



## ANEXO 16

### Actividad 12.- Las normas de nuestra aula.

Las normas de convivencia en el aula.

Una vez que hemos reflexionado acerca de la importancia de tener en cuenta nuestras emociones, las de los demás, que hemos repasado los estilos de comunicación, llega el momento de fijar las normas de convivencia para aula y ¿por qué no, también para nuestro cole? Debemos intentar que los niños y niñas participen en la elección de las normas de convivencia, que se sientan identificados o identificadas con ellas por lo que les debemos hacer partícipes del proceso de toma de decisiones ¿Qué mejor ocasión para poner en práctica lo aprendido que a la hora de fijar nuestras normas de convivencia?. Se les puede pedir que por grupos base enuncien o seleccionen 5 normas, después las vamos exponiendo en gran grupo y decidimos cuáles serán las normas de nuestro aula. Una vez elegidas las exponemos en un lugar público del aula.

Algunas pistas para elaborar las normas de convivencia del aula:

***Utilizaremos un estilo de comunicación asertivo.***

***Pediremos las cosas por favor.***

***Ayudaremos a quiénes nos lo pidan.***

***Utilizaremos mensajes Yo.***

***Resolveremos los problemas de forma pacífica.***

***Escucharemos atentamente lo que los demás tienen que decirnos, sus opiniones y sus sentimientos.***

***Evitaremos herir a nuestros compañeros y compañeras a través de insultos o la indiferencia.***

***Evitaremos mensajes negativos o que puedan hacer daño a los demás.***

***Respetaremos los sentimientos del resto de compañeros y compañeras.***

***Cuando haya un conflicto pediremos información acerca de lo que ha pasado.***

Podemos utilizar normas más generales como la primera o más específicas.

Sería interesante que se pudieran ir trabajando poco a poco y después introducir otras. Dedicar un día para trabajar estos contenidos, puede resultar escaso, pero puede ser un punto de partida. Esto puede ayudarnos a resolver problemas de convivencia y tiene gran relevancia para asegurarnos un clima de convivencia positivo en





todos nuestros centros. Se puede después plantear proyectos más ambiciosos como por ejemplo, la mediación entre alumnos y alumnas, los alumnos/as mediadores/as.

Se amplía aquí la información acerca de algunas de las cuestiones trabajadas al objeto de poder ayudar al profesorado a desarrollar el tema e incluso a profundizar en el mismo.

Han sido extraídos del libro: Educación para la tolerancia y la comunicación entre culturas y se puede descargar gratuitamente en el siguiente enlace:

<http://aulaintercultural.org/2005/09/09/estamos-todos-y-todas/>

Resultan especialmente interesantes las fichas que se utilizan para trabajar con el alumnado y vienen diferenciadas en función de la etapa.

## 2. Escucha activa

- Consiste en utilizar mecanismos verbales y no verbales para demostrar al interlocutor que el receptor está escuchando con atención y que sigue su discurso de manera adecuada.

- Componentes:

**No verbales:**

- Contacto visual: mantener una mirada directa al interlocutor.
- Expresión facial que refleje atención y que sea agradable (acompañar con una sonrisa, por ejemplo).
- Postura corporal dirigida al otro.
- Acompañamiento del mensaje verbal con gestos coherentes con el mismo.
- Movimientos afirmativos con la cabeza.

**Verbales:**

- Respetar las normas de una comunicación adecuada: no interrumpir, respetar al otro, respetar los silencios del otro.
- Paráfrasis: repetir con otras palabras el mensaje del interlocutor de manera que refleje sus sentimientos y su contenido. (Ejemplo: "Te sientes fatal, porque claro, tú no esperabas que...")
- Resumir: extraer de su discurso el concepto fundamental ("O sea que...", "Si no te he entendido mal...", "A ver si lo he entendido...").





- Preguntar: formular preguntas breves y abiertas que motiven al otro a continuar hablando ("Y qué te parece...", "¿Y cómo te encuentras?").
- Utilizar expresiones de reconocimiento y reafirmación: "Claro", "Te entiendo", "Te escucho", "Es interesante lo que dices".
- Emplear murmullos de aprobación, afirmación o negación: "Hum, hum", "Ajá", etc.

### 3. Empatía

- Capacidad para ponerse en el lugar del otro u otra y hacerle entender que se ha percibido adecuadamente lo que piensa y siente.
- Cómo expresar empatía
  - Estando atento tanto al contenido de la comunicación verbal (contenido del mensaje) como a la forma de la misma (tono, volumen, etc.) y a la comunicación a través de los demás canales sensoriales (postura, mirada, gestos, etc. de quien habla).
  - Aplicar la escucha activa y la paráfrasis.
  - Recoger tanto los sentimientos como el contenido del mensaje.
  - Atender no sólo a la información manifiesta, sino también a la latente (la que no se transmite explícitamente).
  - Emitir mensajes objetivos, que no reflejen juicios de valor ni interpretaciones.
  - Demostrar que se comprenden los sentimientos del otro (pero sin perder el autocontrol).
  - Hacer preguntas que permitan asegurarse de que uno entiende el mensaje que le transmiten.

### 4. Mensajes Yo

- Capacidad para expresar deseos, opiniones o sentimientos de manera que no ofendan a la otra persona y permitan modificar su conducta o su actitud.
- Cómo utilizar un Mensaje Yo
  - Emplear la siguiente construcción: "yo me siento..." (sentimiento) "cuando tú..." (situación determinada) "porque yo..." (causas de nuestro sentimiento) "y me gustaría que..." (petición de cambio).
  - No emitir juicios de valor acerca de la otra persona.
  - Evitar términos vagos y generalizaciones (por ejemplo, "Tú siempre...")
  - Evitar acusaciones: Mensajes Tú ("Eres un desconsiderado...", "Sois unos vagos...").
  - Evitar amenazas (por ejemplo, "La próxima vez que te vea hacerlo, verás").
  - Evitar exigencias (por ejemplo, "Deberías...", "Tienes que...")

