



Universidad de Valladolid
Grado en Enfermería
Facultad de Enfermería de Valladolid



Curso 2023-2024

Trabajo de Fin de Grado

**LA COMUNICACIÓN Y LA AFECTIVIDAD
EN LAS RELACIONES ENTRE
ADOLESCENTES. PREVENCIÓN DE
ACOSO ESCOLAR: PROGRAMA DE
EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

Víctor Moral Miguel

Tutor/a: Rosa María Cárdaba García

AGRADECIMIENTOS

A mi tutora Rosa, por escucharme y confiar en mí desde el primer momento para aventurarnos en este proceso tan duro pero tan gratificante como ha sido este trabajo.

A mi familia, pero en concreto, a mis padres y a Ángela, por ser las personas que están más presentes en mi día a día, y a mis abuelos, por criarme desde pequeño y ser mis mayores referentes de vida.

A todas esas profesionales de enfermería que me han acompañado en mi etapa de prácticas hospitalarias, pero particularmente a Irene, Ana Abel, Dora, Miryam, Inés, y Mirian, por escucharme, ayudarme, apoyarme y mostrarme todos los secretos que conocíais sobre esta profesión tan bonita como es la enfermería.

A Marina e Irene, por ser mis acompañantes y otras de mis personas de referencia y ayudarme a construirme como persona, desde mi etapa adolescente, hasta hoy en día.

A Ana, mi psicóloga, por ser “un gran recurso”, escucharme, y facilitarme las herramientas necesarias para desarrollarme personalmente y obtener fuerzas para seguir creciendo.

Al director Jose Ángel, pero de manera general, a todo el equipo educativo del Colegio Reinado Corazón de Jesús y Nuestra Señora del Pilar por confiar en mí y en este proyecto. La creación del programa en torno a este centro me ha traído a la mente numerosos recuerdos de mi etapa adolescente, que se desarrollaron aquí, saliendo una pequeña sonrisa en mi rostro cada vez que les rememoraba, y ayudándome a curar alguna cicatriz que todavía estaba algo abierta.

A todas esas personas que en una etapa un tanto peliaguda de mi vida decidieron optar por meterse conmigo. Sin saberlo, habéis sido una de las grandes motivaciones para desarrollar este programa. Y aunque haya sido duro, como buena persona resiliente, me he sobrepuesto a las adversidades y ahora soy mucho más fuerte.

RESUMEN

Tanto la comunicación como el afecto son dos piezas cotidianas y a la vez claves dentro de las relaciones humanas, pero aún de forma más relevante en la etapa adolescente. En este periodo, las interacciones personales y sociales pueden dar lugar a muchos riesgos y daños psíquicos, pero también pueden ayudar a la persona a generar vínculos positivos que favorezcan su desarrollo personal.

Por otro lado, un alto número de alumnos han sido víctimas de acoso escolar dentro del aula. Además del perjuicio personal y grupal, el acoso escolar es también un factor que predispone a la aparición de enfermedades mentales. Es por ello por lo que se plantea una intervención para prevenir este tipo de situaciones, y quién mejor que los profesionales de enfermería, que son instrumento necesario para la promoción y educación en salud.

El programa se llevará a cabo con los alumnos de la ESO (Educación Secundaria Obligatoria) del Colegio Reinado Corazón de Jesús y Nuestra Señora del Pilar en dos sesiones de 50 minutos que se impartirán a lo largo del mes de noviembre de 2024, y cuyo objetivo será conseguir una buena comunicación y relaciones afectivas sanas entre adolescentes para evitar situaciones de acoso.

Palabras clave: educación en salud; comunicación; afecto; acoso; conducta adolescente; enfermería.

ABSTRACT

Both communication and affection are two daily and key elements in human relationships, but even more relevant in the adolescent stage. At this period, personal and social interactions can give rise to many risks and psychological harms, but they can also help the person to generate positive bonds that favour personal development.

On the other hand, a high number of students have been victims of bullying in the classroom. In addition to the personal and group harm, bullying is also a predisposing factor for the onset of mental illness. This is why propose a intervention is needed to prevent this type of situation, and who better than nursing professionals, who are a necessary instrument for health promotion and education.

The programme will be carried out with secondary level students at the “Colegio Reinado Corazón de Jesús y Nuestra Señora del Pilar” in two 50-minute sessions to be held throughout the month of November 2024, with the aim of achieving good communication and healthy affective relationships between adolescents in order to avoid bullying situations.

Key words: health education; communication; affection; bullying; adolescent behaviour; nursing.

ÍNDICE GENERAL

1. DATOS TÉCNICOS DE IDENTIFICACIÓN DEL PROGRAMA	1
1.1. TÍTULO	1
1.2. COMUNIDAD DE APLICACIÓN.....	1
1.3. POBLACIÓN DIANA	1
1.4. RECURSOS HUMANOS.....	1
1.5. RECURSOS MATERIALES	2
1.6. TIEMPO DE APLICACIÓN DEL PROGRAMA	2
2. DEFINICIONES	3
2.1. LA COMUNICACIÓN	3
2.2. EL AFECTO	3
2.3. LA ADOLESCENCIA.....	4
2.4. ADAPTACIÓN PSICOLÓGICA DEL ADOLESCENTE	5
2.5. EL ACOSO ESCOLAR EN LA ADOLESCENCIA.....	6
3. JUSTIFICACIÓN	7
4. DEFINICIÓN DEL GRUPO DE INCIDENCIA CRÍTICA	9
5. ANÁLISIS Y DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN DIANA	11
6. FORMULACIÓN DE OBJETIVOS	12
6.1. OBJETIVO GENERAL	12
6.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
7. METODOLOGÍA EDUCATIVA	13
7.1. PRIMERA SESIÓN: La comunicación como herramienta para el desarrollo de relaciones de buen trato en la adolescencia	13
7.2. SEGUNDA SESIÓN: ¿Qué es el afecto para los jóvenes? Factores que influyen y relaciones afectivas positivas.....	17
8. INTEGRACIÓN CON OTRAS ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS	20
9. EJECUCIÓN Y PUESTA EN MARCHA	21

10. EVALUACIÓN	23
10.1. EVALUACIÓN DEL PROCESO	23
10.2. EVALUACIÓN DE RESULTADOS.....	23
11. REGISTROS	24
12. BIBLIOGRAFÍA	25
13. ANEXOS	27

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Cursos escolares y número de alumnos correspondiente a cada curso escolar. Elaboración propia	1
Tabla 2. Distribución de las sesiones educativas. Elaboración propia	2
Tabla 3. Objetivos específicos que se trabajarán en la primera sesión y recursos necesarios para desarrollarla. Elaboración propia	14
Tabla 4. Título, método y duración de las actividades de la primera sesión. Elaboración propia	14
Tabla 5. Objetivos específicos que se trabajarán en la segunda sesión y recursos necesarios para desarrollarla. Elaboración propia	17
Tabla 6. Título, método y duración de las actividades de la segunda sesión. Elaboración propia	17
Tabla 7. Cronograma de las sesiones y duración de las mismas. Elaboración propia	21

TABLA DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Pirámide de población de Valladolid y de la provincia	9
Ilustración 2. Pirámide de población del municipio de Valladolid. Evolución	9

1. DATOS TÉCNICOS DE IDENTIFICACIÓN DEL PROGRAMA

1.1. TÍTULO

La Comunicación y la Afectividad en las relaciones entre adolescentes.
Prevención de acoso escolar: Programa de Educación para la Salud.

1.2. COMUNIDAD DE APLICACIÓN

Colegio Reinado Corazón de Jesús y Nuestra Señora del Pilar. Se trata de un colegio de régimen concertado, ubicado en el Parque Madre Amadora, en el Barrio de la Pilarica, provincia de Valladolid.

1.3. POBLACIÓN DIANA

La intervención se llevará a cabo en los alumnos que cursan la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) en los cuatro cursos escolares del ciclo educativo (Tabla 1).

Tabla 1. Cursos escolares y número de alumnos correspondiente a cada curso escolar. Elaboración propia

CURSO ESCOLAR	NÚMERO DE ALUMNOS
Primer curso (1º)	25
Segundo curso (2º)	24
Tercer curso (3º)	27
Cuarto curso (4º)	21
TOTAL	97

1.4. RECURSOS HUMANOS

- Estudiante de 4º curso de enfermería que coordina el programa y será el encargado de impartir las sesiones en el colegio.
- Tutora del trabajo de fin de grado (TFG) que supervisa, colabora y ayuda con la elaboración del programa.
- Director del colegio, con el que se establecerá el primer contacto y con el que se coordinará la intervención.

