

**ALGUNAS IDEAS PARA LLEVAR A CABO LA
INTERVENCIÓN
“PROYECTO HUMANIZANDO LA ESCUELA”**



SESIONES INICIALES

Objetivos:

- Romper el hielo.
- Tomar contacto y primeras informaciones válidas.
- Ganarse la confianza del alumno.

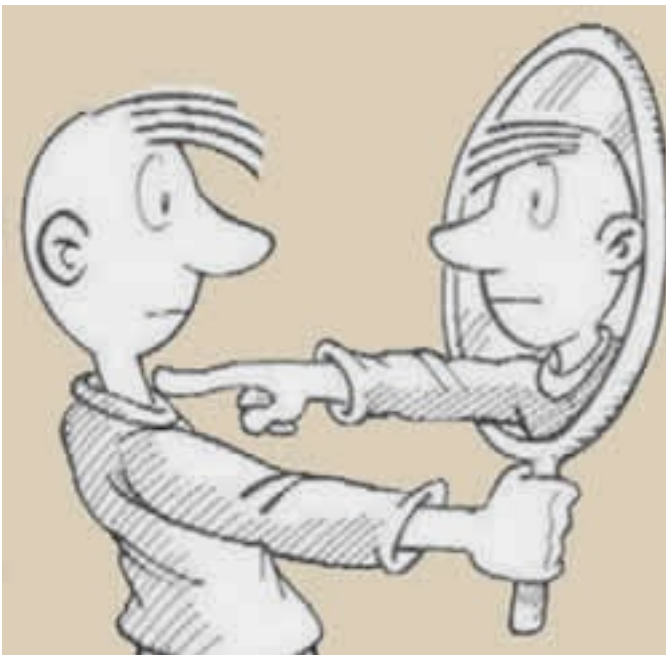
ROMPIENDO EL HIELO

Se trata de llevar a cabo charlas que permitan relajar al alumno, nos den información sobre su vida y humanizar el punto de vista que tiene sobre nosotros. Para ello, iniciaremos un conversación informal donde compartimos nuestra vida, dirigiéndola hacia los temas que más información nos puedan dar.

¿CÓMO ME VEO, CÓMO ME VES?

Necesitamos un espejo o un móvil que nos permita reflejar nuestra imagen.

La sesión tiene objetivo percibir la imagen que el alumno tiene de sí mismo y contrastarla con la que muestra al exterior, pudiendo también reforzar algunos aspectos.



Consta de dos partes:

El espejo mágico: Se le explica que le vamos a prestar un espejo mágico en donde no sólo se refleja el físico, sino también la personalidad. Y vamos invitando al alumno a que se mire en el espejo y se describa según el aspecto que estemos tratando (físico, social, familiar, estudios, etc).

Me reflejo en tí: Nos ponemos uno delante del otro y según el tema nos vamos describiendo conforme nos vaya llegando información (es importante no utilizar la razón y sí la intuición para que el ejercicio se enriquezca). El otro sólo afirma con la cabeza si está de acuerdo o no.

Luego contrastamos la información de ambos ejercicios.

CONSTRUYENDO EL EDIFICIO

Con piezas de dominó o cartas voy construyendo una estructura donde cada carta representa aspectos importantes de mi vida que le dan sentido.

Dada la dificultad para un adolescente, le ayudamos y le vamos guiando. Pudiendo utilizar también el resultado de la actividad para analizar comportamientos negativos, como influyen en la estructura y la destruyen (quitamos las piezas que se ven afectadas).

SESIONES DE AUTOEVALUACIÓN

LUCES Y SOMBRAS

Se invita al alumno a que en folio dividido en dos vaya aportando las cosas buenas y malas que él valora del proceso vivido, y luego se analizan en común.

UN PROYECTO DE VIDA

Se le propone varios aspectos de su vida (amigos, familia, estudios, amor, etc) para que indique de donde parte y que objetivos le gustaría cumplir. Luego se reflexiona en las estrategias para conseguirlo

TEMAS FAMILIARES O SOCIALES

REPARTO DE ROLLES

El objetivo es tratar sobretodo temas de machismo, distinción social, etc

Se crea cajones (papa, mama, mujer/hombre y se les va dando funciones, actuaciones, características que debe meter en el cajón que vea más identificado.

Analizamos los resultados desde la escucha activa, preguntando para que él llegue a sus propias conclusiones.

MI HERENCIA

Se divide el folio en dos y en cada parte se pone los apellidos, en el centro el nombre.

Se le pide que debajo de cada apellido apunte aquellas cualidades positivas y negativas que identifican a la familia de su padre y de su madre.

