.
191. Cambiar verbos: lo que hice hoy.../lo que haré mañana...
192. Compromiso verbal de conducta o trabajo.
193. Compromiso público.
194. Compromiso sobre el pupitre.
195. Contrato por escrito de conducta o de trabajo
196. Congelación de medidas. Aplazamiento. Doble o nada.
197. Diario del alumno, agenda. Seguimiento regular de padres y profesores.
198. Ganarse el sitio.
199. Moldeado (aproximaciones sucesivas). Intercambio de concesiones.
200. La clase ayuda a.
201. Mediación, triangulación. Negociación asistida.

202. Notificación anticipada (sobre la mesa): “su hijo ha mejorado su actitud”.
203. Observador. Pactado, misterioso, inexistente.
204. Pactar la tarea (hay conflicto si hay tarea). Sólo si hay compromiso-intención.
205. Pacto con subgrupo negativo
206. Periódico: mañana (adivinación).
207. Una semana para cambiar.

Los subgrupos

208. En una clase se forman subgrupos, integrados por alumnos que tienen valores, intereses y pautas de acción similares.
209. Son resultado de la necesidad adolescente de ser aceptados por sus iguales y ejercen una fuerte influencia sobre la conducta de sus miembros.
210. Se agrupan para sentirse comprendidos y aceptados, desempeñar nuevos roles y construir su identidad.
211. La mayoría de conductas de sus miembros están dirigidas a los otros componentes del subgrupo, produciéndose un intercambio mutuo de refuerzos.
212. El alumno no decide libremente, sino en función de las presiones de su grupo social de referencia.
213. Algunos grupos derivan hacia actitudes negativas y antisociales, como los actos-masa, cometidos por todo el grupo y no por individuos aislados.
214. Para aumentar la influencia positiva de algunos subgrupos y evitar la influencia negativa de otros hay que:
    - Conocer los roles de los integrantes.
    - Conocer la composición de los subgrupos, especialmente los negativos.
    - Intervenir sobre las dinámicas de los subgrupos para mejorar el clima de clase.

Estrategias de control de los subgrupos

215. Cuidar la confección de grupos. Conviene separar a algunos alumnos, si se sabe de antemano que van a generar problemas juntos.
216. Detectarlos rápidamente e impedir su formación.
217. Impedir la formación del subgrupo. Cuando se detectan indicios, prevenir.
218. Separarlos. Ganarse el derecho a estar juntos.
219. Anteponer intereses colectivos de la clase. Procurar que la actitud de la clase (si es positiva) se imponga a la de los subgrupos negativos (“la mayoría de los alumnos quieren trabajar y tienen derecho a ello”).
220. Conocer los roles de los miembros.
221. Conversación individual con los líderes, tras reconocer su liderazgo. Se interviene sobre los líderes negativos (“estrellas”) mediante conversaciones individuales y pactos.
222. Conversación individual con los satélites. Se interviene sobre los alumnos que se relacionan y colaboran con los líderes negativos (“satélites”) para producir un cambio positivo en ellos o aislarlos si fuera necesario.
223. Si consigues que un compañero se incorpore al plan, te regalo puntos.
224. Pacto colectivo con el subgrupo: ayudadme.
225. Pedir soluciones.

Estrategias de autocontrol

El objetivo del control en la clase es alcanzar el autocontrol
Capacidad de reflexionar sobre la propia conducta, de considerar de forma abstracta las consecuencias del propio comportamiento y de inhibir conductas para evitar consecuencias indeseadas (Voli).

226. Enseñar autodisciplina como parte del currículo.
227. Hacer ver a los alumnos que tienen otras alternativas que acarrean consecuencias distintas.
228. No sé qué haré, pero lo haré tranquilo.
229. Trasformar el heterocontrol en autocontrol. "¿Te controlas tú o lo hago yo?".