- Tutores de cada curso escolar de esta etapa educativa, con los que se mantendrá una reunión antes de la intervención, y los cuales estarán presentes en el aula durante la realización de las sesiones.

1.5. RECURSOS MATERIALES

- Aula de cada clase de dicho instituto, que constará de sillas, mesas, pizarra, borrador y tizas.
- Ordenador con acceso a internet, proyector y pizarra digital o pantalla.
- Bolígrafos y folios.
- Impresora y cartuchos.

1.6. TIEMPO DE APLICACIÓN DEL PROGRAMA

El programa consta de un total de dos sesiones que se impartirán a los cuatro cursos de la ESO a lo largo de dos semanas en el mes de noviembre de 2024 (Tabla 2).

Tabla 2. Distribución de las sesiones educativas. Elaboración propia

SEMANA	CURSO ESCOLAR	SESIÓN
Primera semana	1º	La comunicación como herramienta para el desarrollo de relaciones de buen trato en la adolescencia.
	2º	
	3º	
	4º	
Segunda semana	1º	¿Qué es el afecto para los jóvenes? Factores que influyen y relaciones afectivas positivas.
	2º	
	3º	
	4º	

2. DEFINICIONES

2.1. LA COMUNICACIÓN

La comunicación es un fenómeno cotidiano y pocas veces las personas se detienen a reflexionar sobre ella en términos conceptuales ya que la viven y experimentan de forma natural. Esto hace que no se preste mucha atención a sus significados. Si se tiene en cuenta la etimología del término, comunicación proviene del latín *comunicare*, que significa *poner en común*. Según Cooley, “*comunicarse es el mecanismo por el cual las relaciones humanas existen y se desarrollan*”, por lo que este fenómeno cobra gran importancia en la vida de las personas (1).

La comunicación es un proceso de intercambio de información entre dos o más personas en el que existen un emisor, un receptor, un código, un canal, un mensaje y un contexto. Además de los elementos comunicativos, es importante diferenciar entre los dos tipos de comunicación que existen, la comunicación verbal y la no verbal, así como tener en cuenta otro de los elementos claves en el acto comunicativo, las emociones. El intercambio informativo es una fuente de aprendizaje y de bienestar cuando es efectivo y, por tanto, satisfactorio (2).

Para que el proceso de comunicación se pueda llevar a cabo de manera exitosa, el receptor no debe solo descodificar el mensaje que el emisor transmite, sino trascender lo dicho e inferir lo que este quiere decir, basándose en los elementos del contexto, en los supralingüísticos y paralingüísticos, y en el conocimiento del interlocutor y el entorno. Por ello, aquello que el hablante quiere decir solo puede ser comprendido en la medida en que el oyente comparte con el emisor una serie de representaciones sociales que le permiten acceder al contexto. Así mismo, el oyente debe reconocer las representaciones sociales que comparte con el hablante, y realizar procesos inferenciales que le permitan ir más allá del enunciado (3).

2.2. EL AFECTO

Se define el afecto como aquella expresión de amor o estima, siendo la base del desarrollo psicológico desde el nacimiento. Ayuda a construir una autoestima ajustada y a establecer relaciones satisfactorias. Las personas, por tanto,

necesitan dar y recibir afecto durante toda la vida. Desde los primeros días de vida ya es necesario el afecto. Por ejemplo, en los bebés, es esencial el contacto con la piel con otras personas. A medida que se crece, esas necesidades se transforman y se gestionan de forma más independiente. Todo esto contribuye a un desarrollo emocional positivo (4).

Es importante diferenciar el afecto de las emociones. Estas últimas son repentinas y se conciben como manifestaciones psicofisiológicas surgidas como respuesta inmediata ante estímulos externos. Activan patrones conductuales cuyo propósito es lograr la adaptación (5).

Hay muchos tipos de afecto y amor. El amor a los demás y el amor a uno mismo son compatibles y necesarios, ya que es muy importante tener un autoconcepto adecuado y una autoestima positiva para relacionarse con los demás de forma madura, segura y equilibrada. Además, el afecto y todo lo que rodea la afectividad es muy complejo y necesita una adecuada regulación. Además, otras muchas formas de expresión del amor, hacen que el afecto y amor tengan diferentes grados de intensidad (6).

2.3. LA ADOLESCENCIA

La palabra adolescencia deriva del latín “*adolescere*”, que significa “*crecer o desarrollarse hacia la madurez*”. Psicológicamente es un momento en el que deben realizarse adaptaciones que son requeridas por la sociedad y que distinguen la conducta infantil del comportamiento adulto. En este período la velocidad de cambio es inmensamente mayor en comparación con los años anteriores y posteriores (7).

La adolescencia es un período de la vida que incluye la transición entre la niñez y la adultez, y suele durar al menos diez años. Las edades de inicio y final varían en cada persona (7). Generalmente esta etapa se inicia con los cambios puberales, y se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, pero esencialmente positivos. No es solamente un período de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social (8).

2.4. ADAPTACIÓN PSICOLÓGICA DEL ADOLESCENTE

En líneas generales se puede observar en los adolescentes algunos comportamientos que, en la mayoría de los casos, son una total novedad, como buscar la autoafirmación, el ser uno mismo y salir de la niñez, preferir la soledad y la intimidad, tener una excesiva preocupación por el aspecto físico, tener sentimientos cambiantes e incluso contradictorios o vivir una fuerte inestabilidad de ánimo incluso con reacciones bruscas (7).

Es difícil ser adolescente actualmente. La sociedad demanda que se dirijan hacia ser un hombre o mujer con responsabilidades, preparándoles para una sociedad competitiva laboralmente que les va a exigir un gran dominio de técnicas e instrumentos altamente especializados que requerirán una formación muy específica y sacrificada. El mensaje actual que se les transmite es que hay que luchar para estar bien capacitados y ser el o la mejor para entrar en el mundo laboral. El adolescente de hoy en día se encuentra en una sociedad donde prima la rapidez, el exprimir y vivir la vida al máximo e intentar reflexionar lo menos posible, para así no sufrir (9).

De este modo el adolescente se encuentra desconcertado frente a todos sus cambios. Así como su cuerpo se descompensa para ser mayor, toda su psicología también se tambalea para crecer y así ir incorporando esas sensaciones nuevas de una manera adecuada. En consecuencia, la autoestima se ve afectada y la susceptibilidad se transforma en una de las actitudes más frecuentes que se siente ante cualquier crítica o fracaso. Uno de los grandes cambios de los adolescentes en esta etapa es necesitar independizarse de las personas más cercanas con las que se convive, lo que conlleva un aumento en la comunicación con su grupo de iguales y/o amigos (7).

También en la adolescencia se replantea la definición personal y social del ser humano a través de una segunda individualización que moviliza procesos de exploración, diferenciación del medio familiar, búsqueda de pertenencia y sentido de vida. Tal situación se hace crítica en los tiempos actuales, pues los y las adolescentes son portadores de los cambios culturales. Demandan para los adultos una reorganización de esquemas psicosociales que incluyen el establecimiento de nuevos modelos de autoridad e innovadoras metas de

desarrollo. Sin las adecuadas condiciones, las nuevas interacciones personales y sociales pueden favorecer la emergencia de grandes riesgos y daños, pero en verdad, el período adolescente constituye una etapa privilegiada en la cual se producen procesos claves de desarrollo, contando por primera vez, con la propia capacidad para conducir el proceso, completar vacíos y reenfocar situaciones tanto de la niñez, como de su presente. Los cambios físicos, hormonales, sexuales, emocionales e intelectuales desencadenan necesidades, riesgos, respuestas individuales, sociales e interactivas. La elaboración de la identidad pone a prueba las fortalezas y debilidades propias, así como las que aporta el entorno (10).

2.5. EL ACOSO ESCOLAR EN LA ADOLESCENCIA

En esta etapa es importante hablar del acoso escolar, también conocido por el vocablo inglés “*bullying*”, que supone actualmente uno de los fenómenos más importantes al que la comunidad sanitaria y educativa se enfrentan. El acoso escolar es definido por autores de referencia en este ámbito, como Olweus (1983), como “*una conducta de persecución tanto física como psicológica que realiza un estudiante sobre otro al que selecciona como víctima repetida de sus ataques*” (11).

