



PROGRAMA “RCB” (Respeto, Compañerismo y Buen clima)
CEIP “SAN NICOLÁS” (Mérida)

Temporalización: Establecer el inicio del programa y estimar su duración en trimestres.

Horario: Establecer los días de atención a la semana y horario.

Destinatarios: Nivel educativo y grupo al que va dirigido.

Pruebas a aplicar: Sociograma, detección y análisis de necesidades, incidencias acumuladas contrarias a la convivencia escolar y gravemente perjudiciales dentro de los grupos.

Características de los grupos: Descripción de la heterogeneidad, cohesión, interacciones entre iguales, liderazgo, colaboración familiar, habilidades sociales..., es necesario que todo el alumnado acepte con agrado la implementación del programa y participe.

Objetivos:

- Prevenir el acoso escolar.
- Favorecer una comunicación asertiva entre iguales.
- Mejorar el conocimiento interpersonal propiciando la interacción: comunicación y juego.
- Aprender a conocer y dar nombre a las propias emociones, así como a reconocer las del otro.
- Adquirir habilidades para regular las propias emociones (relajación, mindfulness: técnica para hacerse consciente y vivir el presente). Visionado película en youtube: El guerrero pacífico.
- Aprender a resolver los conflictos desde el diálogo.
- Conocer cuáles son las emociones negativas y aprender a manejarlas para evitar sus efectos nocivos.
- Aprender a generar emociones positivas personales y en los otros.
- Mejorar las relaciones interpersonales para que sean más saludables.
- Mejorar el clima de aula y la cohesión del grupo.

Contenidos:

- Inteligencia emocional.
- Perspectiva positiva.
- Emociones positivas y negativas.
- Habilidades de regulación socioemocional.



- Autoconcepto y Autoestima.
- Asertividad.
- Empatía.
- Estrategias de resolución de conflictos: Diálogo, mediación...
- Relajación.
- Mindfulness.

Actividades tipo:

Criterios para seleccionar las actividades a llevar a cabo:

- El grupo por mayoría absoluta debe votar y elegir llevar a cabo el programa RCB, de lo contrario no se debe llevar a cabo (el alumnado entre sí puede intentar convencer a los compañeros/as que no quieren, o dejar un tiempo para la reflexión, hay que explicitar los pros y los contras).
- Se utiliza la estrategia de la gamificación con recompensas para que el alumnado se motive e implique más en las actividades. Tipo de recompensas: Realizar juegos/actividades/celebraciones/excursiones para todo el grupo dentro o fuera del aula.
- Todas las actividades se proponen y el alumnado del grupo las elige democráticamente en el aula por mayoría.
- Es obligatoria la participación de todo el alumnado tanto en la preparación de las actividades y juegos como en su realización.
- Aplicar y analizar un sociograma del grupo al principio y al final del programa.
- Se presenta el programa al grupo de familias y se solicita su colaboración en tres aspectos: Mensajes positivos respecto a la colaboración dentro del grupo, resolver los conflictos que puedan surgir en el centro a través del diálogo, hablar con sus hijos de lo que han hecho en clase en RCB y cual es su valoración de lo que ha pasado.
- Según las características y necesidades del grupo se planifican actividades relacionadas con la adquisición de competencias socioemocionales, competencias comunicativo-lingüísticas, resolución de conflictos, enseñar a pensar, cohesión grupal...

Tipo de actividades:

- Yincana: En parejas o tríos se eligen y describen por escrito actividades para llevar a cabo, se explicitan los materiales necesarios. Cuando se tiene un buen número de actividades se votan en el gran grupo y se seleccionan un número suficiente para el tiempo que se vaya a destinar a la Yincana. Los que han diseñado la actividad se encargan de organizarla, preparar los materiales y dirigirla.
- Búsqueda de tesoros: Se divide la clase en dos grandes grupos, que preparan las pistas y su ubicación. El premio se decide y vota en gran grupo. Primero realiza la búsqueda



un grupo y luego el otro. Cada grupo se encarga de organizar, preparar y dirigir su búsqueda. Han de participar todos los miembros del equipo.

