



# HERRAMIENTAS PARA EL PROFESORADO EMOCIONES Y GESTIÓN DE CONFLICTOS EN TIEMPOS DE COVID

CUIDARNOS COMO DOCENTES  
PARA PODER CUIDAR AL ALUMNADO

AGOSTO 2021



Basada en las webinars Herramientas prácticas y participativas para la mejora de la convivencia en aulas de secundaria y espacios educativos en tiempos de COVID

## INTRODUCCIÓN

Pensando en global y actuando en local. En global, en el año 2015 todos los países del mundo, 193 países, se pusieron de acuerdo y adoptaron impulsar 17 objetivos de desarrollo sostenible (ODS) que han quedado plasmados en la Agenda 2030. Entre ellos destacamos el ODS 16, paz, justicia e instituciones sólidas para la promoción de sociedades pacíficas; el ODS 4, educación inclusiva, equitativa y de calidad; y el ODS 5, igualdad entre los géneros y empoderamiento de todas las mujeres y las niñas.

En local y como parte del proyecto Aulas en Acción con Horizonte 2030, financiado por la Comunidad de Madrid, se ha realizado un proceso formativo de Educación para el Desarrollo facilitado por la Rueda Teatro Social y Jóvenes y Desarrollo dirigido a personal educativo de centros educativos de la Comunidad de Madrid, poniendo énfasis en las emociones, la cultura de paz, el buen trato y la equidad de género en tiempos de COVID.

El objetivo del proceso ha sido el fortalecimiento de capacidades y habilidades de introspección personal y grupal para el fomento de una cultura de paz entre personal educativo que trabaja a diario con jóvenes para de esta forma fortalecer entornos de paz y protección en los centros educativos con las y los jóvenes. El objetivo de esta guía es ofrecer herramientas que pueden ser utilizadas en procesos de formación on-line y/o presencial de dos sesiones y 4 horas para fortalecer capacidades de autoconocimiento y gestión de conflictos entre los educadores y educadoras.

## METODOLOGÍA

Se parte de una metodología activa y participativa, que integra ejercicios y dinámicas que provienen de diferentes abordajes: ejercicios introspectivos y de crecimiento personal, juegos escénicos y creativos, dinámicas de facilitación de conflictos, creación colectiva e improvisación.

Los principios metodológicos base que destacamos son:

1. Favorecer el diálogo entre las personas participantes para que el feed back pueda alimentar los procesos que se trabajan.
2. Trabajar desde la escucha constante de las necesidades del grupo apoyando los procesos personales.
3. Fomentar escenas vivenciales. Se busca que la espontaneidad y la riqueza del proceso se materialice en escenas que puedan resultar transformadoras a nivel grupal e individual para favorecer la convivencia y el buen trato con la cultura de paz y los derechos humanos en los centros educativos y en otros escenarios.

# DESARROLLO

## Sesión 1. Duración 2 horas.

### Objetivos:

- Visibilizar los cambios que ha provocado la COVID en nuestras vidas
- Identificar nuestras fortalezas en el contexto COVID

### 1. Presentación activa en la webinar

Como herramienta para el conocimiento activo de las personas participantes se pide que apaguen sus cámaras quienes conocen a más de 3 participantes. Después que apaguen sus cámaras quienes no conocen a nadie aquí y para finalizar que apaguen sus cámaras quienes han hecho alguna vez teatro.

### 2. Movimiento e integración de los participantes

Se propone jugar con el movimiento y la música para una preparación psicofísica adecuada de las personas participantes y facilitar su integración y participación activa. Con la cámara encendida cada una baila o se mueve como lo desea con la música. Nos quedamos congeladas cuando lo indica la persona facilitadora. A continuación la persona facilitadora indica a una persona participante que haga algún movimiento con música para que todos lo podamos imitar. Por turnos este ejercicio es realizado por cada una de las personas participantes.

### 3. Visualización de una vida normal y visualización de cómo llegó la COVID a nuestras vidas

Se invita a l@s participantes a tumbarse o adoptar una postura cómoda y a visualizar una vida normal (si es que hay alguna vida normal), nuestro trabajo, la convivencia con las personas con las que vivimos y/o nos relacionamos, nuestros quehaceres cotidianos...

Visualizamos el tiempo en que llegó a nuestras vidas la COVID. ¿Qué sucede en nuestras vidas, en nuestros quehaceres, que pensamos, decimos, hacemos...? Nos juntamos en salas separadas por grupos y compartíamos en parejas que sentimos con la llegada del COVID, como lo estamos viviendo... Compartimos en plenario.

Todos apagamos las cámaras y se pide que las enciendan quienes piensan que el COVID nos ha traído algo positivo. A continuación, las encienden quienes piensan que el COVID nos ha traído algo negativo. Se comparte en plenario que cambios positivos y negativos ha introducido la COVID en nuestras vidas.



## **Fortalezas ante la COVID**

En grupos se pide compartir algo de lo que nos sentimos orgullosos que hemos hecho durante el COVID, debemos montar una escena que luego escenificaremos en plenario y compartiremos que fortalezas destacamos de nosotros mismos en este tiempo y de qué nos sentimos orgullos@s.