Este término es cada vez más reconocido por los adolescentes. Aun así, todavía es muy común que se niegue el acoso escolar. Si por el contrario se admite o se reconoce, los agresores suelen escudarse en que es algo común y que pasa siempre. También se intenta disfrazar en forma de bromas, y no de acoso. Estas excusas sirven para dejar de lado la persistencia de las conductas agresivas y por lo tanto los agresores no reconocen todos los aspectos del abuso de poder que los caracteriza (12).

3. JUSTIFICACIÓN

De acuerdo con Save the Children en 2016, un 9,3% del alumnado ha sufrido acoso escolar tradicional en los últimos meses (11). Añadiendo también que el acoso escolar es un factor que predispone a la aparición de enfermedades mentales que pueden comenzar en esta etapa. Es por esto que es considerado un problema y un gran obstáculo en la vida del adolescente, lo que hace importante intervenir e intentar buscar soluciones para abordarlo (5).

Según Ortega y cols (1988) *“es necesario un modelo de prevención del acoso, cuya base teórica esté sustentada en dos planos inseparables en un centro educativo: la actividad escolar (el proceso de enseñanza aprendizaje) y el entramado de relaciones interpersonales subjetivas que surgen (convivencia)”*. Dentro de este modelo es importante incluir la educación en valores y actividades para el desarrollo de habilidades sociales y personales. Para esta educación en valores se proponen algunas intervenciones o actividades como la utilización del diálogo para mejorar las habilidades sociales, el aprendizaje de estrategias constructivas para resolución de los conflictos, el desarrollo de la autoconfianza y la autorregulación, el establecimiento de normas y fronteras en un marco de democracia participativa, el fomento de la empatía y la asertividad, la comprensión del comportamiento violento o la promoción de modos de confrontación no violentos (13).

La educación para la salud contribuye a capacitar a los individuos para que puedan participar de manera activa defendiendo sus necesidades y pudiendo elaborar así propuestas para conseguir unas determinadas metas en salud (14). Los profesionales de enfermería son un instrumento necesario para la promoción y educación de la salud y la adquisición de habilidades y hábitos saludables por parte de los jóvenes. La labor informativa y formativa que pueden desarrollar dichos profesionales en materia de prevención y promoción de la salud complementa la formación impartida por el profesorado en los centros, evitando enfermedades futuras y los costes que para el sistema sanitario suponen, ya que invertir en salud es ahorrar en problemas y mayores gastos a medio y largo plazo (15).

Por todo lo mencionado, se elabora un programa de Educación para la Salud (EpS) dentro del paradigma biopsicosocial y ambiental que pueda aplicarse en este grupo poblacional.

4. DEFINICIÓN DEL GRUPO DE INCIDENCIA CRÍTICA

El grupo de incidencia crítica está compuesto por adolescentes residentes en la provincia de Valladolid, en un rango de edad de 12 a 17 años de edad, que se corresponde con el periodo de la ESO.

En cuanto a la población adolescente de Valladolid, se puede observar en la pirámide de población del municipio y la de la provincia homónima un menor porcentaje en menores de 14 años que la ciudad (Gráfico 1).

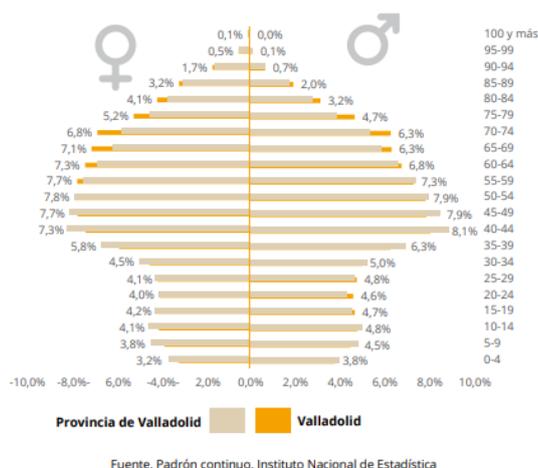


Ilustración 1. Pirámide de población de Valladolid y de la provincia (16)

En segundo lugar, en los últimos diez años, ha disminuido el peso de la población de 0 a 4 años y aumentado el correspondiente al grupo entre 10 y 14 años, permaneciendo constante en su conjunto la proporción de niños y niñas menores de 14 años (Gráfico 2).

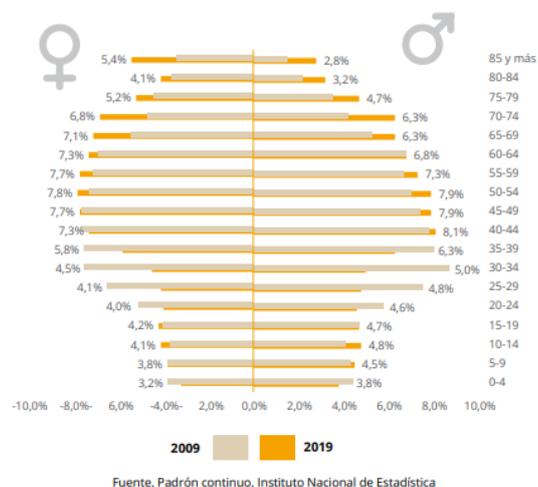


Ilustración 2. Pirámide de población del municipio de Valladolid. Evolución (16)

Por otro lado, para los adolescentes, en términos generales, Valladolid se caracteriza por ser una ciudad tranquila, con cercanía de servicios y cómoda, con una amplia oferta de actividades culturales y deportivas, que cuenta además con adecuadas instalaciones. Resaltan como principales puntos fuertes de la ciudad el ser apacible y con proximidad de servicios. Las fortalezas a destacar son los parques y zonas verdes que aportan salud ambiental, así como la oferta de numerosas actividades (16).

A través del III Plan Municipal de Infancia y Adolescencia creado por el Ayuntamiento de Valladolid cabe también destacar que los adolescentes y sus familias resaltan la importancia de las actividades relacionadas con la salud infantil y juvenil, indicando que sería necesario que se organizaran un mayor número de talleres y actividades para los adolescentes destinadas a frenar el acoso y el bullying, a contrarrestar el abuso de las nuevas tecnologías, a prevenir el consumo de drogas y a educar acerca de una alimentación saludable (16).

5. ANÁLISIS Y DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN DIANA

La población diana del programa de educación para la salud serán los cuatro cursos escolares mencionados, que estarán formados por adolescentes en edades comprendidas entre 12 y 17 años, divididos en los cuatro cursos (1º, 2º, 3º y 4º) de la ESO del Colegio Reinado Corazón de Jesús y Nuestra Señora del Pilar, ubicado en el barrio de la Pilarica en la provincia de Valladolid.

En particular, este colegio fue obra de la Madre Amadora Gómez Alonso, fundadora de la Institución de Celadoras del Reinado del Corazón de Jesús. Esta labor fue una continuación del trabajo de apostolado que ya venían realizando los miembros de la Congregación desde el año 1956 en el barrio de la Pilarica, tanto en los locales parroquiales de la iglesia con el nombre del barrio, en donde se atendían numerosas necesidades escolares de los niños durante el día, e impartiendo clases de alfabetización, corte y confección y enseñanzas del hogar también a los adultos, en sesiones nocturnas. El colegio abre sus puertas en el curso 1975/1976 para impartir enseñanza y atender a la formación de niños y adolescentes del barrio y de las zonas adyacentes al mismo (17).

Específicamente los adolescentes que residen en el barrio de la Pilarica cuentan con un consejo social, cuya comisión de infancia y juventud trata de promover acciones de carácter socioeducativo que potencien a los adolescentes para ser los verdaderos protagonistas de sus nuevas experiencias, ayudándoles a conocerse a sí mismos, a explorar el medio y a compartir a través del aprendizaje significativo, bajo la participación y coordinación, así como de la exposición de iniciativas de las entidades que conforman dicha comisión (18).

6. FORMULACIÓN DE OBJETIVOS

6.1. OBJETIVO GENERAL

- Conseguir una buena comunicación y relaciones afectivas sanas entre adolescentes para evitar situaciones de acoso.

6.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Dotar al alumnado de herramientas para llevar a cabo una buena comunicación.
- Proporcionar recursos a los alumnos para relacionarse afectivamente con respeto.
- Fomentar un trato digno entre el alumnado, no necesariamente entre los alumnos y en el profesorado, sino también entre los alumnos y sus iguales, en todo tipo de contextos.
- Evitar situaciones de acoso escolar, y si estas ocurren, conseguir que los alumnos posean estrategias tanto para reconocerlas como para afrontarlas.
- Impulsar una cultura de prevención del acoso escolar en el colegio y sensibilizar al alumnado en la necesidad de oponerse a dichas situaciones.

