

# Programa de Alumnado Ayudante

## Índice

	Pág.
INTRODUCCIÓN .....	41
OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE ALUMNADO AYUDANTE .....	45
FUNCIONES DEL ALUMNADO AYUDANTE .....	47
CONDICIONES PARA LA PUESTA EN MARCHA DE UN PROGRAMA DE ALUMNADO AYUDANTE .....	49
PROPUESTAS DE ACTUACIÓN .....	51

4



# Introducción

Pueden alegarse muchas razones que hacen necesaria la puesta en marcha de “Sistemas de Ayuda entre Iguales” en los centros educativos, que dan una respuesta a necesidades que aparecen en la práctica diaria: la atención a la diversidad, la gestión de los conflictos, la mejora del clima de convivencia en nuestras aulas y en el centro, la mejora del aprendizaje, la educación en valores, la presentación de modelos de conducta positivos...

El modelo del Alumnado Ayudante nos introduce en el aprovechamiento de un gran recurso humano: el propio alumnado. Por ello, diversos estudios realizados y experiencias llevadas a cabo en centros educativos han demostrado que utilizando estrategias de ayuda entre iguales se consigue mejorar el clima del centro, el desarrollo personal y social de los y las ayudantes, y los ayudados y ayudadas y por ende, mayor disponibilidad para el aprendizaje.

En las aulas cada vez existe una mayor diversidad de alumnado: alumnado con retraso en su aprendizaje, con riesgo de abandono, de diferente situación socioeconómica, de diferente cultura, con diferentes necesidades educativas especiales o específicas, que plantean

un reto al profesorado. El aprendizaje cooperativo se está demostrando en la práctica como una herramienta eficaz para mejorar el clima de cooperación e interés por el aprendizaje y la superación de las dificultades de todos, para superar los problemas que se generan dentro de una estructura de aprendizaje competitiva o individualista entre los que quieren aprender y los que no... El Alumnado Ayudante es un buen recurso para mejorar la atención a la diversidad en las aulas y mejorar el aprendizaje.

Los documentos que presentamos a continuación se basan en actuaciones que se están realizando en la actualidad en los nueve centros del Puerto de Santa María (Cádiz), pertenecientes a la Red Andaluza “Escuela: Espacio de Paz”, que llevan a cabo el Proyecto “Redes de Convivencia”. Los presentamos para que sirvan de orientación a aquellos centros y profesionales que deseen conocer, profundizar u optar por la implantación de esta medida dentro de su Plan de Convivencia.

4

Table 1. Mean values of the dependent variables for the three groups of subjects (mean  $\pm$  SD)

Group	Age (years)	Height (cm)	Weight (kg)	VO <sub>2</sub> max (ml min <sup>-1</sup> kg <sup>-1</sup> )	VO <sub>2</sub> max (ml min <sup>-1</sup> )	VO <sub>2</sub> max (l min <sup>-1</sup> )	VO <sub>2</sub> max (l min <sup>-1</sup> m <sup>2</sup> )
Control	22.5 $\pm$ 1.2	175.5 $\pm$ 6.5	72.5 $\pm$ 10.5	38.5 $\pm$ 2.5	2750 $\pm$ 150	20.5 $\pm$ 1.5	115.5 $\pm$ 5.5
Endurance	22.5 $\pm$ 1.2	175.5 $\pm$ 6.5	72.5 $\pm$ 10.5	48.5 $\pm$ 3.5	3500 $\pm$ 200	26.5 $\pm$ 2.5	145.5 $\pm$ 7.5
Strength	22.5 $\pm$ 1.2	175.5 $\pm$ 6.5	72.5 $\pm$ 10.5	42.5 $\pm$ 3.5	3000 $\pm$ 150	23.5 $\pm$ 2.5	130.5 $\pm$ 6.5

### 3.1. Effect of training on the dependent variables

There were significant differences between the control and the endurance and strength groups in all the dependent variables ( $P < 0.05$ ). The endurance group had significantly higher values of VO<sub>2</sub>max (38.5  $\pm$  2.5 ml min<sup>-1</sup> kg<sup>-1</sup> vs. 48.5  $\pm$  3.5 ml min<sup>-1</sup> kg<sup>-1</sup>), absolute VO<sub>2</sub>max (2750  $\pm$  150 ml min<sup>-1</sup> vs. 3500  $\pm$  200 ml min<sup>-1</sup>) and relative VO<sub>2</sub>max (20.5  $\pm$  1.5 l min<sup>-1</sup> m<sup>2</sup> vs. 26.5  $\pm$  2.5 l min<sup>-1</sup> m<sup>2</sup>) compared with the control group. The strength group had significantly higher values of absolute VO<sub>2</sub>max (3000  $\pm$  150 ml min<sup>-1</sup> vs. 2750  $\pm$  150 ml min<sup>-1</sup>) and relative VO<sub>2</sub>max (23.5  $\pm$  2.5 l min<sup>-1</sup> m<sup>2</sup> vs. 20.5  $\pm$  1.5 l min<sup>-1</sup> m<sup>2</sup>) compared with the control group.