Luego se pide que dibuje su escudo de armas (identificación familiar del sujeto)

Terminado se analizan los resultados, pidiéndole primero con que grupo familiar se identifica más, de que modo y que relación establece con cada características (el modo en que ha influenciado en su personalidad), terminando en el análisis de escudo de armas (que significa lo dibujado).

Tenemos en cuenta que una persona puede establecer actitudes de aceptación o rechazo a los aspectos de sus progenitores pero de una forma u otra marcarán su personalidad. Por ejemplo, una familia con un padre machista o autoritario puede dar lugar a un hijo que reproduzca esta actitud con su madre y ,por ende, con otras mujeres, si las identifica como débiles, o al revés según los lazos de unión con cada uno; o una familia donde el padre o madre han estado ausentes, por causas laborales, puede hacer que en el futuro su hijo sea un padre excesivamente posesivo o atosigue a sus hijos porque no quiere que sientan su falta.



¿QUÉ ME GUSTA QUE NO ME GUSTA?

Se lanzan situaciones tipo de conductas diarias y se valoran con “me gusta”, “no me gusta” y “¿por qué?”

RELACIONES SOCIALES Y AUTOCONTROL

ROLL-PLAY

Se recrean situaciones y luego se analizan, intentando ver en que se sienten reflejados y como califican su actuación

HISTORIAS INACABADAS

Se comienza una historia con un caso tipo y el alumno plantea el final según lo que él haría. Luego se ven otras opciones posibles, se comparan y valoran.

SUPERANDO LA TIMIDEZ

Se acuerda un plan de acción que vaya permitiendo de forma consciente crear el hábito de abrirse a los demás de forma que actúe de retroalimentación positiva.

Se puede utilizar la misma técnica para tratar problemas de integración social, etc.

Por ejemplo:

Hacer cada día

Objetivos	Veces	Sentimientos/Emociones
1. Saludar a gente que conozcas		
2. Unirse a grupos de compañeros en el recreo		
3. Iniciar conversaciones con otros compañeros		
4. Hablar con un profesor o preguntar en clase		
5. Hablar con desconocidos		

TRABAJAR LA AUTOESTIMA Y EL AUTOCONCEPTO

En ocasiones el fracaso viene dado por la falta de valoración que nuestros alumnos adolescentes tienen de sí mismo. Hecho que el mismo fracaso alimenta, mandando un continuo flujo de información negativa a su interior.

LISTADO DE NUESTRAS FORTALEZAS

Se trata de recordar nuestros aspectos positivos para reforzarlos frente a los negativos (que se tome su tiempo para hacerlo bien)

Se propone a alumno que completen tres cajones:

- Recopila todos los elogios que te hayan hecho últimamente.
- Enumera las capacidades o fortalezas que tú consideras que tienes.
- Haz un listado de cosas que has hecho y te hacen sentirte orgullo de tí mismo.

Luego se lleva a cabo la reflexión:

Elogios:

- Puntua de 1 a 10 cuanto te crees cada elogio.

- ¿Qué pasaría si los creyeras todos 100% ¿Qué cambiaría en tu actitud o en tu concepto de ti mismo

Fortalezas:

- ¿Qué dicen de ti mismo?
- ¿Qué habilidades o recursos crees que hay detrás de cada fortaleza?
- Hay otras fortalezas o habilidades que te gustaría fomentar? ¿Cómo puedes conseguirlo?

Cosas de las que estoy orgulloso

¿Qué dicen de ti mismo?

¿Qué valores y habilidades hay detrás de ellas?

Haz un cartel con tus habilidades y fortalezas y ponla en un sitio de tu cuarto para poder recordarlas todos los días cuando te levantes.

EL SORTEO DE AUTORREGALOS

Este ejercicio tiene como finalidad **fomentar el autocuidado**, autorrespeto y el "mimarnos" a nosotros mismos.

Para ello comenzaremos haciendo un **listado de pequeñas cosas agradables que podemos hacer por nosotros mismos en el día a día**.

Se trataría de **cosas que impliquen "mimarte", cuidarte y fomentar actividades agradables o que te causen bienestar**.

Dedícale tiempo e intenta hacer la lista lo más larga que puedas. **No se trata de poner grandes cosas sino temas cotidianos**, si es posible **que impliquen acciones o experiencias** (no regalos materiales) por ejemplo: escuchar un disco que te gusta, ir al gimnasio (o algo que tenga que ver con cuidar tu salud), probar un nuevo peinado, pasear un rato por un parque, llamar a algún amigo para charlar, preparar un plato que te gusta, leer un rato.. ¿qué se te ocurre?.