230."Es mi trabajo ayudarte a madurar y ser responsable".
231.Entrenar la aceptación del no táctico, las restricciones, los límites.
232.Para hacer, hay que dejar de hacer.
233.Anticipar consecuencias indeseadas. No desplegar las velas sin pensar si habrá que recogerlas deprisa y corriendo.
234.Contar (hacia atrás) hasta, esperar que escampe.
235.Cuántos días sin. Almanaque. Que alguien nos haga un seguimiento.
236.Desnudar problemas, refutar excusas. Desconexión emocional.
237.Después me sentiré (visualización del malestar futuro).
238.Elegir reacción: hacer lo mismo, algo diferente, no hacer nada, que no me afecte.
239.Hablar en tono deliberadamente bajo y ritmo lento.
240.La próxima vez.
241.Modelado del profesor. No podemos transmitir lo que no tenemos, ni exigir lo que no damos. Empezar por uno mismo. No entrar al trapo. No echar fuego al fuego.
242.Paciencia, practicarla. 5' sin molestarnos por nada. 1 hora calmado, 2 h.
243.Rebajar la línea base de tensión emocional (de tensión, de ansiedad, de enojo).
244.Hacer algo que no hice ayer, dejar de hacer algo que hice ayer.
245.Respiración profunda. Diez inspiraciones intensas en momentos de furia.
246.Reto del día (o de la semana). Siempre un plan en activo.
247.Solución próxima: cuando… podrás.
248.Un propósito en clase, un propósito en casa.
249.Buscar canales de desfogue. A otra cosa, mariposa. Desviar la atención.
250.Tomar distancia (sobre todo en rechazos, fracasos y errores). Nada importa demasiado. Los peores problemas en educación no son muy graves.
251.Dar a cambio de... Mejor después de un esfuerzo. Vender, mejor que regalar.
252.Tener en cuenta que los hábitos cambian lentamente (persistencia).
253.Frases alternativas. Verbalizar normas, prohibiciones… de forma descriptiva.

Sanciones

Las medidas punitivas son medidas que pretenden disminuir la probabilidad de una conducta problemática en el futuro, mediante la utilización de situaciones que desagradan al alumno, bien la retirada de estímulos agradables, bien la incorporación de estímulos desagradables.

254.Son desaconsejables porque suelen encubrir las conductas más que inhibirlas, y provocan un deterioro de las relaciones profesor-alumno, cargándolas de resentimiento y agresividad. Los alumnos que sufren castigos indiscriminadamente se suelen habituar a los mismos, con la consecuente insensibilización y adopción de actitudes tácticas para no ser descubierto. Deben, por lo tanto, ser el último recurso. No obstante, y a pesar de que hay situaciones en que no queda más remedio que recurrir a ellas, se debería limitar su uso a las ocasiones siguientes:
    - Cuando hay que detener una acción rápidamente.
    - Cuando una conducta o actitud está obstaculizando significativamente los derechos de los demás y la convivencia.
    - Cuando se hace daño intencionadamente a bienes ajenos o públicos.
    - Cuando ya se han intentado todas las medidas no punitivas y no han dado resultado.
255.Para aminorar los efectos negativos y aumentar su efectividad el castigo ha de ser (Gotzens, 1997) avisado, inmediato, disuasorio, consistente, mínimo pero suficiente, razonado, acompañado de alternativas.

Ejemplos de sanciones

256.Aislamiento en sala con tareas.
257.Aislamiento temporal interno.
258.La sombra: alumno acompaña al profesor a todas sus clases.
259.Comisión de convivencia: profesor, padre, alumno, directivo.
260.Desplazamiento a clase distante en edad.
261.Apertura de expediente disciplinario.
262.Expulsión condicionada a la realización de tareas.

263. Hora suplementaria para completar tareas no realizadas, a petición de los padres.
264. Llamada telefónica padres tras cada incidencia. A la 3ª llama el Jefe de Estudios.
265. Preguntar si ven el castigo justo, proporcionado y merecido.
266. Realización de tareas comunitarias/solidarias.
267. Tardes con padres. Mañanas con madres
268. Recreo con tareas con un profesor rotatorio.
269. Recreo controlado. Cerca, en sitio visible.
270. Separación de algunas materias (incorporación progresiva).
271. Una hora suplementaria a petición de los padres para completar tareas no realizadas.
272. Atención en aula social con tareas.
273. Profesor de guardia receptor en una mesa al pasillo.
274. Cambio de grupo durante días. Hasta que diga que quiere cambiar de actitud/se gane el derecho a volver.
275. Mantener la relación personal tras las sanciones.
276. Pronunciar el nombre con tono afectuoso

La empatía profesor-alumnos.

277. Caerse bien, llevarse bien.
278. Ponerse en los zapatos del otro (qué pensará, qué sentirá).
279. Es una poderosa fuente de poder (capacidad de influencia) sobre los alumnos.
280. El manejo constructivo de las situaciones problemáticas –inevitables- exige de los profesores una gran cantidad de cualidades emocionales:
    - Respeto por los alumnos, lo que les impide ser hirientes incluso cuando están enfadados o en el trato con alumnos difíciles.
    - La capacidad de manejar la propia indignación.
    - Un sentimiento de autoestima estable que les permita no convertir cada provocación de los alumnos en un ataque personal.
    - La capacidad de ponerse en el lugar de los alumnos y comprender sus motivos.
    - Regulación y control del tono en el trato con los alumnos.