7. METODOLOGÍA EDUCATIVA

Antes de llevar a cabo la intervención, se llegará a un acuerdo con el director, solicitándole los permisos necesarios para la realización del programa en el colegio (Anexo I). Después de conseguir dicho permiso se fijarán los días de la intervención (sesiones sobre comunicación y afectividad).

Acto seguido comenzará la difusión del programa, para la cual se ha creado un logotipo y un póster, que se colgarán, tanto de manera digital en las redes del colegio, como en papel, pegándose en las paredes del instituto y en los corchos de las clases (Anexo II).

El programa constará de 2 sesiones grupales por curso cuya duración será de 50 minutos por sesión. Dichas sesiones se realizarán en el mismo centro, en el aula de cada clase, la cual se adaptará para este fin.

A continuación, se explican las sesiones con sus correspondientes actividades que se llevarán a cabo.

7.1. PRIMERA SESIÓN: La comunicación como herramienta para el desarrollo de relaciones de buen trato en la adolescencia

En primer lugar, se describen los objetivos a trabajar en la primera sesión, así como los recursos necesarios para llevarla a cabo (Tabla 3).

Tabla 3. Objetivos específicos que se trabajarán en la primera sesión y recursos necesarios para desarrollarla. Elaboración propia

OBJETIVOS ESPECÍFICOS A TRABAJAR EN LA SESIÓN		
<ul style="list-style-type: none"> - Dotar al alumnado de herramientas para llevar a cabo una buena comunicación. - Fomentar un trato digno entre el alumnado, no necesariamente entre los alumnos y en el profesorado, sino también entre los alumnos y sus iguales, en todo tipo de contextos. - Evitar situaciones de acoso escolar, y si estas ocurren, conseguir que los alumnos posean estrategias tanto para reconocerlas como para afrontarlas. - Impulsar una cultura de prevención del acoso escolar en el colegio y sensibilizar al alumnado en la necesidad de oponerse a dichas situaciones. 		
RECURSOS		
HUMANOS	DIGITALES	
Estudiante de curso del Grado de Enfermería que realiza el Trabajo Fin de Grado (TFG)	La comunicación: Concepto, tipos y elementos. Claves para una comunicación asertiva. Presentación de diapositivas generadas con Canva® (Anexo III)	
MATERIALES	EN PAPEL	
Aula del colegio, sillas, mesas, bolígrafos, folios, pantalla digital, proyector, ordenador con acceso a Internet y ovillo de lana	Plantilla personajes y emociones (Anexo IV)	20 copias (A4)
	Plantilla resolución de casos (Anexo V)	4 copias (A3)

A continuación, se muestra también un esquema con el título de las actividades, el método con el que se llevarán a cabo, y la duración de las mismas (Tabla 4).

Tabla 4. Título, método y duración de las actividades de la primera sesión. Elaboración propia

ACTIVIDAD	MÉTODO	DURACIÓN
Generamos redes.	Juego de presentación.	10 min
La comunicación: Concepto, tipos y elementos. Claves para una comunicación asertiva.	Presentación de diapositivas por Canva®.	12 min
Interferencias comunicativas.	Juego de rol grupal.	8 min
Comunicación asertiva.	Resolución de casos por grupos.	20 min

7.1.1. ACTIVIDADES DE LA PRIMERA SESIÓN

7.1.1.1. Generamos redes

Esta actividad es la primera toma de contacto con los alumnos. Para realizar este juego se colocará al alumnado en círculo, de pie, o sentados en sus sillas, de manera que todos se puedan ver entre ellos.

Se les pedirá a los participantes que piensen en la primera palabra que se les venga a la cabeza cuando se les habla de comunicación. Puede ser cualquier aspecto relacionado con la comunicación ya que no se les pautarán limitaciones.

Empezará el dinamizador, agarrando el ovillo de lana del extremo, diciendo su nombre en alto, y la palabra relacionada con el objetivo de la sesión. Acto seguido lanzará el ovillo al alumno siguiente (este no podrá ser uno de los que están a su lado) que lo recogerá, agarrará el hilo, dirá su nombre y la palabra relacionada, y lo pasará al siguiente. Esta dinámica se seguirá hasta acabar con el último alumno del círculo.

Al acabar y al haber pasado el hilo por todos los alumnos, se hará una pequeña reflexión, ya que todos los alumnos quedarán unidos por el ovillo de lana, formando una gran red, y se les hará referencia a la misma gran red de comunicación con la que se encuentran en su día a día, es decir, todas las personas que se comunican con ellos y ellas.

7.1.1.2. La comunicación, conceptos, tipos y elementos. Claves para una comunicación asertiva

En esta actividad se llevará a cabo la clase magistral con el apoyo de la presentación de diapositivas por Canva® sobre la comunicación (Anexo II). Se promoverá la participación activa, así como la generación de rutinas de pensamiento por parte del alumnado.

7.1.1.3. Interferencias comunicativas

En este juego el dinamizador elegirá tres alumnos que serán los emisores del mensaje, los cuales se colocarán en una esquina de la clase. También se tendrá que elegir a otros tres participantes, que serán los receptores del mensaje, y se

ubicarán en la esquina opuesta, de forma que haya una distancia grande entre ambos.

El instructor transmitirá una frase a los emisores, y a la señal del mismo, estos tendrán que intentar comunicársela a los receptores, en menos de 90 segundos.

El resto de alumnos asumirán el rol de simular interferencias. Para ello, previamente se les hará entrega de un papel que contendrá uno de los cinco personajes de la película de “Inside Out”, representando a una de las cinco emociones primarias (Anexo IV). Tendrán dos objetivos, en primer lugar intentar que el mensaje que transmiten los emisores, no llegue a los receptores, haciendo ruido, o bien con cualquier interferencia que se les ocurra, siempre respetándolos, y en segundo lugar, durante ese minuto y medio, tendrán que actuar únicamente a través de la emoción que les ha tocado, y exagerarla. Por ejemplo, si un alumno tiene que asumir un papel relacionado con la alegría, tendrá que estar extremadamente alegre.

Al finalizar el tiempo, se dejará un espacio para el compartir experiencias, dirigido por el dinamizador. Se indagará sobre, si al igual que en el juego, los alumnos se ven afectados por las emociones en las diferentes situaciones comunicativas que se dan en un día a día.

7.1.1.4. Comunicación asertiva

Para terminar, se dividirá a los alumnos en grupos y se les entregará una de las hojas de la plantilla de resolución de casos (Anexo V). Los casos estarán simulando una conversación por WhatsApp®, actualmente una de las aplicaciones más utilizadas para comunicarse por parte de la población adolescente. Los participantes tendrán que reflexionar en grupo, plantear, y escribir en las fichas que se les facilitarán, cómo responderían a la persona que les escribe, primeramente, de manera agresiva y pasiva, y por última, de manera asertiva. Después de la cumplimentación de los casos, se debatirán las opciones en común, y se entregarán las hojas al dinamizador.

7.2. SEGUNDA SESIÓN: ¿Qué es el afecto para los jóvenes? Factores que influyen y relaciones afectivas positivas

A continuación, se muestra se describen los objetivos a trabajar en la segunda sesión, así como los recursos necesarios para llevarla a cabo (Tabla 5).

Tabla 5. Objetivos específicos que se trabajarán en la segunda sesión y recursos necesarios para desarrollarla. Elaboración propia

OBJETIVOS ESPECÍFICOS A TRABAJAR EN LA SESIÓN		
<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar recursos a los alumnos para relacionarse afectivamente con respeto. - Fomentar un trato digno entre el alumnado, no necesariamente entre los alumnos y en el profesorado, sino también entre los alumnos y sus iguales, en todo tipo de contextos. - Evitar situaciones de acoso escolar, y si estas ocurren, conseguir que los alumnos posean estrategias tanto para reconocerlas como para afrontarlas. - Impulsar una cultura de prevención del acoso escolar en el colegio y sensibilizar al alumnado en la necesidad de oponerse a dichas situaciones. 		
RECURSOS		
HUMANOS	DIGITALES	
Estudiante de curso del Grado de Enfermería que realiza el Trabajo Fin de Grado (TFG)	El afecto: Definición, formas de expresión y conceptos relacionados. Presentación de diapositivas generadas con Canva® (Anexo VI)	
MATERIALES	EN PAPEL	
Aula del colegio, sillas, mesas, bolígrafos, trozos de folios cortados, pantalla digital, proyector, ordenador con acceso a Internet, cartulina roja (4 unidades), cartulina verde (4 unidades), masilla adhesiva, bolsa de plástico y post-it® de colores	Plantilla de casos sobre buena comunicación y responsabilidad afectiva (Anexo VII)	4 copias (A4)
	Encuesta de satisfacción final (Anexo VIII)	97 copias (A4)

También se muestra un esquema con el título de las actividades, el método con el que se llevaron a cabo, y la duración de las mismas (Tabla 6).