Intenta que la lista sea bastante larga.

Cuando tengas tu listado de "premios" crearemos el método para el sorteo: has de poner cada una de



éstas actividades en un papelito que doblarás y pondrás en una cajita o frasco que te guste. Intenta dedicarle tiempo y hacerlo bonito y creativo (papelitos de colores, una cajita personalizada..etc)

Cuando lo tengas listo "empieza el sorteo": **Cada día por la mañana debes sacar un papelito de la caja y darte el "premio" que te haya tocado.. así día a día hasta acabar todos los papelitos**. Pero ¡No los tires! porque luego puedes volver a empezar el "sorteo de premios diarios" y añadir otras cosas que se te ocurran □

Otra variante es hacer una lista numerada de "autorregalos" es ir tirando dados.

HABLAR CON EL ESPEJO

Cada día frente al espejo debes mirarte a los ojos, y hablarte adoptando un tono de voz y postura "como si" te sintieras seguro y confiado.

En ese ejercicio lo más importante es el espejo, mirarte a los ojos, reconocerte: y luego decirte **qué vas a hacer hoy por tí, darte un consejo, un halago o ánimos para el día.**

Puede que al principio te resulte incómodo, artificial o ridículo.. pero has de superar esa sensación y hacerlo cada día durante al menos 3 semanas, como un reto. **¿te atreves?**

Los mensajes pueden ser siempre los mismos o diferentes: pueden tener que ver con lo que vas a hacer, con tus cualidades, o mensajes de ánimo y aprobación.

No se trata de mentirte o darte mensajes irreales, nada de "Todo va a salir estupendo" o "eres la mejor persona del mundo" .. se trata de conectar contigo, adoptar una postura erguida, calma, y hablarte con tono cariñoso.

Hoy voy a hacer (tal cosa) por mí. (Ir al gimnasio , ir a tomar café con mi amiga..) Puedes usar los "regalos" diarios aquí.

- Soy bueno/a resolviendo (tal o cual cosa)
- Soy (+ cualidades positivas que tengas..)
- Hoy voy a terminar (tal o cual cosa)
- Doy gracias por ..(algo que agradezcas)

¿qué otros mensajes de ánimo / positivos se te ocurren?

ANCLÁNDOME EN UNA BUENA EXPERIENCIA

Piensa en un hecho destacado de tu vida, que te haya resultado muy gratificante. No importa si se trata de aquel examen especial que pasaste, un ascenso que conseguiste o cuando declarase tu amor por alguien y fuiste correspondido.

Una vez que has identificado a esa situación piensa en los detalles. Cómo fue la forma en que preparaste ese examen, cuál fue a tu criterio la clave para haberlo pasado.

Si se te vienen sensaciones, como aromas o colores a tu mente también piensa mucho en ello. Escribe detalladamente la secuencia de como sucedió todo. Y cada vez que tengas que vivir una situación difícil, intenta sentirte de la misma forma.

Te ayudará a darte cuenta de que si en el pasado fuiste capaz de superar lo que en ese momento también era una situación difícil, ahora también saldrás adelante.

Se trata de recrear el estado positivo que tuviste en situaciones pasadas en el presente.

DEJA DE ATACARTE

Las personas con baja autoestima suelen emitir juicios muy duros contra sí mismos. “Qué idiota que soy”, es un claro ejemplo de cómo puedes insultarte sin real necesidad de hacerlo.

Si has cometido un error o una torpeza y eso te da mucha rabia, busca sustituir palabras como “idiota” por otras más “suaves”. Para comenzar, haz una sencilla prueba: toma nota cada vez que se te escape un insulto contra ti mismo.

En la medida que vayas practicando este simple ejercicio, notarás que la cantidad de veces en que pronuncias palabras desagradables sobre ti, disminuye.

NO HAY PERSONAS PERFECTAS

Intenta pensar en cómo sería la persona perfecta para ti. O cómo deberías ser tú mismo para sentirte plenamente conforme.

En la medida que vayas pensando, ve escribiendo todo lo que le exiges a esa persona. Si no quieres escribir, usa los dedos de tu mano para contar esas virtudes que debiera tener.

¿Te alcanzarían los dedos de la mano para contar todas las cualidades que crees que deberías tener? Probablemente no, ¿verdad?

Con este simple ejercicio puedes darte cuenta que muchas veces te exiges y pretendes demasiado de ti mismo. Pregúntate si conoces a alguna persona que cumpla todo lo que desearías para ti.