There were no significant differences between the endurance and strength groups in any of the dependent variables.

There were no significant differences between the control and the endurance and strength groups in any of the independent variables.

### 3.2. Correlations

There were no significant correlations between the dependent and independent variables in any of the groups.

### 4. Discussion

The present study was designed to compare the effects of endurance and strength training on the aerobic capacity of young men. The results of the present study show that both endurance and strength training significantly increased the aerobic capacity of young men. The endurance group had significantly higher values of VO<sub>2</sub>max (38.5  $\pm$  2.5 ml min<sup>-1</sup> kg<sup>-1</sup> vs. 48.5  $\pm$  3.5 ml min<sup>-1</sup> kg<sup>-1</sup>), absolute VO<sub>2</sub>max (2750  $\pm$  150 ml min<sup>-1</sup> vs. 3500  $\pm$  200 ml min<sup>-1</sup>) and relative VO<sub>2</sub>max (20.5  $\pm$  1.5 l min<sup>-1</sup> m<sup>2</sup> vs. 26.5  $\pm$  2.5 l min<sup>-1</sup> m<sup>2</sup>) compared with the control group.

The strength group had significantly higher values of absolute VO<sub>2</sub>max (3000  $\pm$  150 ml min<sup>-1</sup> vs. 2750  $\pm$  150 ml min<sup>-1</sup>) and relative VO<sub>2</sub>max (23.5  $\pm$  2.5 l min<sup>-1</sup> m<sup>2</sup> vs. 20.5  $\pm$  1.5 l min<sup>-1</sup> m<sup>2</sup>) compared with the control group.

There were no significant differences between the endurance and strength groups in any of the dependent variables.

There were no significant differences between the control and the endurance and strength groups in any of the independent variables.

### 5. Conclusions

The present study shows that both endurance and strength training significantly increased the aerobic capacity of young men. The endurance group had significantly higher values of VO<sub>2</sub>max (38.5  $\pm$  2.5 ml min<sup>-1</sup> kg<sup>-1</sup> vs. 48.5  $\pm$  3.5 ml min<sup>-1</sup> kg<sup>-1</sup>), absolute VO<sub>2</sub>max (2750  $\pm$  150 ml min<sup>-1</sup> vs. 3500  $\pm$  200 ml min<sup>-1</sup>) and relative VO<sub>2</sub>max (20.5  $\pm$  1.5 l min<sup>-1</sup> m<sup>2</sup> vs. 26.5  $\pm$  2.5 l min<sup>-1</sup> m<sup>2</sup>) compared with the control group.

The strength group had significantly higher values of absolute VO<sub>2</sub>max (3000  $\pm$  150 ml min<sup>-1</sup> vs. 2750  $\pm$  150 ml min<sup>-1</sup>) and relative VO<sub>2</sub>max (23.5  $\pm$  2.5 l min<sup>-1</sup> m<sup>2</sup> vs. 20.5  $\pm$  1.5 l min<sup>-1</sup> m<sup>2</sup>) compared with the control group.

There were no significant differences between the endurance and strength groups in any of the dependent variables.

There were no significant differences between the control and the endurance and strength groups in any of the independent variables.

### Acknowledgements

The authors would like to thank the staff of the Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Shahrood University of Technology, for their cooperation in the present study.

### References

- 1. American College of Sports Medicine. *ACSM's Health Related Fitness Test Manual*. Champaign, IL: Human Kinetic Publishers, 1996.



# Objetivos

## del Programa de Alumnado Ayudante

Entre los objetivos de un Programa de Alumnado Ayudante, se pueden mencionar, entre otros, los siguientes:

- Fomentar la colaboración, el conocimiento y búsqueda de soluciones en problemas interpersonales en el ámbito escolar.
- Reducir los casos de acoso entre alumnos o alumnas.
- Disminuir la conflictividad y, con ello, la aplicación de medidas sancionadoras.
- Mejorar la seguridad de todos los miembros de la comunidad educativa.
- Favorecer la participación directa del alumnado en la resolución de conflictos de la escuela.
- Crear canales de comunicación y de conocimiento mutuo entre educadores y educadoras y alumnado, mejorando la autoestima de todos los y las participantes en el programa.
- Establecer una organización escolar específica para tratar las formas violentas de afrontar los conflictos.
- Incrementar los valores de ciudadanía a través de la responsabilidad compartida y la implicación en la mejora del clima afectivo de la comunidad.

En definitiva, con este programa se pretende contribuir a la mejora de la convivencia en los centros educativos.

4





# Funciones

## del Alumnado Ayudante

Son agentes prosociales, cuyas funciones están orientadas hacia lo individual y lo social. Su ámbito de actuación puede ser tanto el trabajo del aula, las distintas actividades del centro o las extraescolares. Así, un alumno o alumna ayudante puede explicar a otro algunas actividades de clase, incluirle en un grupo de amigos y amigas, acompañarle en su vuelta a casa, visitarle si estuviera enfermo y llevarle apuntes, ayudarle en la organización y planificación de sus tareas, ir al cine con él...