Tabla 6. Título, método y duración de las actividades de la segunda sesión. Elaboración propia

ACTIVIDAD	MÉTODO	DURACIÓN
Buena comunicación y afecto positivo.	Debate grupal.	20 min
El afecto: Definición, formas de expresión y conceptos relacionados.	Presentación de diapositivas por Canva®.	10 min
Intercambio de afectividad positiva.	Dinámica grupal.	15 min
Encuesta de satisfacción final.	Encuesta escrita.	5 min

7.2.1. ACTIVIDADES DE LA SEGUNDA SESIÓN

7.2.1.1. Buena comunicación y afecto positivo

Los alumnos se colocarán con sus sillas en semicírculo, dejándolo abierto hacia donde se proyecta la pantalla. Se repartirá la ficha con los globos de texto de la plantilla de casos sobre buena comunicación y responsabilidad afectiva (Anexo VI). Dado que habrá dieciséis globos de texto, se solicitará a los alumnos colocarse por parejas o grupos de tres, y se entregarán uno o dos globos de texto por grupo. Esto dependerá del número de alumnos que haya en el curso.

Una vez entregados los globos de texto se dejarán dos minutos para leer y reflexionar acerca de ellos, ya que, al terminar este tiempo, el dinamizador colocará una cartulina verde y una roja en el centro del semicírculo, junto con la masilla adhesiva, y los participantes tendrán que decidir en qué cartulina colocar cada globo de texto. En la verde tendrán que pegar los globos de texto en los que aparezcan casos de buena comunicación y afecto positivo. Si es al contrario, tendrán que colocarlos en la cartulina roja.

Antes de decidir dónde colocarlos, habrá un tiempo de debate y diálogo grupal, en el que se fomentará la expresión de opiniones y la escucha activa, aunque finalmente será la persona que posee el bocadillo la que tomará la decisión final.

El dinamizador irá corrigiendo los errores en la colocación, dando la solución y la explicación oportuna a los alumnos cada vez que decidan equívocamente. Si no existe error, el dinamizador reforzará positivamente la decisión.

7.2.1.2. El afecto: Definición, formas de expresión y conceptos relacionados

En esta actividad se llevará a cabo la clase magistral con el apoyo de la presentación de diapositivas por Canva® sobre el afecto (Anexo VI). Se promoverá la participación activa, así como la generación de rutinas de pensamiento por parte del alumnado.

7.2.1.3. Intercambio de afectividad positiva

Cada participante cogerá un bolígrafo, y se les entregará un trozo pequeño de papel en el que escribirán su nombre. Acto seguido doblarán ese trozo y lo meterán en una bolsa.

Después de esto, se entregará un post-it® a cada alumno. Se pasará la bolsa con todos los nombres del alumnado para que cojan un papel. Con ellos se les asignará un compañero. No es válido que un alumno tenga su propio nombre en el papel, si esto ocurriera, lo devolverá a la bolsa y cogerá otro.

Una vez que todos tengan una persona asignada, tendrán 5 minutos para escribir en el post-it® tres cualidades positivas acerca de él o ella. Al acabar este tiempo comunicarán a la persona asignada lo que han escrito en el post-it® sobre él o ella, y entregarán el mismo.

7.2.1.4. Encuesta de satisfacción final

Se repartirá a los participantes una encuesta de satisfacción de las sesiones para la evaluación final (Anexo VIII).

Se entregará a cada alumno un bolígrafo, y se invertirán 5 minutos para la cumplimentación de la misma.

8. INTEGRACIÓN CON OTRAS ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS

Este programa de educación para la salud será un proyecto piloto que podría dar lugar a un futuro proyecto de acción participativa a mayor escala.

En relación también a valorar la eficacia de la futura intervención, sería necesario llevar a cabo un seguimiento del alumnado en los meses siguientes a la realización de las sesiones, e incluso en los cursos escolares sucesivos, consiguiendo así resultados para realizar un estudio longitudinal que permita determinar la eficacia de las acciones llevadas a cabo.

El programa está dirigido de manera concreta al alumnado de la etapa de la ESO del Colegio Reinado Corazón de Jesús y Nuestra Señora del Pilar, si bien también se podría aplicar en otros colegios y/o institutos, e incluso se podría valorar la adaptación de las sesiones a participantes de otras edades con el fin de conseguir el mismo objetivo del proyecto, pero dirigido a otra etapa educativa.

También se podría estudiar la inclusión de este programa en un futuro protocolo de prevención del “*bullying*” o acoso escolar en el centro educativo. Sería recomendable que se creara un Comité de Prevención de Acoso Escolar dentro del marco de la normativa del colegio y que valoraran la pertinencia de este programa. Además, debería extenderse la sensibilización en esta materia a profesores y padres, e incluso trabajar dicho tema con la Asociación de Madres y Padres de Alumnos (AMPA). Del mismo modo se podría integrar esta intervención dentro de los programas de tutoría y mentoría de alumnos más mayores hacia los de menor edad. La integración de valores dentro del currículum educativo y el establecimiento de programas de convivencia encajarían también con esta propuesta.

Por último, la figura de la enfermera escolar podría ser la profesional que en coordinación con otros profesionales, llevara a cabo este tipo de acciones.

9. EJECUCIÓN Y PUESTA EN MARCHA

El programa consta de 2 sesiones que se llevarán a cabo en las dos últimas semanas de noviembre de 2024.

Después de obtener el permiso del director del colegio se realizará una reunión con los tutores de cada curso para transmitirles la información del programa y cuándo y cómo se llevará a cabo. Tanto ellos como el director serán los encargados de informar a los alumnos y a sus respectivos padres y/o tutores legales, así como de la difusión del programa.

Si fuera necesario, después de llegar al acuerdo con el director, se transmitirá la información del programa a la Consejería de Educación de Valladolid para su aprobación. Del mismo modo se buscará la conformidad del Comité de Ética de Valladolid de cara a llevar a cabo una investigación con los resultados del programa

Después de obtener dichos permisos y haber informado ya a todas las partes involucradas en el programa, se desarrollarán las sesiones, cuyo cronograma de muestra a continuación (Tabla 7).

Tabla 7. Cronograma de las sesiones y duración de las mismas. *Elaboración propia*

SESIÓN	DURACIÓN	FECHA			
		Primera semana de noviembre		Primera semana de noviembre	
La comunicación como herramienta para el desarrollo de relaciones de buen trato en la adolescencia	50 min				
¿Qué es el afecto para los jóvenes? Factores que influyen y relaciones afectivas positivas	50 min				

Se garantizará el cumplimiento de la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de datos personales y garantía de los derechos digitales; y el Reglamento 2016/679 del Parlamento Europeo y del consejo de 27 de abril de 2016, relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de los mismos; siendo así la participación en el estudio anónima y voluntaria, garantizando la confidencialidad de la información recogida. Destacar que se seguirán los

principios de bioética de Helsinki y sus posteriores actualizaciones. Se aportará información a los tutores de los participantes sobre el objeto de estudio y el tratamiento de los datos. Se solicitará el consentimiento informado a los padres o tutores legales para que el menor pueda participar en la investigación. Además, se ofertará la posibilidad de resolver dudas con medio de una dirección de correo electrónico de la autora y de retirarse del estudio cuando así lo deseen.

10. EVALUACIÓN

10.1. EVALUACIÓN DEL PROCESO

Además, en este punto del programa se valorará el cumplimiento de las actividades, es decir, si estas se han llevado a cabo del modo previsto. También si los componentes del programa (recursos humanos, digitales, materiales, y en papel) fueron ajustados a lo demandado por los participantes.

La evaluación del proceso se realizará a lo largo de las sesiones y tras la realización del programa por medio de indicadores previamente fijados.