REGALANDO BUEN ROLLO

¿De qué se trata? No tienes que comprar nada para regalar. Lo que darás serán tan sólo algunas frases agradables. Piensa en las tres primeras personas que ves al comenzar tu día.

Supongamos que la primera puede ser el portero del edificio en el que vives, la segunda es la empleada de la cafetería en la que compras tu desayuno. La tercera, es la señora que limpia la oficina en la que trabajas.

Prueba hacer lo siguiente: después de que saludes al portero del edificio, dile que hace tiempo querías expresarle tu conformidad con su trabajo, pues siempre ha sido muy amable al avisarte sobre tu correspondencia (es solo un ejemplo).

Después, haz lo mismo con la persona que te atiende en la cafetería. Si vas allí frecuentemente es porque te gusta lo que venden, dile eso mismo a la chica que atiende, que disfrutas mucho de ese café que ella te prepara para que comiences tu día.

Finalmente cuando veas a la señora que limpia, agrádecele por mantener limpio tu lugar de trabajo. Dile que es muy digno su trabajo, a pesar de que otras personas lo desvaloricen.

Lo único que tienes que hacer con este ejercicio, es observar con gratificación el efecto que tus palabras han tenido con esas personas.

Contribuirás directamente a levantar su autoestima, y probablemente también se animen a decirte lo que ellos piensan de ti. Es probable que tu autoestima también se vea muy mejorada.

LOS BENEFICIOS DE LOS EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

Las ventajas de utilizar técnicas de relajación dependen, en parte, del tipo de ejercicios que utilicemos. Sin embargo, en términos generales, **los beneficios que obtendremos al poner técnicas de relajación en nuestras vidas son los siguientes:**

- Nos llevan a una sensación de bienestar.
- Nos dan mayor control sobre lo que ocurre en nuestro cuerpo.
- Reducen la tensión arterial.
- Nos ayuda a romper el círculo vicioso de pensamientos negativos.
- Hacen que mejore nuestra autoestima.
- Nos ayudan a sentirnos más preparados para afrontar situaciones nuevas.
- Reducen los niveles de cortisol (la hormona del estrés) de nuestra sangre.
- Nos ayudan a conciliar el sueño.

- Reducen la tensión muscular.
- Algunas técnicas hacen que mejore el riego sanguíneo hacia grandes grupos musculares.

Relajación para el día a día (y paso a paso)

Estas son técnicas de relajación que puedes utilizar cada día, haciendo que formen parte de tu rutina. Al ser sencillos y fáciles de seguir, los podrás aprender por tu cuenta a base de varias semanas de práctica, aunque debes saber que también existe la posibilidad de aprender otras propuestas de entrenamiento más complejas para las que necesitarías un instructor que esté físicamente a tu lado cuando las vayas a hacer.

Los mejores momentos para realizar estas técnicas de relajación son justo después de despertarte o antes de irte a dormir. Recuerda que **es conveniente realizarlas en lugares tranquilos y apartados** y deberías llevar ropa cómoda mientras sigues estos pasos.

1. Respiración con el diafragma

Muchas veces, el simple hecho de modificar el modo en el que respiramos hará que se desencadenen una serie de procesos en nuestro cuerpo que harán que la ansiedad disminuya significativamente. Esto, sumado al hecho de que las técnicas de relajación relacionadas con la respiración son muy fáciles de realizar, **hace que la respiración diafragmática sea un ejercicio ideal para iniciarse.**



El objetivo de esta técnica es hacer que aprendas a prestar atención a tu respiración y te entrenes para llegar a respirar de manera óptima, haciendo que el abdomen tenga más protagonismo que el pecho.

Los pasos a seguir para realizar esta técnica son los siguientes:

- **Túmbate en una superficie plana mirando hacia arriba y manteniendo una postura recta**, aunque sin contraer los músculos. También puedes sentarte en una silla haciendo que tus muslos estén paralelos y formen un ángulo de 90 grados respecto al tronco.
- **Pon la palma de una de tus manos sobre el pecho y la otra sobre tu abdomen.** Durante 20 segundos, dirige tu atención hacia cómo la respiración hace que estas dos zonas se muevan.

El hecho de que el pecho se mueva mucho más que el abdomen es un signo de respiración superficial, que hace que muchas veces nos falte oxígeno aunque no nos demos cuenta de ello.

- **Durante un mínimo de 3 minutos, debes guiar tu respiración para hacer que la mano que reposa sobre el abdomen se mueva más** que la que hay sobre el pecho. Para conseguirlo, inhala profundamente por la nariz durante unos 5 segundos y mantén el aire en la zona del vientre durante un par de segundos. Luego, exhala por la boca durante otros 5 segundos.