Algunas funciones del Alumnado Ayudante son:

- Ayuda a sus compañeros y compañeras cuando alguien les molesta o necesitan que los escuchen. No les aconseja, sino que les escucha.
- Lidera actividades de grupo en el recreo o en clase.
- Puede ayudar a otro compañero o compañera cuando tenga alguna dificultad con un profesor o profesora, mediando para la resolución del conflicto.
- Puede ayudar a otros compañeros o compañeras en la organización de grupos de apoyo en tareas académicas, o como Alumnado Ayudante en alguna materia que se le dé bien.
- Ayuda a alumnos o alumnas que estén tristes o decaídos por algún problema personal y que necesiten que alguien les escuche o les preste un poco de atención.
- Acoge a los recién llegados al centro y actúa como acompañante.
- Facilita una mejora de la convivencia en el grupo.

4



# Condiciones para la puesta en marcha de un Programa de Alumnado Ayudante

**P**ara poner en práctica esta medida educativa es necesario que haya sido incluida en el Plan de Convivencia del centro y aprobada por el Consejo Escolar. Asimismo, sería conveniente que se dieran las siguientes condiciones:

- Nombramiento de una persona responsable del proyecto.
- Creación de un equipo de profesores y profesoras que trabaje directamente en el Programa e impulse su inclusión en la vida cotidiana del centro.
- Presentación del proyecto a las familias.
- Implicación y participación de suficiente alumnado.
- Introducción de un espacio horario para poder realizar el programa de formación inicial y para reuniones posteriores.
- Habilitación de un espacio para poder reunirse con periodicidad.

El Plan de Convivencia debería recoger los objetivos del Programa, las personas responsables del mismo, cualidades y perfiles del Alumnado Ayudante y del alumnado al que iría dirigida esta medida, las actividades a realizar, los tiempos y los espacios dedicados a las mismas, así como los mecanismos de seguimiento y evaluación.

4



# Propuesta de actuación

La puesta en marcha de una intervención educativa de esta índole contempla tres tiempos de implantación diferentes:

- Toma de conciencia, debate, difusión y aprobación.
- Desarrollo del modelo: selección, formación y organización.
- Mantenimiento, supervisión, expansión de la experiencia y evaluación.

La formación del Alumnado Ayudante va dirigida inicialmente al desarrollo de habilidades sociales básicas para la escucha activa y la resolución de conflictos, además de desarrollar juegos dirigidos a la consolidación y cohesión del grupo de Alumnos y Alumnas Ayudantes.

La elección del Alumnado Ayudante deberán hacerla los propios compañeros y compañeras, una vez trabajada en clase esta figura, así como el perfil que debe reunir, aunque después debemos dejar un margen de elección para el equipo de profesorado y las personas que ejercen la tutoría. Es importante evitar prejuicios en la elección, ya que alumnado ayudante pueden ser todos, de cualquier situación socioeconómica o rendimiento académico. Es más, puede ser una

responsabilidad que motive el cambio de actitud del alumnado más desfavorecido social y/o académicamente.

Dentro del Plan de Convivencia, se incluyen los objetivos que se pretenden con la puesta en marcha, así como las cualidades y perfiles que debe tener el Alumnado Ayudante, fijando expectativas y diferencias con los otros delegados y delegadas de curso.

Es recomendable fijar una reunión con la familia para aclarar, informar y recoger sugerencias al respecto. Las familias deberán aprobar la participación de su hijo o hija como Alumno o Alumna Ayudante.

Es necesario crear un equipo de profesorado de apoyo al Alumnado Ayudante que se encargue de organizar y temporalizar las futuras actividades, hacer el seguimiento de la medida, etc.

4 Será imprescindible contar con tiempos y espacios donde puedan reunirse alumnado y profesorado del equipo, además de otras posibles reuniones con, o del alumnado: Junta de Alumnos y Alumnas Delegados, Equipo de Mediación del Centro, Asamblea de Alumnos y Alumnas. En la medida de lo posible, deben hacerse coincidir las tutorías, de forma que en ese horario se facilite la reunión del Alumnado Ayudante del Centro.

Finalmente, aclarar tres ideas fundamentales que profesorado, padres y madres y alumnado deben tener claras:

- El Alumnado Ayudante no es “policía”: su misión no es vigilar el cumplimiento de las normas ni ejercitar una labor sancionadora.

- El Alumnado Ayudante no es un “chivato o chivata”: no son personas que observan cualquier incumplimiento o problema y salen corriendo a contárselo al profesorado.
- El Alumnado Ayudante no es un amigo o amiga: no es alguien que hace suyos los problemas que los demás le cuentan ni toma partido a la hora de mediar en un conflicto.

El modelo del Alumnado Ayudante demuestra en la práctica un enorme potencial para generar, en el curso de su puesta en marcha o en cursos sucesivos, estructuras de colaboración estables y reciclables, entre alumnado y profesorado... Ejemplos de ello son: servicio de mediación en conflictos, círculos de amigos y amigas en torno al alumnado con dificultades de integración, contratos de ayuda curricular para ayuda en el aprendizaje, club de la tarea por las tardes, mentores escolares...

4

