

COMUNIDAD EDUCATIVA

TALLER 1.

“Cuidarte para acompañar”

- ACTIVIDAD 1: COMPARTIMOS EMOCIONES Y APRENDEMOS A GESTIONARLAS
 - Guía para dinamizar la actividad

- ACTIVIDAD 2: DETECCIÓN Y ACCIÓN EN CASOS DE VIOLENCIA
 - Guía para dinamizar la actividad



CICLO “CREAR ESPACIOS SEGUROS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA” Comunidad educativa TALLER1. Cuidarte para poder acompañar



Las actividades que aparecen a continuación han sido pensadas para que puedan implementarse fácilmente siguiendo esta guía.

Hemos realizado un cálculo de tiempo para poder planificar la sesión. Se puede decidir realizar el contenido completo o realizar solo una de las actividades.

En cursiva verás anotaciones específicas de funcionamiento de la dinámica.

“Entre comillas verás el texto para dirigirse al profesorado”.

ACTIVIDAD 1: COMPARTIMOS EMOCIONES Y ESTRATEGIAS PARA GESTIONARLAS

OBJETIVO

Identificar y compartir emociones y estrategias de superación.

MATERIAL

Objeto, mural, bloque de pósitos, bolígrafos, reloj.

RONDA DE ENTRADA (7 MINUTOS)

"Hola a todos y todas, estamos aquí para hablar sobre "Compartimos emociones y estrategias para gestionarlas".

Así que empezaremos con una ronda de presentaciones donde nos gustaría saber vuestro nombre y el artículo sentido con el que os identificáis (el o la). Bien, os presento el objeto y qué normas de funcionamiento tiene nuestro círculo: a) solo se puede hablar cuando se tiene el objeto, b) el objeto da la vuelta por el círculo en una dirección (derecha o izquierda) de manera sucesiva, dando la palabra a todo el mundo por turno, sin saltar a nadie, c) cuando uno tiene el objeto también tiene el derecho de pasar y no hablar, d) es importante que todo el mundo respete lo que se dice, es necesario que todo el mundo sea cuidadoso y respetuoso con su lenguaje, tanto verbal como gestual, e) lo que se dice en el círculo es confidencial, y f) además de: No juzgar, no aconsejar, no increpar, no expresar sorpresa/choque/enfado o desaprobación, no posicionarse y no asumir que un lado es la que tiene la razón o que lo que tú sabes es lo que vale. Bien, empezamos, ahora os haré una pregunta y el objeto rodará hacia la derecha, la pregunta es: ¿Cuál es la mejor virtud que tienes?"

ACTIVIDAD DE MEZCLA (2 MINUTOS)

"Todos aquellos y aquellas que (decimos alguna característica, ej.: que tengan una mascota) que se levanten y cambien de sitio." *Seguimos hasta que la mayoría estemos sentados junto a personas distintas. Límite de 4 interacciones, ejemplos: Que hayan viajado en el último año, que hayan ido de fiesta en el último mes.*

ACTIVIDAD PRINCIPAL (30 MINUTOS)

Repartimos pósitos a todo el grupo. "Recordad que hoy trabajaremos con las emociones, así que os pediré que escribáis en el pósito cómo os sentís hoy. Pensar en qué emoción y por qué. ¿Cómo podríais definir esta emoción? Y después pegaremos todas estas emociones en el mural. Todas las emociones son válidas y aceptables. Todo eso que sentís nos pasa a todo/as, mayores y pequeños. Os plantearemos diferentes preguntas para pensar: 1) ¿Hay alguna actividad o estrategia que cuando estáis mal os va bien para sentirnos mejor o que os acompañe cuando estáis mal?, y 2) ¿Alguna estrategia para hacer en la escuela que nos haga sentir mejor? (¿Qué, cómo y cuándo?)"

Repartimos pósitos y preparamos un mural para ir colgando todas las propuestas con el título: ESTRATEGIAS PARA SENTIRNOS MEJOR. Hacemos una ronda no secuencial para ir recogiendo todas las ideas.

Ahora con todas las estrategias planteadas se hace una lista de cosas positivas del profesorado (collage, cartulina) recordando la vocación y la profesión con mensajes positivos.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN - ESPACIO DE DEBATE (9MINUTOS)

Propuestas: *¿Identificar y expresar las emociones nos ayuda a gestionarlas? ¿Las estrategias para gestionar nuestras emociones las podemos generalizar? ¿Es importante tener espacios para compartir las emociones? ¿Por qué? Dentro del instituto, qué espacio tenéis para trabajar las emociones (ej. Tutoría). ¿Cómo se hace? ¿Cuándo se hace?*

ACTIVIDAD 1: COMPARTIMOS EMOCIONES Y ESTRATEGIAS PARA GESTIONARLAS

ACTIVIDAD ENERGIZANTE – CONCIENCIA CORPORAL (2 MINUTOS)

Con el fin de activar el cuerpo, ahora nos haremos un automasaje y nos diremos cosas positivas para sentirte y validarte como profesional.