- Juegos de mesa en pequeño grupo: El alumnado en gran grupo propone los juegos de mesa que más les gusta. Luego los juegos se votan y se eligen los 4-5 más votados, que serán con los que se jugará. El primer día de juego cada propietario del juego lo explica en el grupo que le haya tocado y a la semana siguiente se cambia de juego por grupo.
- Juego de supervivencia en una isla por equipos: reparto de tareas y funciones (coordinador, cocinero, seguridad, cazador, constructor), elegir donde pondrían el campamento y ¿por qué razones? (montaña, bosque, playa), hacer una fiesta, reuniones de responsables de cada equipo para acordar materiales - herramientas, establecer necesidades y normas del campamento, construcciones necesarias, elementos de seguridad ante animales peligrosos...
- Temas de enseñar a pensar: Lo bueno, lo malo, la felicidad, la tristeza, el éxito, el fracaso, el amor, el odio..., junto con la resolución de casos prácticos (aprendizaje basado en problemas)
- Juegos para ganar en confianza dentro del grupo:
 - Tirarse a la piscina: 5 parejas de niños se agarran por las manos y se juntan para permitir que dos niños/as que hacen pareja salgan corriendo y te tiren a sus brazos como si fuera una piscina.
 - Caída al vacío de frente o de espaldas, con ojos abiertos o cerrados: 5 parejas de niños/as cogidos de las manos se juntan, se acerca una silla o mesa a la que se sube en niño/a que debe tirarse a los brazos de los niños/as.
 - Recorrido por el aula de ciego y lazarillo con obstáculos. Luego se invierten los papeles. Emparejar a niños/as que no se traten mucho.
 - Hacer un recorrido por parejas de niños con las dos piernas que se juntan atadas con una cuerda gorda que no les haga daño. Después en trío, luego en cuarteto. Emparejar a niños/as que no se traten mucho.
 - Hacer el dibujo de una casa y escribir una palabra por parejas con las dos manos con las que escriben atadas por una cuerda gruesa. Emparejar a niños/as que no se traten mucho.
 - Atravesar el túnel de telaraña: 6-7 parejas de niños/as sujetan cuerdas entrelazadas o hilo de lana unos de pie y otros sentados. Una pareja o trío, pensando juntos, comunicándose y ayudándose debe lograr atravesar el túnel si tocar ninguna cuerda.
 - Atraviesa la tela de araña: Se traza una tela de araña vertical entre varios niños/as, y en grupos de 4-5 niños tienen que conseguir atravesarla o saltarla, pensando juntos, comunicándose y ayudándose.



Castilla-La Mancha



- **Círculo de los mensajes positivos:** Se hace un círculo con sillas y los alumnos se sientan, se les pega un papel o posita a la espalda, se va levantando cada niño/a y escribe en cada papel una cualidad positiva de ese niño/a. En grupo de edades pequeñas se debe explicar primero que es una cualidad o habilidad. Cuando han terminado de escribir todos los niños, cada niño lee lo que le han escrito el resto de compañeros/as.
- **Sesiones de mindfulness:** Observar la respiración de cada uno con los ojos cerrados, pasear por el aula caminando despacio y cuando suena un sonido nos juntamos con el que está cerca y hacemos un corazón, un triángulo o un cuadrado con nuestras manos o brazos por parejas, luego por tríos. Haciendo el mismo ejercicio por parejas o por tríos hacemos letras tumbadas en el suelo.

Metodología

Participativa, cooperativa/colaborativa, constructiva, flexible y activa, enseñanza multinivel, aprendizaje basado en la resolución de problemas, gamificación con recompensas y uso de herramientas TIC.

Evaluación

En tres momentos: inicial (características del grupo, primer sociograma y detección de necesidades), procesual (análisis y valoración de cada sesión y al finalizar una actividad) y final (al finalizar cada trimestre para alumnado, profesorado y familias)

Los instrumentos de evaluación utilizados: sociogramas, actividades realizadas, resultados académicos, incidencias de convivencia registradas en el grupo, registros observacionales sistemáticos, cuestionarios de evaluación trimestral para el alumnado, el profesorado y las familias implicadas.



ANEXOS:

ANEXO 1: EVALÚA TU CAPACIDAD DE ESCUCHA ACTIVA		
PREGUNTAS	SI	NO
¿CONOCES LA DIFERENCIA ENTRE ESCUCHAR Y OIR?		
¿HABITUALMENTE ESCUCHAS CUANDO OTRO HABLA?		
¿SIEMPRE INTERRUMPES CUANDO OTRO HABLA?		
¿SOLO ESCUCHAS CUANDO HABLA UNA PERSONA QUE TE INTERESA?		
¿CREES QUE ES MAS IMPORTANTE LA PERSONA QUE HABLA QUE LO QUE DICE?		
¿CREES QUE ES MÁS IMPORTANTE ATENDER LO QUE SE DICE QUE QUIEN LO DICE?		
¿EL QUE ESCUCHA VALORA LA EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS DEL QUE HABLA?		
¿EL QUE ESCUCHA REFLEJA LOS SENTIMIENTOS DEL QUE HABLA?		
¿EL QUE ESCUCHA SE ESTÁ QUEDANDO CON LA ESENCIA DEL MENSAJE DEL QUE HABLA?		
¿EL QUE ESCUCHA TARDA EN RESPONDER PARA PENSAR Y DAR UNA RESPUESTA ADECUADA?		