2. Meditación

Hay muchas formas de realizar meditación, pero **aquí puedes ver una variante especialmente fácil de realizar.**

Para esta técnica de relajación necesitarás sentarte (que no echarte) en una silla cómoda y empezar a seguir los pasos descritos en el ejercicio de respiración con el diafragma. A la vez que diriges la atención hacia la respiración, debes recitar mentalmente una frase como "me relajo", "me calmo" o

alguna otra que evoque la acción de dejar la ansiedad atrás. Puedes recitar esta frase al final de cada exhalación.

Recuerda, además, que la meditación puede ofrecerte otros muchos beneficios.

3. Imaginación guiada

Esta técnica de relajación toma prestado el método seguido en la respiración diafragmática pero, en este caso, **tu atención se dirigirá hacia un escenario imaginado que transmita paz y calma**. Por ello, cuando quieras abordarlo es mejor que hayas practicado antes con la respiración diafragmática, que es un ejercicio más fácil, si bien esta técnica de relajación también es sencilla.

Los pasos a seguir son los siguientes:

- **Utiliza el primer minuto para seguir las instrucciones dadas para la respiración diafragmática.** Puedes poner música relajante de fondo, o bien utilizar grabaciones con sonido de lluvia.
- **Con los ojos cerrados, imagina un entorno natural que te ayude a estar relajado**, como un jardín lleno de flores. Procura que esta imagen sea muy vívida y detallada, de modo que capte toda tu atención mientras sigues respirando profundamente.
- **Recorre el entorno imaginado y explóralo con todos tus sentidos.** Piérdete en cada uno de los detalles de esta escena: los colores de una flor, el tacto de las hojas, los rayos de sol en el horizonte, el sonido de los pájaros, etc. Muévete lentamente por el escenario como si tuvieras una ruta fijada por unos raíles.
- **Al cabo de unos minutos, haz que este entorno se desvanezca lentamente mientras tu atención vuelve a centrarse gradualmente en tu respiración.** Cuando ya no queda nada de esa imagen, abre los ojos y da el ejercicio por finalizado.

4. Ejercicio de la relajación rápida

Esta técnica de relajación es extremadamente sencilla y está pensada para que la uses varias veces al día. Consiste, básicamente, en que cada vez que veas un objeto de tu elección, como un jarrón de flores de tu sala de estar o una figurilla decorativa, realices tres o cuatro respiraciones profundas seguidas mientras notas cómo se relajan todos tus músculos.

Aunque este ejercicio sea muy corto, conviene que durante el proceso centres tu atención en la respiración y no te distraigas. También puedes imaginar una imagen relajante (como una playa solitaria o un árbol en un jardín) mientras lo haces.

5. Relajación muscular progresiva de Jacobson

Esta técnica de relajación fue desarrollada por el médico estadounidense Edmund Jacobson en la primera mitad del siglo XX, y aún a día de hoy es muy utilizada.

Consiste en ir relajando los grupos musculares del cuerpo de manera progresiva, como si se tratase del recorrido de un pequeño tren imaginario. Es un ejercicio muy útil para reducir la ansiedad relacionada con procesos físicos como el deporte o el seguimiento de horarios estrictos. Sin embargo, hacerlo te llevará más rato que el resto, por lo que deberías de asegurarte que dispones de un tiempo en el que nadie te va a molestar.

Para realizar esta técnica de relajación, **sigue estos pasos:**

- **Túmbate o siéntate en un lugar cómodo**, haciendo que piernas y brazos estén en paralelo. Si decides sentarte, haz que las palmas reposen sobre tus muslos. Puedes usar grabaciones con sonidos relajantes. Cierra los ojos.
- **Dedica unos segundos a respirar profundamente** con el diafragma.

- **Concéntrate en las sensaciones que te produce tu pie derecho.** Visualízalo mediante la imaginación y, cuando notes que toda tu atención está puesta en él, contrae con fuerza los músculos de esa parte del cuerpo haciendo que tu pie se tense durante 5 segundos.
- **Vuelve a hacer que todos los músculos del pie queden totalmente relajados.** Concentra tu atención en la sensación de calma que te produce esa parte del cuerpo durante unos 20 segundos.
- **Repite este proceso con tu otro pie,** los gemelos y los muslos de cada una de las piernas, tu abdomen, los pectorales, los brazos, las manos, la espalda, el cuello, la mandíbula, la cara y el cuero cabelludo.
- **Respira profundamente durante 20 segundos** y abre los ojos.