Los indicadores del proceso serían los siguientes:

- *Indicador 1: Se fijan al menos dos objetivos para cada sesión.*
- *Indicador 2: Se concretan los recursos necesarios para cada sesión.*
- *Indicador 3: Se determina el tiempo de cada sesión.*
- *Indicador 4: Se concretan las actividades que se van a llevar a cabo en cada sesión.*
- *Indicador 5: Se especifica la metodología a seguir en cada una de las sesiones.*

10.2. EVALUACIÓN DE RESULTADOS

Para llevar a cabo la evaluación de los resultados del programa, en primer lugar, se realizará una encuesta de satisfacción final (Anexo VII) a los participantes. A través de esta encuesta se podrá valorar la ejecución de las actividades y las posibles desviaciones, así como adaptar la intervención de forma flexible a las necesidades de los participantes y a la consecución de los objetivos en futuras ocasiones.

Además de la satisfacción de los participantes del programa, se llevará a cabo una valoración global de la actitud del grupo, que será compartida tanto por el profesorado presente en el aula como por el conductor de la sesión. Se tratará de una pregunta tipo likert con 5 opciones de respuesta. Esta es: “¿El grupo ha mostrado interés en el desarrollo de la sesión?”. La puntuación iría de 1 a 5, siendo 1 el menor interés y 5 el mayor interés.

11. REGISTROS

El instructor del programa de educación para la salud llevará a cabo la elaboración de una memoria donde quedarán recogidos todos los aspectos del diseño y elaboración del programa, así como del transcurso de las intervenciones y los resultados obtenidos.

La intención de este registro es consolidar las fortalezas, aprovechar las oportunidades, mejorar las debilidades e intentar eliminar las amenazas que se generen en torno a la creación y realización del programa, para conseguir mejorarlo en el futuro y extenderlo a una muestra mayor, así como afianzarlo en el colegio seleccionado.

El registro se realizaría en formato pdf encriptado y estaría estructurado del modo que sigue:

1. Datos del Programa: Nombre del Programa, Objetivos, Población objetivo, Duración del programa, Lugar de implementación.
2. Plan de Actividades: Cronograma, Metodología y Material educativo
3. Recursos Humanos: Facilitadores/Instructores y Voluntarios
4. Participantes: Registro de Asistencia
5. Evaluación y Monitoreo: Indicadores de evaluación, Métodos de evaluación e Informes de progreso
6. Resultados y Análisis: Evaluaciones Finales, Análisis DAFO, Lecciones Aprendidas, Documentación y reportes, y Recomendaciones
7. Aspectos Administrativos: Presupuesto y Permisos y consentimientos

12. BIBLIOGRAFÍA

1. Rizo García M. La noción de “comunicación” en algunos manuales de teorías de la comunicación en español. Exploraciones de un concepto polisémico y equívoco. Revista Científica de Información y Comunicación [Internet]. 2020 [citado el 7 de diciembre de 2023]; 17: 191-225. Disponible en: <https://bit.ly/3V8QNar>
2. Guía para el Profesorado 1 ESO [Internet]. Niogrosniprincesas.com. [citado el 7 de abril de 2024]. Disponible en: <https://bit.ly/3WN61nE>
3. Sierra Sánchez J, Reyes Enríquez PO, Córdoba Zamudio MÁ. El papel de la comunicación en la búsqueda de la identidad en la etapa adolescente. Adolescencia: Identidad y Comunicación. Vivat Acad [Internet]. 2010 [citado el 7 de abril de 2024]; 1–34. Disponible en: <https://bit.ly/4bprGHa>
4. Guía para el Profesorado 4 ESO [Internet]. Niogrosniprincesas.com. [citado el 7 de abril de 2024]. Disponible en: <https://bit.ly/3WOTiRn>
5. Morales Rodríguez M, Díaz Barajas D, Solís Gámez LA. Impacto de afectividad y habilidades resilientes en la salud mental de adolescentes: fin del confinamiento. rgn [Internet]. 2023 [citado el 7 de diciembre de 2023]; 8(36):e2301042. Disponible en: <https://bit.ly/44NxxhV8>
6. Dirección Provincial de Educación de Soria. EL AFECTO [Internet]. Portal de educación (educacyl) [citado el 7 de abril de 2024]; Disponible en: <https://bit.ly/3UQyMgz>
7. Beltramo, C. (2018) Marco teórico del Proyecto Educación de la Afectividad y la Sexualidad Humana, ICS. Pamplona: Universidad de Navarra. Disponible en: <https://bit.ly/3UPB3sx>
8. Cuba. Ministerio de Salud Pública. Manual de Prácticas Clínicas para la atención integral a la salud en la adolescencia. MINSAP [Internet]. 1999 [citado el 26 de mayo de 2024]; 15-23 (1). Disponible en: <https://bit.ly/4brbTrc>
9. Pereira R. Adolescentes en el siglo XXI. Ediciones Morata; 2011.

10. Krauskopof D. El desarrollo psicológico en la adolescencia: las transformaciones en una época de cambios [Internet]. En: Adolescencia y Salud.; vol.1 n.2; 1999 [citado el 11 de abril de 2024]. Disponible en: <https://bit.ly/3wxaj8h>
11. Menéndez Santurio JI, Fernández-Río J, Cecchini Estrada JA, González-Villora S. Acoso escolar, necesidades psicológicas básicas, responsabilidad y satisfacción con la vida: relaciones y perfiles en adolescentes. An Psicol [Internet]. 2021; 37(1):133–41 [citado el 11 de abril de 2024]. Disponible en: <https://bit.ly/3QQ1uwU>
12. Medina AR. Anales de psicología [Internet]. 1984 [citado el 11 de abril de 2024]; Disponible en: <https://bit.ly/3yrdnTT>
13. Musri SM. Figueredo P (dir). ACOSO ESCOLAR Y ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN EN EDUCACIÓN ESCOLAR BÁSICA Y NIVEL MEDIO [Internet]. Tesis. Universidad Tecnológica Intercontinental. 2012. [citado el 13 de abril de 2024]. Disponible en: <https://bit.ly/3V4NJx5>
14. García CP, Gallegos-Torres RM. El papel del personal de enfermería en la educación para la salud. Horiz Enferm [Internet] 2019. [citado el 13 de abril de 2024]; 271-285 (30,3). Disponible en: <https://bit.ly/3UGw1OQ>
15. Carazo Sánchez C. La labor de la enfermera escolar en los centros educativos. RSI [Internet]. 2021 [citado el 11 de abril de 2024]. Disponible en: <https://bit.ly/3ULMX6N>
16. Ayuntamiento de Valladolid [Internet]. III Plan Municipal de Infancia y Adolescencia [citado el 17 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://bit.ly/3wz3Zx0>
17. Colegio Reinado Corazón de Jesús y Nuestra Señora del Pilar: Ideario [Internet]. Colegioreinadovalladolid.es. [citado el 17 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://bit.ly/3UKAznD>
18. Belén-Pilarica CS. PLAN DE ACCIÓN 2022 [Internet]. Valladolid.es. [citado el 17 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://bit.ly/3QTzGle>

13. ANEXOS

Anexo I. Creación del permiso para la realización del programa de educación para la salud en el Colegio Reinado Corazón de Jesús y Nuestra Señora del Pilar
--

AUTORIZACIÓN PARA LA REALIZACIÓN DEL PROGRAMA “La Comunicación y la Afectividad en las relaciones entre adolescentes. Prevención del acoso escolar: Programa de educación para la salud”

Yo, _____ en calidad de Director del Colegio Reinado Corazón de Jesús y Nuestra Señora del Pilar, sito en Parque Madre Amadora, 1, 47011 Valladolid, por la presente autorizo a Víctor Moral Miguel, para llevar a cabo el programa para la “La Comunicación y la Afectividad en las relaciones entre adolescentes. Prevención del acoso escolar: Programa de educación para la salud” en el ámbito de un Trabajo fin de Grado.

El programa de educación para la salud tiene como objetivo general conseguir una buena comunicación y relaciones afectivas sanas entre adolescentes para evitar situaciones de acoso

El investigador se compromete a cumplir con todas las normativas y procedimientos establecidos por el centro educativo y a garantizar la confidencialidad todo tipo de dato recopilado.

Además, autorizo la difusión de dicho programa en el repositorio de la Universidad de Valladolid (UVA), para su uso académico y/o investigador.

