

MODULO FORMATIVO II

Cuaderno de trabajo n^o2
para el alumnado

LA AYUDA ENTRE IGUALES

NOMBRE: _____ GRUPO: _____



CONTENIDOS

- EL CONCEPTO DE AYUDA
- LA RESILIENCIA
- CUALIDADES Y VALORES DEL ALUMNADO AYUDANTE
- FASES EN LA RELACIÓN DE AYUDA
- HABILIDADES PARA LA AYUDA: escucha activa, asertividad y empatía
- FUNCIONES GENERALES DEL ALUMNADO AYUDANTE
- SITUACIONES DE AYUDA, TIPOS DE ALUMNADO AYUDANTE Y FUNCIONES ESPECÍFICAS
- LOS LÍMITES DE LA AYUDA Y LO QUE “NO” ES UN ALUMNO O ALUMNA AYUDANTE

Grupo de Trabajo I.E.S. Vadus Latus Badolatosa (Sevilla)

1) CONCEPTO DE AYUDA

El término “ayudar” según la Real Academia Española de la Lengua, significa prestar cooperación, auxiliar, socorrer, hacer un esfuerzo o poner los medios para el logro de algo.

El ser humano es el único ser vivo incapaz de sobrevivir y subsistir sin la ayuda de otro. Ya desde la infancia, como receptores de ayuda, vamos ganando autonomía y capacidad de ayudar a otros. Todas las personas construyen su desarrollo con experiencias de ayuda.

Los sistemas de ayuda se basan en el respeto, aceptación, aprecio y cooperación de unos hacia otros.

2) LA RESILIENCIA

La RESILIENCIA es un término utilizado en psicología para referirse a la capacidad que tenemos las personas para superar los traumas o las adversidades. La relación de ayuda, al brindar afecto, apoyo, respaldo y aliento incondicional, posibilita y fomenta la resiliencia.

Ante las distintas situaciones de sufrimiento, observamos como distintos compañeros y compañeras reaccionan de forma distinta. Por ejemplo, a algunos no les importa que le pongan motes o les afecta menos; otros se ponen muy tristes cuando algo malo les sucede o les dura muchos días la tristeza y otros se recuperan más fácilmente, ¿por qué esto es así? ¿por qué algunas personas son más RESILIENTES que otras?. Según diferentes estudios esta capacidad depende de encontrar en la vida lo que se denomina “tutores de resiliencia”, es decir, personas que, a través de su mirada amistosa, su escucha atenta y su compañía, se convierten en puntos de apoyo a los que aferrarse para iniciar su “reconstrucción” ya que



estas personas producen en quienes atraviesan un mal momento entusiasmo, confianza en sí mismo y les hacen sentirse aceptado y valorado. Por tanto, cuantos más tutores de resiliencia se tengan, más probabilidad de que la superación se produzca.

Ejercicio 1:

A) Describe, para después comentar al grupo, algún acontecimiento traumático que esté viviendo alguien a quién tu conozcas, niño, adolescente o adulto, y que está produciendo un sufrimiento para el cual dicha persona deberá mejorar su resiliencia.

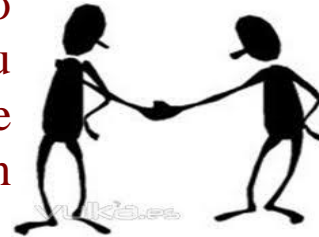
B) ¿Tiene esta persona algún “tutor de resiliencia”? En caso afirmativo indica qué tipo de vínculo mantiene con él o ella (familiar, amigo, profesional...) y qué cosas hace para ayudarlo a superar su situación.

C) ¿Qué podrías hacer tú para convertirte en uno de sus “tutores de resiliencia”?

3) CUALIDADES Y VALORES DEL ALUMNADO

AYUDANTE

Hemos visto como nuestro comportamiento puede influir en los demás para superar su sufrimiento. Ahora vamos a reflexionar sobre las cualidades y valores nuestros que pueden ser más útiles para ello.



Antes de nada realizaremos un juego.

JUEGO DE LOS RÓTULOS

A continuación el formador/a te va a poner un rótulo en la frente y hará lo mismo con tus compañeros/as. Se despejará la sala y todos pasearéis fijándoos en el letrero y reaccionando según lo que en éste pone pero SIN LEER NUNCA lo que está escrito. El juego consiste en adivinar lo que pone tu rótulo según las reacciones de los demás. Después analizaréis en gran grupo una serie de cuestiones relacionadas con la actividad.