RONDA DE CIERRE (10 MINUTOS)

¿Qué te llevas del círculo que acabamos de realizar? (en una palabra, o frase). Las puedes pegar en la cartulina.

TIEMPO TOTAL: 60 MINUTOS

ACTIVIDAD 2: DETECCIÓN Y ACTUACIÓN EN LAS VIOLENCIAS

OBJETIVO

Identificar violencias y compartir estrategias de búsqueda de soluciones

MATERIAL

Objeto, mural, bloque de pósitos, bolígrafos, reloj.

RONDA DE ENTRADA (7 MINUTOS)

“Los próximos 60 minutos los dedicaremos a detectar y actuar ante las violencias y que cada uno pueda explicar su punto de vista. Seguiremos la misma dinámica del círculo: sólo se puede hablar cuando se tiene el objeto, y es importante, que todo el mundo respete lo que se dice, incluso si no está de acuerdo; es necesario que todos y todas seáis cuidadosos y respetuosos con vuestro lenguaje. Bien, empecemos. ¿Qué ocurre cuando nosotros estamos mal? Muchas veces actuamos de forma inconsciente y podemos ejercer violencia. Ahora os haré una pregunta y el objeto rodará hacia la derecha, la pregunta es: *¿Qué es para vosotros la violencia?*” *Una vez haya respondido el círculo, lo validamos.* “Todo lo que habéis comentado es violencia. El Institut d'Estudis Catalans define la violencia como “el uso de la fuerza contra un ser vivo o algo”. Muchas veces este uso de la fuerza dentro del aula lo vemos entre nuestro alumnado, a través de la ciberviolencia, o también, en alumnos que conviven con la violencia dentro de casa con sus familias. Por eso es clave detectar estas violencias dentro del aula y saber acompañarlas. Así pues, durante este círculo, pondremos voz a estas violencias y entre todos buscaremos estrategias para acompañarlas.”

ACTIVIDAD DE MEZCLA (2 MINUTOS)

Haz una ronda asignando A o B a todos los integrantes. Ahora deben levantarse todas las As, moverse y buscar una silla vacía, diferente a la que tenían, cuanto más lejos de donde estaban mejor. Ahora que tenemos todas las As sentadas, que se levanten las Bs, deben moverse y buscar una silla vacía, diferente a la que tenían, cuanto más lejos de donde estaban mejor.

ACTIVIDAD PRINCIPAL (20 MINUTOS)

“Os explicaremos dos situaciones de violencia para reflexionar. En relación con la ciberviolencia: Os llega que una alumna de vuestra aula, Cristina, se grabó un vídeo íntimo para su pareja y ahora este vídeo está en Internet. ¿Cómo creéis que se puede sentir? ¿Qué haríais una vez tenéis conocimiento de la situación?

En cuanto a un alumno que sufre violencia en casa: Dani no se concentra en el instituto, a menudo se pone a discutir por cualquier cosa y se encuentra involucrado en la mayoría de las peleas dentro del aula. Cuando termina el instituto no quiere ir a casa, prefiere estar toda la tarde con sus amigos. ¿Cómo creéis que se puede sentir? ¿Qué haríais? Cuando llega a casa lo primero que ve es a su madre llorando en el sofá y la TV vuelve a estar rota. ¿Cómo creéis que se puede sentir? ¿Qué haríais?”

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN - ESPACIO DE DEBATE (19MIN.)

Hacemos una ronda no secuencial para recoger todas las ideas. ¿Os habéis encontrado alguna vez con alguna de estas situaciones? ¿Tenéis protocolos al respecto? ¿Cómo podríamos acompañarlos? (anotarlo en un mural pegando los pósitos). Ejemplos que podemos aportar: hablar directamente con la persona, escucha activa, no juzgar, no imponer, comunicar, empatizar, que no se sientan solos, que estén acompañados. Este enfoque requiere energía y constancia por parte del profesorado, pero es muy beneficioso para el alumnado que está sufriendo y también aplicable para el resto del alumnado que también puede sentirse así. Hay que ser consciente de cada paso que damos, autoevaluar cómo lo hacemos y plantear objetivos para implementar en el aula, como por ejemplo talleres de sensibilización de las violencias que existen. Y la importancia de que el profesorado no se sienta solo, compartir estas experiencias con el resto de compañeros/as. “En caso de que se haya encontrado con alguno de estos casos, ¿cómo os sentís al acompañarlos? E.j., miedo, respeto, dudáis si lo hacéis bien, os sentís solos, etc.”

ACTIVIDAD 2: DETECCIÓN Y ACTUACIÓN EN LAS VIOLENCIAS

ACTIVITAT ENERGITZANT – MIRALL (2 MINUTS)

En parella: Una persona farà moviments/gestos, i l'altra, farà de mirall, fent els mateixos gestos que fa la seva parella. Després d'un o dos minuts canviem el rol, la persona imitadora passa a fer els moviments, i tornem a fer el mateix.

RONDA DE TANCAMENT (10 MINUTS)

Què t'emportes del cercle que acabem de fer? (en una paraula o frase). Enganxar a la cartolina.

TIEMPO TOTAL: 60 MINUTOS