Estrategias para mejorar la relación profesor-alumno

281. Llevarse bien.
282. Conocerlos para cambiarlos. Cuestionario de perfil personal.
283. **Conocer a los alumnos: cómo los veo**.
284. Cuestionario de conocimiento.
285. Conversaciones informales en mesetas: interesarse por la persona.
286. Meseta. Fuera uniforme de profesor. Escuchar, preocuparse, acercarse, conectar.
287. Separar: mala conducta, mal alumno, mala persona.
288. Qué les gusta-qué se les da bien. Cómo serían en otra situación.
289. Ver lo bueno del malo. Disponibilidad, ayuda.
290. Disponibilidad, aceptación personal.
291. Actitud de ayuda, positiva.
292. Diferenciar en el alumno lo académico (rol) de lo personal (personalidad).
293. Comunicación fluida, bidireccional: hablar, escuchar.
294. Pedir ayuda a algún profesor con recursos, carisma…
295. **Cómo me ven.**
296. Cuestionario de perfil personal.
297. Encuesta 3 x 3 x 3. 3 cosas que te agraden del profesor, 3 que te desagraden, 3 propuestas de cambio.
298. Mantener la buena fama, cambiar la mala fama. La segunda oportunidad.
299. Cambiar el perfil personal a cambio de... → compromisos mutuos.
300. Conocer el estilo comunicativo: autoritario, amistoso, directivo, igualitario, protocolario, sarcástico, sobreprotector... Cambiarlo si no nos satisface.
301. Enfados (propios y ajenos): cómo afrontarlos y controlarlos. Distinguir entre desagrado y enfado.
302. Los imposibles y los pseudoimposibles. Si yo cambiara, ¿cambiarían ellos?
303. Tutoría individual.

304. Parte emocional de la clase. Qué les disgusta.
305. Ejercicio de adopción de perspectivas: vamos a ser alumnos.
306. Cerrar heridas: no hablar mal de nadie (Gordon).
307. La primera impresión. Es inevitable, informal, incorrecta y tiene consecuencias importantes.
308. La primera impresión. No improvisarla. Propiciar una buena relación. Guión.
309. 1ª impresión. Reputación, percepciones ingenuas, estereotipos, RITA. Sesgos confirmatorios.
310. Reflexionar sobre el estilo comunicativo: autoritario, amistoso, directivo, igualitario, protocolario, sarcástico, sobreprotector... Cambiarlo si no nos satisface.
311. Pedir consejo a un profesor con carisma.
312. Profesor por un día.
313. Sé una semana… (inmigrante, víctima), siéntete.
314. Hablar 1' cada día con un alumno diferente, escuchándole.
315. Hoy no/sí me ha gustado… Al día siguiente, escribirlo en la pizarra.
316. Mensajes nosotros.
317. Sonrisa, palabras amables.
318. Contacto físico, palmadita.
319. Roles alternativos al de profesor de vez en cuando.

La autoestima

Valer para algo, valer para alguien

320. Juicios valorativos sobre sí mismo, es decir "cuánto nos queremos/agradamos".
321. Al ser una representación subjetiva, puede corresponderse o no con la realidad.
322. La pantalla. Vemos lo que somos. Nos ven tal como son.
323. Hace de filtro de la realidad: crea expectativas, predispone a favor o en contra de una conducta...
324. James (1890): autoestima es el éxito de una persona dividido por las aspiraciones.
325. Puede ser general o bien estar centrada en cada materia.
326. Yela: la autoestima está ligada a dos necesidades básicas para el hombre, valer para algo (tener éxito) y valer para alguien (que le reconozcan el éxito o el esfuerzo).
327. La autoestima y los resultados académicos tienen una relación en espiral, se van influyendo mutuamente.
328. No intentar hacer las tareas es una forma de protegerse del probable fracaso. Es mejor demostrar que no se quiere hacer la tarea que dejar ver que no se puede hacerlas. Así pues, las conductas disruptivas aparecen como un mecanismo de defensa del alumno con dificultades de aprendizaje.
329. Los alumnos con un autoconcepto académico negativo dudan de su capacidad para resolver tareas, aun cuando les parezcan de interés. Buscan excusas para no hacerlas (mecanismo de defensa) e intentan tener éxito en otras facetas.
330. Puede modificarse, se aprende.

Autoconcepto académico

- Es la visión que cada alumno tiene de sí mismo como estudiante.
- A principio de curso, cada alumno hace una especie de contrato de estudio implícito consigo mismo, prevé la cantidad de esfuerzo que debe dedicar a estudiar y afronta las tareas de acuerdo con dicho contrato (L. Taylor).
- Es dinámico (cambia a lo largo de los años), y está muy influido por la familia, los profesores, el autoconcepto personal y el grupo de pares, según la capacidad de influencia de cada persona o grupo.