ANEXO 2: CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE ACTIVIDADES

Alumno/a:

Fecha:

Valora estas afirmaciones coloreando el número que quieras, sabiendo que 1 es muy poco y 10 es muchísimo. Te pedimos por favor que respondas a las preguntas con sinceridad.

INDICADORES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Las actividades me han gustado.										
Participo con ganas en las actividades.										
Cuando hacemos las actividades el ambiente de la clase es bueno.										
En el aula nos escuchamos.										
En el aula nos comunicamos bien.										
Estamos consiguiendo RESPETARNOS.										
Estamos consiguiendo mejorar el COMPAÑERISMO.										
Estamos consiguiendo un BUEN CLIMA en el aula.										
La explicación de las actividades es clara.										
Me divierto haciendo las actividades.										
¿Qué actividades te han gustado más?										
¿Qué actividades te han gustado menos o nada?										
¿Qué actividades propones tú?										
En tu opinión ¿qué está funcionando mal o no está funcionando?										



ANEXO 3: RESUMEN VALORACIÓN DEL ALUMNADO DEL RCB

Alumno/a:

Fecha:

Valora estas afirmaciones coloreando el número que quieras, sabiendo que 1 es muy poco y 10 es muchísimo. Te pedimos por favor que respondas a las preguntas con sinceridad.

INDICADORES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Las actividades me gustan.										
Participo con ganas en las actividades.										
El ambiente de trabajo ha mejorado.										
Nos escuchamos.										
Nos comunicamos bien.										
Nos respetamos más que antes.										
El compañerismo ha mejorado.										
El clima de aula ha mejorado.										
La explicación de las actividades es clara.										
Me divierto haciendo las actividades.										
¿Qué actividades te han gustado más?										
¿Qué actividades te han gustado menos o nada?										
¿Qué actividades propones tú?										
En tu opinión ¿qué está funcionando mal o no está funcionando?										



**ANEXO 4: CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN PARA EL PROFESORADO
IMPLICADO**

Profesor/a:

Fecha:

Valora estas afirmaciones coloreando el número que quieras, sabiendo que 1 es muy poco y 10 es muchísimo. Te pedimos por favor que respondas a las preguntas con sinceridad.

INDICADORES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Las actividades realizadas me han gustado.										
El alumnado ha participado con ganas.										
El ambiente de la clase ha sido bueno.										
Nos hemos escuchado.										
Nos hemos comunicado bien.										
El alumnado se respeta un poco más respecto al trimestre anterior.										
Hay menos conflictos entre compañeros/as, que el trimestre anterior.										
El alumnado mejora en compañerismo respecto al trimestre anterior.										
Está mejorando el ambiente del aula respecto al trimestre anterior.										
La explicación de las actividades ha sido clara y comprensible para todo el alumnado.										
Al finalizar cada sesión se ha analizado y valorado con el alumnado el proceso seguido, los éxitos y los fracasos/errores.										
El alumnado se ha divertido haciendo el RCB.										
¿Qué te ha gustado más del programa?										
¿Qué te ha gustado menos del programa?										
¿Qué te gustaría incluir en el programa?										
¿Qué está funcionando mal o no está funcionando en el programa?										

**ANEXO 5: CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN PARA LAS FAMILIAS**

Familia:

Fecha:

Valora estas afirmaciones coloreando el número que quieras, sabiendo que 1 es muy poco y 10 es muchísimo. Te pedimos por favor que respondas a las preguntas con sinceridad.

INDICADORES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A vuestro hijo/a le han gustado las actividades propuestas.										
Creéis que vuestro hijo/a ha participado con ganas en las actividades.										
Habéis notado mejoría en la manera de relacionarse los compañeros/as del aula con vuestro hijo/a fuera del centro escolar.										
Vuestro hijo/a respeta ahora más a sus compañeros/as.										
Vuestro hijo/a tiene ahora menos conflictos con compañeros/as que antes.										
Vuestro hijo/a ha mejorado su compañerismo.										
Creéis que está mejorando el ambiente en el aula de vuestro hijo/a.										
Vuestro hijo/a ha comprendido bien las actividades del programa y el contenido de las mismas.										
Habéis notado mejoría en la manera de relacionarse vuestro hijo/a con los compañeros/as del aula fuera del centro escolar.										
Valoráis que el programa es útil y ayuda al alumnado a mejorar lo que se propone (R espeto, C ompañerismo, B uen ambiente).										
Vuestro hijo/a se ha divertido.										
¿Qué os ha gustado más del programa?										
¿Qué os ha gustado menos del programa?										
¿Qué os gustaría incluir en el programa?										
¿Qué creéis que está funcionando mal o no está funcionando en el programa?										
¿Cómo habéis contribuido a reforzar el programa con vuestros hijos/as desde casa?										