Fecha: ____ / ____ / _____

Firma del autorizante:

Nombre del autorizante: _____

Cargo: Director del Colegio Reinado Corazón de Jesús y Nuestra Señora del Pilar

Anexo II. Logotipo del programa y póster para la difusión



Fuente: Elaboración propia

Anexo III. La comunicación: Concepto, tipos y elementos. Claves para una comunicación asertiva

LA COMUNICACIÓN: CONCEPTO, TIPOS Y ELEMENTOS. CLAVES PARA UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA

VÍCTOR MORAL MIGUEL
ESTUDIANTE DE 4º CURSO DE ENFERMERÍA EN LA UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN?
INTERCAMBIO DE INFORMACIÓN

¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN?
INTERCAMBIO DE INFORMACIÓN

TIPOS DE COMUNICACIÓN Y ELEMENTOS CLAVE

COMUNICACIÓN VERBAL (Doraemon)

COMUNICACIÓN NO VERBAL (Person thinking)

TIPOS DE COMUNICACIÓN Y ELEMENTOS CLAVE
EMOCIONES

ESTILOS DE COMUNICACIÓN

COMUNICACIÓN AGRESIVA (&\$!#%)

COMUNICACIÓN PASIVA (Sad face)

ESTILOS DE COMUNICACIÓN
COMUNICACIÓN ASERTIVA

- 1) CONCRETA LOS HECHOS: Describe la situación que te molesta sin emitir juicios.
- 2) EXPRESA TUS PENSAMIENTOS Y/O SENTIMIENTOS CON TONO CALMADO ANTE ESOS HECHOS: "Eso hace que me sienta...", "Lo que yo pienso sobre esto es..."
- 3) EXPLICA LO QUE QUIERES/NECESITAS: "Me gustaría...", "Yo necesito..."
- 4) EXPRESA TU COMPROMISO: "Por mi parte, yo..."

ESTILOS DE COMUNICACIÓN

- 1) CONCRETA LOS HECHOS: Describe la situación que te molesta sin emitir juicios.
- 2) EXPRESA TUS PENSAMIENTOS Y/O SENTIMIENTOS CON TONO CALMADO ANTE ESOS HECHOS: "Eso hace que me sienta...", "Lo que yo pienso sobre esto es..."
- 3) EXPLICA LO QUE QUIERES/NECESITAS: "Me gustaría...", "Yo necesito..."
- 4) EXPRESA TU COMPROMISO: "Por mi parte, yo..."

"Cuando miras el móvil mientras estamos hablando, haces que me sienta ignorada. Me gustaría que me prestases atención cuando hablamos y si es algo urgente, me lo dices y yo por mi parte puedo esperar".

Fuente: Elaboración propia

Anexo IV. Plantilla personajes y emociones utilizada para la actividad de interferencias comunicativas