Estrategias para mejorar la autoestima

331. Crear clima de clase favorable.
332. Entrevista individual tutor-alumno. Escuchar, conocer al alumno, ayudar a que se conozca y se valore ("todos tenemos capacidades").
333. Escuchar, conocer al alumno, ayudar a que se conozca y se valore ("todos tenemos capacidades").
334. Compararse consigo mismo, mejor que con los demás.
335. Adaptar objetivos y nivel de dificultad de las tareas→metas alcanzables.

336. Plan de aproximaciones sucesivas (moldeado): búsqueda de la superación personal, voluntad de mejora→esfuerzo.
337. Uso de mensajes positivos del profesor. No demorarlos. Pillarle haciendo algo bien.
338. Equilibrio entre críticas y alabanzas.
339. Ayudas en las tareas. Tareas por pasos pequeños.
340. Trabajo por parejas.
341. Reparto de responsabilidades.
342. Intentar que el alumno se sienta seguro, respetado y aceptado, conociendo sus capacidades y limitaciones (qué puede hacer y qué no).
343. Procurar que el éxito académico forme parte del yo ideal del alumno.
344. Enseñar a considerar el error como una ocasión de aprender y avanzar.
345. No permitir que se avergüence ni se ridiculice a un compañero.
346. Al enjuiciar a un alumno, diferenciar sus habilidades concretas de la persona global.
347. Mala conducta, mal alumno, mala persona (corregir, no etiquetar).
348. Dar oportunidades de éxito a los alumnos con dificultades.
349. No etiquetar ni prejuzgar; dar posibilidades de cambio. Efecto Pigmalion.
350. No adivinar malas intenciones. Buscar explicaciones alternativas.
351. Control de las relaciones sociales y las posibles influencias negativas.
352. Acabar la clase de forma amistosa, a pesar de los problemas.
353. Aceptar el humor breve y oportuno, cortar el inoportuno.
354. Uso habitual del reconocimiento y el agradecimiento.
355. Atender consultas.
356. Comunicación emocional cotidiana, compartir sentimientos y emociones (crea cercanía e intimidad). Frases yo (pienso/quiero/siento).
357. El alumno debe pescar un pez cada día. O lo buscarán por otro lado. Los profesores también.
358. Carta a mí mismo: autoaceptación (tratarme como mi mejor amigo).
359. Amigo ideal. Cualidades.
360. Aviso clasificado.
361. Empezar y terminar el día/clase con un ritual balsámico.
362. Des-preocuparse de vez en cuando.
363. ¿Lo hago bien o mal? Hacerlo cada día mejor y sentirse un poco más satisfecho.
364. Distanciarse, estar por encima (en rechazos, fracasos). Nada importa demasiado.
365. Aprender a disfrutar de pequeños logros.
366. Lo que no puedo solucionar, que no me afecte.
367. Banco del tiempo: azul o rojo. Ahorrar es aumentar los minutos azules del día.
368. No atacarse a sí mismo (no pagar dos veces por lo mismo).

Roles de alumnos en clase

369. Cada alumno se comporta en clase interpretando un papel que le permita realizarse de forma satisfactoria.
370. Los alumnos que académicamente no consiguen satisfacciones, tienden a desempeñar roles alternativos, que a menudo interfieren el desarrollo de la clase.
371. Necesidad de conocer los roles→mejor comprensión de las conductas en el aula y mejora del clima de clase.
372. Apropiación del rol. El rol de alumno, determinado institucionalmente, es apropiado por cada uno de ellos según su personalidad.
373. Los roles dependen del ocupante del rol, de sus compañeros y de la institución (representada por el profesor).
374. Roles de Bales.

La familia

Idea-guía: hacer presentes a las ausentes; convertir a las resistentes en colaboradoras.