Los valores son creencias que guían la conducta. Son aprendidos a lo largo de la vida, en función de las experiencias y de los modelos que hayamos observado (en nuestros padres, maestros, amistades, ídolos...). A veces pensamos que nos comportamos de una determinada forma porque “somos así” y que eso es algo inmodificable, pero no es cierto. Nos comportamos según esas creencias o principios que nos sirven de guía y que hemos asimilado sin darnos cuenta. Por ejemplo, la creencia “contar a un profesor que Pepito sufre porque lo insultan es ser chivato”, esto hará que no lo hagamos, en cambio si pienso

o creo que “ser chivato es cuando cuenta algo para cotillear, cuando se hace para ayudar a alguien se llama ser solidario”, esta creencia guiará mi conducta hacia la ayuda.

Ejercicio 2

Vamos a seleccionar entre todos las cualidades o valores más deseables para alumnado ayudante. En parejas acordar las cinco cualidades de las siguientes que, según lo visto hasta ahora, pensáis que son las más importantes para realizar la función de ayuda:

AFECTUOSO	ALEGRE	RESPONSABLE	AMBICIOSO
AMBICIOSO	RESPECTUOSO	CAPAZ	INDEPENDIENTE
CORTÉS	CONFIDENTE	VALIENTE	AUTOCONTROLADO
HONRADO	LÓGICO	SOLIDARIO	IMAGINATIVO
LIMPIO	TOLERANTE	INTELECTUAL	OBEDIENTE
DISPONIBLE	ESTUDIOSO	EMPÁTICO	COMPROMETIDO

Se llevará a cabo un conteo y se escribirá en la pizarra, eligiéndose los más votados. Con estos se realizará un mural para colgarlo en la sala y poder recordarlos siempre.

4) FASES EN LA RELACIÓN DE AYUDA

JUEGO DEL LAZARILLO. Colocados por parejas, nos darán una venda para cubrir los ojos y ponernos en la situación de un ciego; nuestro compañero/a nos hará de lazarillo para llevarnos al lugar que indique el formador/a sin que tropecemos. Cuando terminemos se invertirán los papeles.

Comentaremos en grupo los sentimientos experimentados tanto al ser ciego como al ser lazarillo, valorando la importancia de la confianza tanto para la actividad como para la relación de ayuda.

Ejercicio 3

Escribe en la columna izquierda la definición que creas mejor de la confianza. Una vez terminéis, junto con el formador acordaréis una definición conjunta que escribirás en la columna derecha.

Mi definición	La definición acordada en grupo

La relación de ayuda consta de una **secuencia lógica de pasos, fases o actuaciones**, es un proceso que supone un tipo de relación personal muy particular, que tiene una duración limitada y que su objetivo es valorar una situación vivida por alguien como problemática y contribuir a su mejora. En algunos casos se vivirán todas las fases y en otros sólo algunas:

FASES EN LA RELACIÓN DE AYUDA
1. Acercamiento
2. Acompañamiento
3. Profundización
4. Seguimiento
5. Distanciamiento y cierre

1.Acercamiento. Es la fase inicial, el acercamiento es el primer paso para construir la relación de ayuda. En esta fase el ayudante se muestra como el que acoge y comprende, capta los sufrimientos y la angustia que experimenta el otro; percibe el lamento, la soledad y la necesidad de ayuda. Además, el ayudante debe responder al ayudado tratando de comprenderlo y poner en su punto de vista, tratando de establecer una relación con él que facilite la propia narración de su vivencia. Evitando siempre la confrontación que pueda causar un corte prematuro de la relación. Este paso es muy importante porque hay que tener en cuenta que

es delicado acercarse a una persona que está sufriendo. La clave radica en no ser “intrusivo” y que la persona no se sienta “invadida”, para ellos deberemos estar muy atentos a las señales que nos envíe su cara, su postura, su actitud. Es crucial no sentirse frustrado si no tenemos éxito, y debemos ser constantes. Tenemos que aprender a aceptar posibles rechazos sin que por ello nos sintamos malos alumnos o alumnas ayudantes.

Con el acercamiento se logra o no la confianza y hay que distinguir en qué momento el otro/a está dispuesto a hablar incluso con quién (a lo mejor con un alumno ayudante se atreve y con otro no, incluso con una chica si y chico no, o al contrario). Podemos utilizar dos estrategias principales de acercamiento:

DIRECTAS: “¿Qué te pasa?, ¿Te ocurre algo? ¿Qué te sucedió?