ROL 1 - TRISTEZA



ROL 2 - MIEDO



ROL 3 - ALEGRÍA



ROL 4 - IRA

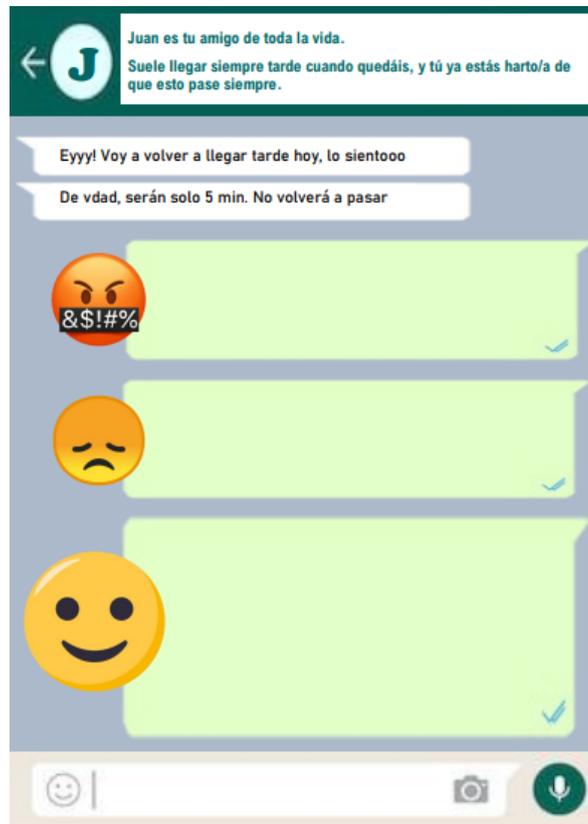


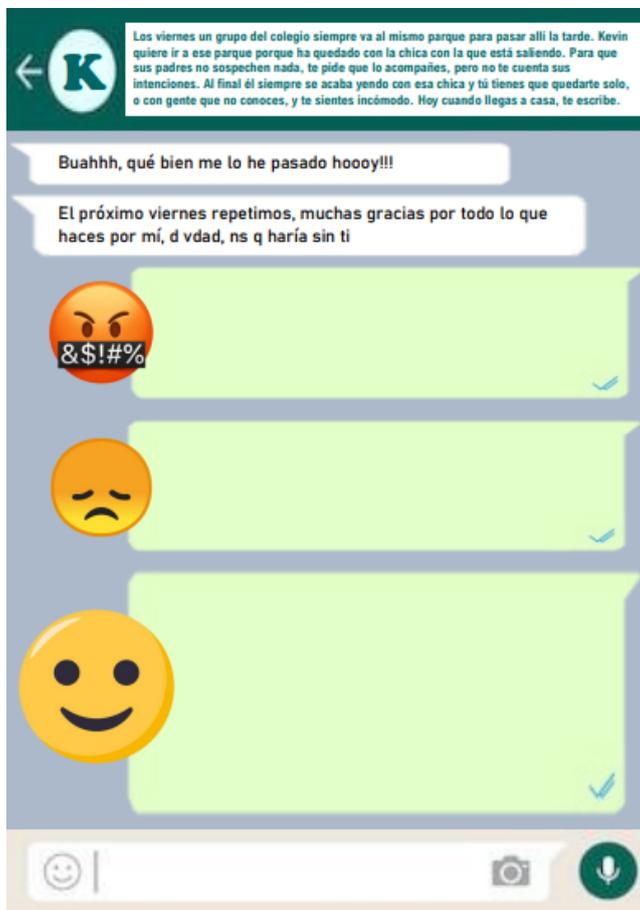
ROL 5 - ASCO



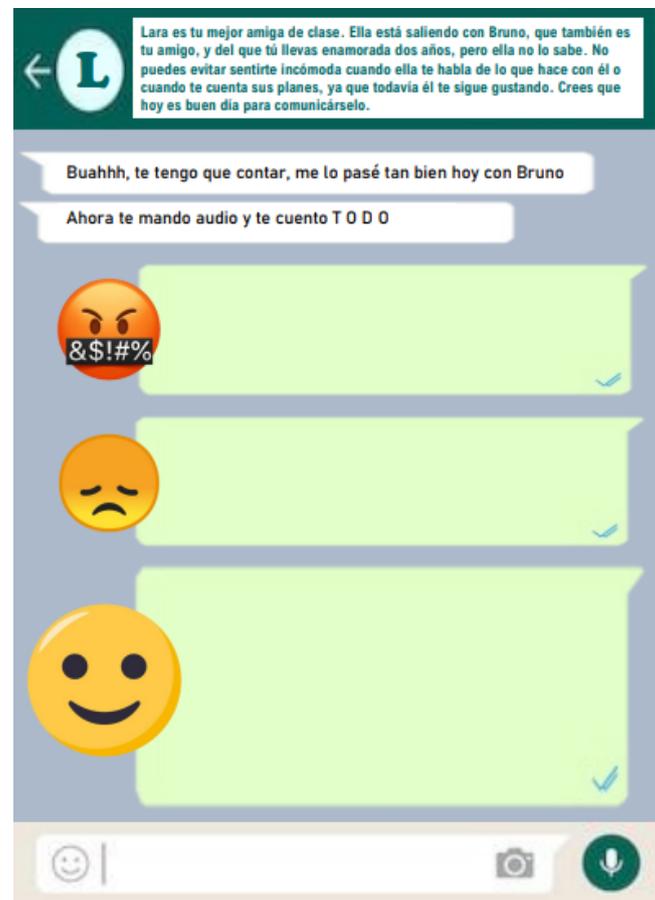
Fuente: Elaboración propia

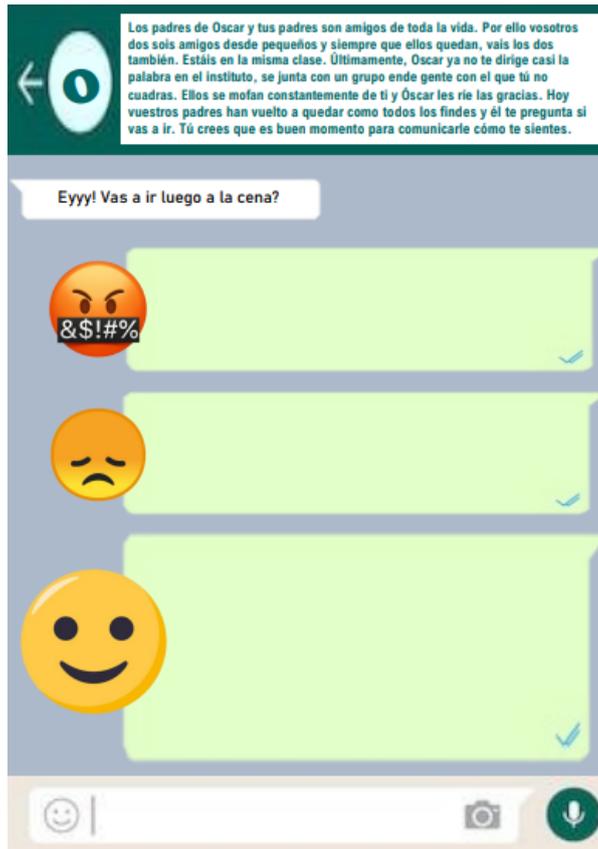
Anexo V. Plantilla resolución de casos utilizada para la actividad de comunicación asertiva











Fuente: Elaboración propia

Anexo VI. El afecto: Definición, formas de expresión y conceptos relacionados

**EL AFECTO: DEFINICIÓN,
FORMAS DE EXPRESIÓN Y
CONCEPTOS RELACIONADOS**

VÍCTOR MORAL MIGUEL
ESTUDIANTE DE 4º CURSO DE ENFERMERÍA EN LA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID



**¿QUÉ ES EL AFECTO?
EXPRESIÓN DE AMOR O
ESTIMA**

Cada persona expresa su afecto
de forma única



**¿CÓMO EXPRESO MI
AFECTO?**

ACCIONES
PALABRAS TACTO



**CONCEPTOS RELACIONADOS
CON EL AFECTO**

APEGO
COMPRENSIÓN y EMPATÍA
VALORACIÓN



SOMOS SERES AFECTIVOS



**A POR
ELLO!**



Fuente: Elaboración propia

Anexo VII. Plantilla de casos sobre buena comunicación y responsabilidad afectiva utilizada para la actividad de buena comunicación y afecto positivo

Creo que te sientes un poco mal ¿verdad? Quizás hayas pensado que somos muy diferentes, o que ya no quiero ser tu amigo. Pero eso no es verdad, así que no lo sientas ni lo pienses, porque no es correcto.

No entiendo que no te guste dar abrazos ni hablar. Estoy harto de que vayas conmigo a los sitios y sólo tenga que hablar yo, que te quedes como un/a sopánfilo/a con las personas y no tengas ni la vergüenza de decir un misero HOLA.

Sé que te molesta que no te conteste a los mensajes cuando me escribes o que te deje en leído, pero soy así y no lo voy a cambiar porque es como soy. Entonces si no te gusta mi manera de ser, ni te vas a adaptar a ella, igual debemos dejar de ser amigos.

Mira, yo ya he pasado por lo mismo que me acabas de contar hace unos años, y no es para tanto. Al final la vida sigue y tú tienes que seguir con ella, así que no te estanques en eso y deja de darle tantas vueltas por favor.

No hace falta gritar a los cuatro vientos que te hacen bullying en clase ¿vale? Entiendo que estés pasando por una mala época, pero mira, todos pasamos por malas etapas y no vamos dándonosela parda a otras personas.

Me da igual que no te caiga bien Jaime, él es mi amigo y no voy a dejar de quedar ni con él, ni contigo. Por lo tanto deberías de hacer un esfuerzo, como gran amiga que eres, y venir con nosotros. Si no al final me harás no quedar contigo nunca más.

No estoy dispuesto a dejar de darte besos ni tocarte el culo en público. ¿No ves lo hago porque es una forma de mostrarte que te quiero? De verdad, parece que te molesta que te quiera, yo no sé si nuestra relación tendrá algún tipo de sentido.

Si nos apetece quedar sin ti un día pues ya está. No siempre tenemos que quedar todos con todos en el grupo, tienes que entenderlo. Ya quedaremos otro día más adelante contigo.

Lo siento y es verdad que soy un desastre con el móvil, lo reconozco. Si te ha sentado mal que te haya dejado en leído perdóname. Para otra vez, si vuelve a pasar, me puedes escribir otro mensaje o me llamas para que no se me olvide.

Tienes todo el derecho a sentirte así, te entiendo. Yo la verdad que no sé muy bien cómo lo podríamos solucionar. ¿Planteas alguna forma para poder llegar a un acuerdo en el que los dos nos sintamos cómodos?

Creo que no nos estamos entendiendo bien, o quizás es solo una sensación mía, pero yo busco una cosa diferente a lo que tú quieres ahora mismo. Si no llegamos a un punto en común quizás tengamos que plantearnos si seguir así o continuar cada uno con nuestra vida. ¿Qué sientes tú y qué opinas al respecto?

Gracias por decírmelo, pero creo que por mensaje no te estoy entendiendo bien o puedo estar malinterpretando alguna cosa ¿te importaría que lo habláramos en persona en otro momento y podamos así expresarnos mejor?

Entiendo que seas una persona tímida y te cueste mucho saludar e integrarte en el grupo, pero entiendo que a mis amigos también les pueda molestar el hecho de que, por ejemplo, no saludes al llegar. ¿Estás dispuesta a cambiar? En ese caso, dime qué puedo hacer para ayudarte. Igualmente, si te sientes muy incómoda, se pueden plantear otras soluciones.

Ya me has dicho que estás muy disgustada por esa situación que me comentaste, pero creo que últimamente se está convirtiendo en el único tema sobre el que hablamos. Hace por ejemplo dos semanas que no te comento nada acerca de mí, de mi vida... ¿Qué opinas tú? ¿Te importa si intentamos conversar sobre otra cosa?

Ya sé que me pides consejo sobre tu relación con Guille con toda la buena intención del mundo, pero no me siento muy cómodo/a hablando del tema, puesto que yo nunca he tenido una relación, y no sé muy bien cómo ayudarte o qué decirte. Espero que no te sienta mal, y te escucharé siempre, pero espero que comprendas que muchas veces no sé qué contestarte o cómo aconsejarte.

En el momento en el que has hecho el chiste sobre mis orejas me he sentido bastante mal. No es la primera vez que haces una broma acerca de mi físico y no me hace gracia. No creo que lo hagas con mala intención, pero por favor... ¿podrías intentar que no se volviera a repetir? Gracias por escucharme.

Fuente: Elaboración propia

Anexo VIII. Encuesta de satisfacción final

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD: LA COMUNICACIÓN Y LA AFECTIVIDAD EN LAS RELACIONES ENTRE ADOLESCENTES. PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR: PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Se muestran a continuación una serie de preguntas que se deberán de responder marcando con una "X" en la casilla correspondiente. Solo corresponde escribir una "X" por pregunta.

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN					
	NADA	POCO	ALGO	BASTANTE	MUCHO
Las sesiones me han servido para mejorar mis conocimientos acerca de la comunicación y la afectividad.					
Siento que la realización de dichos talleres me van a ayudar a la hora de relacionarme con mi grupo de amigos.					
He adquirido herramientas suficientes para llevar a cabo una buena comunicación y relacionarme afectivamente con respeto.					
Las sesiones me han hecho ser más consciente de la importancia de la comunicación y el afecto a la hora de prevenir situaciones de acoso escolar.					
Tras la realización de las sesiones me siento más capacitado para tratar mejor a mis amigos y comunicarme con ellos en cualquier tipo de contexto.					
Creo que las sesiones han contribuido a que desarrolle una mayor empatía con las personas de mi alrededor.					
Pienso que estas sesiones han sido muy útiles y se deberían de impartir más talleres de este tipo.					
Las sesiones han sido adecuadas tanto en tiempo como en la forma de impartición.					
Considero que estas sesiones también se tendrían que llevar a cabo en otros institutos.					
En general, estoy muy satisfecho/a con las sesiones y recomendaría a otras personas que participaran en el programa.					

¿Qué crees que se podría mejorar acerca de las sesiones? En el siguiente cuadro de texto se puede añadir cualquier observación o comentario en relación a la pregunta formulada

Fuente: Elaboración propia