375. Teléfonos de emergencia. El centro tiene teléfonos fiables de contacto (casa, trabajo, móvil).

376. Tipo de citación para las reuniones. Se debe dar a entender en la citación que la asistencia es obligatoria. Si no pueden asistir, deben comprometerse a acudir al centro en otra ocasión. No dejar opción a la ausencia.
377. Saluda. Una forma de contacto inicial puede ser el envío de un SALUDA por parte del tutor donde se indica la hora de atención a padres/madres.
378. Reuniones. Hay al menos una reunión del tutor con las familias a principio de curso.
379. Contacto inicial ineludible. El tutor se pone a toda costa en contacto con las familias que no han acudido a la reunión grupal.
380. Información. El tutor informa a principios de curso a la familia de las normas del centro, pautas básicas de funcionamiento y las vías de contacto durante el curso
381. Comunicación. El tutor se asegura de que los comunicados lleguen a las familias y les sean devueltos a ellos debidamente firmados.
382. Colaboración. Se intercambia información regularmente entre el tutor y la familia sobre aspectos académicos y personales del alumno
383. Citas. El tutor cita personalmente a las familias a la hora de tutoría cuando hay indicios de futuros problemas de rendimiento y/o conducta
384. Contacto periódico. Se tiene un contacto regular (si no hay problemas) o más estrecho (si los hay).
    - Pedir soluciones. ¿Qué sugieren?
    - Uso del plural, medidas conjuntas.
    - Agradecer colaboración.
    - Enterados.
    - Innegociable: cambiar el rumbo del alumno.
385. Faltas de asistencia. La familia conoce el sistema de control de la asistencia y lo reclama si no le llega regularmente.
386. Calificaciones. La familia conoce las fechas de evaluaciones y entrega de boletines y las reclama si no les llegan.
387. Relaciones sociales. Se aconseja a la familia el control de las relaciones sociales de sus hijos, especialmente si el hijo empieza a frecuentar los circuitos de riesgo.
388. Decisiones conjuntas. El tutor y el psicopedagogo planifican junto a la familia las soluciones a los problemas académicos y de conducta de los alumnos.
389. Se informa a la familia regular y puntualmente de todas las quejas existentes sobre el alumno.
390. Se informa a la familia de los progresos y aspectos positivos del rendimiento y conducta del alumno.
391. Se contacta con las familias después de la primera evaluación.
392. Uso del plural. Adoptar estrategias comunes (“Su hijo presenta problemas difíciles de solucionar. ¿Qué hacemos? ¿Colaboramos?”).
393. Desmontar estereotipos de presión.
394. Orientación. Se orienta a las familias sobre las posibilidades académicas, profesionales y personales de sus hijos.
395. Objetivo. En las entrevistas con los padres se tiene claro el objetivo perseguido:
    - Conseguir su colaboración.
    - Conseguir compromisos de la familia.
    - Informar.
    - Orientar, asesorar.
    - Recoger información.
    - Adoptar estrategias comunes (“Su hijo presenta problemas difíciles de solucionar. ¿Qué hacemos? ¿Colaboramos?”).
396. Seguimiento de los contactos con las familias. Cada tutor lleva un registro por escrito de los contactos con las familias.
397. Consejos que se pueden dar a las familias:
    - Que den a sus hijos responsabilidades.
    - Que presten atención a los estudios de sus hijos y les escuchen.
    - Que den afecto y contacto frecuente a sus hijos.
    - No actuar permisivamente, saber decir NO.
    - Conocer los intereses e inquietudes de sus hijos.

Bibliografía

ALONSO TAPIA, J. (1997): *Motivar para el aprendizaje. Edebé.*

BURÓN, J. (1995): *Motivación y aprendizaje.* Mensajero.

CASAMAYOR, G. (1988): *La disciplina a l'escola*. Graó.

CASAMAYOR, G. et al (1998): *Cómo dar respuesta a los conflictos.* Graó.

CURWIN, R.L. y MENDLER, A.N. (1987): *La disciplina en clase.* Narcea.

FERNÁNDEZ, I. (1998): *Prevención de la violencia y resolución de conflictos.* Narcea.

FONTANA, D. (1989): *La disciplina en el aula*. Santillana.

GOTZENS, C. (1997): *La disciplina escolar*. ICE de Barcelona-Horsori.

RODRÍGUEZ, R. I. y LUCA DE TENA, C. (2001): *Programa de disciplina en la ESO*. Aljibe.

SANTOS GUERRA, M. A. (1994): *Entre bastidores: el lado oculto de la organización escolar*. Aljibe.

TORREGO, J.C. et al (2006): Modelo Integrado de mejora de la convivencia. Graó.

VAELLO ORTS, J. (2003): *Resolución de conflictos en el aula.* Santillana.

VAELLO ORTS, J. (2005): *Habilidades sociales en el aula.* Santillana.

VAELLO ORTS, J. (2007): *Cómo dar clase a los que no quieren.* Santillana.

VALLÉS, A. (1988): *Modificación de la conducta problemática del alumno.* Marfil.

VALLÉS, A. Y VALLÉS, C. (1996): *Las habilidades sociales en la escuela. EOS.*

VOLI, F. (2004): *Sentirse bien en el aula.* PPC.

ZABALA, A. (1995): *La práctica educativa.* Graó.