INDIRECTAS: “¿Has entendido el último ejercicio de mates?, es que a mí me cuesta mucho...” “¿has visto que la próxima semana hay un concierto de...?”

En el segundo tipo se pretende ganar confianza, establecer vínculo hablando de gustos comunes, de temas que comparten... el objetivo es que ello abra las puertas a compartir problemas, secretos...

A continuación veremos un video donde se puede observar lo hasta ahora comentado así como el resto de fases que después comentaremos.

2. Fase de acompañamiento. Una vez iniciado el vínculo se acuerdan las actuaciones y tendrán diversos encuentros para llevarlas a cabo. Estar con el otro/a, comprobar si va mejor o no. Esta fase se produce cuando se trata de una ayuda que no se resuelve en un solo acto, sino que requiere de varios encuentros para su resolución. Por ejemplo, sería necesaria en caso de

alumnado que llega nuevo al centro, alumnado aislado, casos de acoso escolar, situaciones vitales traumáticas (muerte de madre, divorcio de padres, enfermedades...).

3. Fase de profundización. Esta fase supone ir más allá del acompañamiento, un acompañamiento prolongado deriva en una profundización de la relación, que puede tener un carácter más personal, o llevar a otros acuerdos, tipos de ayuda, etc, incluso pueden ir más allá del horario escolar. Por ejemplo, en un caso de acogida, exclusión o acoso escolar, ofrecer nuestro grupo de amigos o de deporte, o en caso de situaciones vitales traumáticas, visitarlo en su casa u hospital.... o en un caso de absentismo animarlo a quedar cada mañana en una esquina o en la puerta de su casa para venir juntos al instituto.

4. Fase de seguimiento. Cuando la situación problemática ha superado el período crítico y el ayudado no requiere acompañamiento continuado y la profundización ha dado sus frutos, hay que iniciar un distanciamiento gradual previo al final de la ayuda. Durante esta fase el ayudado nos tendrá a su lado pero a una distancia prudencial que nos permita comprobar si va ganando confianza en él o ella misma y autonomía. Para ello se irán espaciando cada vez más los encuentros hasta que se da el caso por cerrado o se deben realizar correcciones. Aunque los encuentros sean más dispersos, el ayudado sabrá siempre como contactar con el ayudante por si necesita cualquier apoyo. Por ejemplo, un alumno ayudado acuerda pasar cerca del grupito de chulitos que se metían con él y en un encuentro posterior el ayudante comprueba qué tal ha ido todo.

5.Fase de distanciamiento y cierre. En algún momento la relación de ayuda debe transformarse ya que si no sería de dependencia. Para fomentar la autonomía y el desarrollo social del ayudado, el caso debe cerrarse y se pasa a una relación de amistad

o simplemente de compañeros.

Es importante que el cierre sea de cortesía o formal, para ello puede seguirse el siguiente procedimiento de cortesía:

- FELICITAR, por lo bien que lo ha hecho
- AGRADECER, por haber confiado en el alumno ayudante y compartir con él o ella ese momento especial de su vida.
- OFRECER DISPONIBILIDAD, que sepa que puede volver a contar con él cuando quiera o lo necesite.

Ahora que hemos visto todas las fases, volveremos a ver el video y comentaremos en grupo con el formador/a, los distintos aspectos teóricos que acabamos de ver.

5) HABILIDADES PARA LA AYUDA

Todo lo visto hasta ahora nos demuestra que además de tener unos valores concretos, el alumnado ayudante debe aprender a manejar una serie de habilidades que le van a permitir afrontar las distintas situaciones de forma adecuada. Estas habilidades están relacionadas con la comunicación y son principalmente:

ESCUCHA ACTIVA	ASERTIVIDAD	EMPATÍA	
Forma especial de escuchar que hace que el alumnado receptor de la ayuda, y en general cualquier persona, siente que lo comprendemos y nos interesa lo que nos cuenta	Forma especial de comunicarnos en que decimos lo que pensamos, opinamos, sentimos... sin mostrar agresión pero sin dejarnos nada “en el tintero”. Es un modo intermedio, el monstruo asusta, el ratón huye y la	Es la capacidad de ponernos en el lugar de los demás y comprender como se sienten. Es necesaria para una buena comunicación.	



persona puede ser asertiva



6. FUNCIONES GENERALES DEL ALUMNADO AYUDANTE

FUNCIÓN	Descripción
Informar	A los compañeros y compañeras sobre la posible ayuda que puedes prestar y la que pueden prestar otras personas del centro (profesores, orientadora...)
Difundir	El servicio de alumnado ayudante a través de tutorías, reuniones de delegados... etc
Acoger	Al alumnado recién llegado o a aquellos que se encuentran solos o rechazados
Escuchar	A los compañeros en sus versiones de los conflictos y en sus inquietudes. No enjuiciar ni criticar
Detectar	Posibles conflictos y discutirlos en las reuniones periódicas
Derivar	Aquellos casos en los que no sepas bien como actuar o sean sobre abusos sexuales, agresiones físicas con armas, agresiones muy fuertes o cuando las personas implicadas reflejen mucho dolor y graves dificultades personales. La persona coordinadora del programa valorará contigo las alternativas de acción a seguir.
Asistir	A las reuniones periódicas de coordinación

7. SITUACIONES DE AYUDA, TIPOS DE ALUMNADO AYUDANTE Y FUNCIONES ESPECÍFICAS

Para este apartado vamos a analizar el siguiente cuadro:

Situaciones de ayuda	Tipo de alumno/ayudante	Funciones específicas
Victimas de acoso escolar	Componente de círculo de amigos	<p>Propiciar apoyo emocional</p> <p>Velar por la integridad física y psíquica del alumno/a ayudado/a.</p> <p>Contribuir al proceso de “empoderamiento”</p>
Aislamiento social, timidez	Ayudante integrador	Favorecer los vínculos sociales del alumno/a en el centro, acompañarle durante recreos o intercambios de clase durante el proceso de establecimiento de amistades
Conflictos	Mediador/a de conflictos	<p>Detectar conflictos, informar e invitar a las partes a la mediación de conflictos.</p> <p>Participar en la realización de mediaciones de conflictos (siempre y cuando exista tal servicio en su centro)</p>
Incorporación tardía al centro	Alumno puente	Ofrecer apoyo, mostrarle las instalaciones y recursos del centro, facilitar la integración en el centro
Necesidad de información sobre educación afectivo-sexual y/o consumo de sustancias,	Mediador en salud (este alumnado recibiría, además, la formación específica que desde los organismos	<p>Ofrecer información sobre conductas que pueden ser perjudiciales para la salud</p> <p>Colaborar con el profesional sanitario del programa FORMA JOVEN en la detección y derivación a la asesoría de casos con</p>

alimentación y salud mental	responsables del programa forma joven, se organiza a nivel provincial)	problemática de esta índole
Dificultades en determinadas materias	Ayudante de tareas académicas	Explicar y ayudar en aquellas materias en las que otros/as alumnos/as de igual o inferior nivel, presentan dificultades

8. LOS LÍMITES DE LA AYUDA Y QUE “NO ES” UN ALUMNO O ALUMNA AYUDANTE

Riesgos de la ayuda a evitar:

- EVITAR tratar al receptor de la ayuda con actitud de soberbia y como si fuera un “pobrecito”. La relación de ayuda es una relación simétrica, de igual a igual. Aunque seas alumno o alumna ayudante, debes pensar que las cosas pueden cambiar y en algún momento necesitar tú también ayuda.
- EVITAR el etiquetado y que los demás lo vean como el “pupas”, el que siempre tiene problemas, dando lugar a rumores.
- EVITAR la sobrecarga, si te sientes agobiado, pide ayuda a otros ayudantes o al coordinador del programa.
- EVITAR frustrarte o sentirte mal ayudante si no resuelves algún caso.
- EVITAR entrar en casos difíciles y que necesitan ser derivados

LO QUE EL ALUMNADO AYUDANTE NO ES

NO es un policía, encargado de vigilar las conductas contrarias a las normas para que sean sancionadas.

NO es un infiltrado ni un espía del profesorado.

NO es un “chivato” que se dedica a levantar rumores y disponer de información privilegiada e íntima para difundirla.

NO es ningún alumno especial con privilegios diferentes

NO es ningún “enchufado” de nadie.

El alumno ayudante es alguien en quien confiar, alguien que desea que en nuestra cara se dibuje una sonrisa y que sólo trata de hacernos la vida más fácil