En cada presentación de escena y por grupo la persona facilitadora se detiene e indica movimientos y sonidos realizados por las personas participantes, que expresan emociones fuertes tanto aquellas difíciles (tristeza, rabia, miedo, frustración...) como las más fáciles o positivas (alegría, liberación, gratitud, orgullo...).

Para finalizar la webinar algunas personas conectan con la esencia de esas fortalezas (que pueden ser muy dispares) y realizan movimientos y sonidos que muestran su emoción, su actitud, su aprendizaje. Estas personas se convierten por tanto en maestr@s que pueden compartir un aprendizaje personal del cual se sienten orgullos@s. Lo muestran y tod@s l@s demás los repetimos.

El objetivo es ser capaces de visualizar nuestras fortalezas, expresarlas, y compartirlas para finalmente anclarlas y llevarlas a nuestra vida diaria (y en particular en el aula).

## Sesión 2. Duración 2 horas

### Objetivos:

- Fortalecer el autoconocimiento a través de la expresión o no expresión de nuestras emociones.
- Mejorar la expresión de nuestras emociones para poder gestionar situaciones cotidianas de conflicto en el trabajo docente.

### 1. Integración de las personas participantes

Se realizan movimientos por parejas para una preparación psicofísica adecuada de las personas participantes y facilitar su integración y participación activa.

### 2. Las emociones

Por parejas se propone realizar estos ejercicios:

Turnos de 30/60 segundos. Lo primero es decidir quién es A y “quién B”.

1. **“A”** Cuenta algo que le da alegría en su vida cotidiana.

Después “B” cuenta lo mismo que ha escuchado pero usando solo gestos y sonidos.

2. **“B”** Cuenta algo que le enfada mucho, de si mismo, otras personas o de la vida...

Después “A” cuenta lo mismo pero en un idioma inventado.

3. **“A”** Se imagina como si fuera su padre/madre y cuenta muy exageradamente cómo era “A” de pequeña (Ej: Mi hija/o era muy...).

Después “B” va a hacer lo mismo.

4. **“B”** Cuenta una situación en la que le hubiera gustado expresar una emoción concreta, y no fue capaz de hacerlo.

Después “A” canta una canción POP que da voz a lo que le habría gustado expresar a “B” en aquella situación.

5. **“A”** Cuenta algo de lo que se siente orgullos@ sobre las emociones.

Después “B” cuenta algo de lo que se siente orgullos@ sobre las emociones.

### Preguntas para la reflexión en plenario:

¿Cuáles son las emociones más cercanas y las más lejanas?

¿Qué emociones nos cuesta más expresar y cuáles son las que menos?

¿Cómo podemos mejorar la expresión de las emociones?

### 3. Explorando la relación con las emociones

En parejas, durante 5 minutos, haz a tu compañer@ las siguientes preguntas:

- ¿Qué relación tienes con las emociones?
- ¿A qué emociones o estados de ánimo das más la bienvenida? ¿Cuáles expresa más? (L@ compañer@ puede ayudar nombrando o sugiriendo emociones)
- ¿Y cuáles te cuesta más sentir o expresar? (Puede que no te guste sentirlas, o haces ver que no las estás sintiendo, o las niegas, o no las expresas...)
- ¿Cómo las identificas? ¿Cómo las expresas? ¿Cuándo lo haces y cuando no?
- ¿Tienes alguna creencia en contra de algún sentimiento o estado de ánimo? ¿O de su expresión?
- ¿Cómo te influencia o ha influido tu contexto familiar?

Se comparten las reflexiones en plenario.



### 4. Situaciones de conflicto y gestión

¿Puedes contar ahora alguna situación o evento relacionado con ese estado de ánimo de hayas vivido o sentido por pequeño que sea? En grupos de 3-4 personas, preparar la escenificación de una situación de conflicto que haya ocurrido en un pasado cercano, expresando el estado de ánimo que has vivido y las emociones que se han generado. **Trata de ver cómo esa emoción está presente o no al contarlo...**

Cada grupo las prepara en 5 minutos.

Cada grupo posteriormente las escenifica en plenario.

## **Los espectadores participantes retroalimentan al grupo sobre lo siguiente:**

1. Qué conflicto visualizan.
2. Qué emociones observan en la escena en cada uno de los personajes.
3. Qué elementos se pueden mejorar para que quede patente el conflicto.
4. Qué emociones no están siendo expresadas y por qué.

El grupo que escenifica comenta cómo han vivido el conflicto, que emociones les ha generado y diversos escenarios para la gestión del mismo

## **Cuestiones para la reflexión:**

- ¿Qué sentimientos se pueden expresar en ese grupo o se expresan más? ¿Cuáles son más fáciles de compartir? ¿Y los más difíciles (los que se callan o se hablan en los pasillos o en el patio, pero no fácilmente en la clase, los que se perciben pero nadie les pone voz)?

- ¿Cuál es tu relación con ese sentimiento a nivel personal? ¿Es un sentimiento que te cuesta expresar o acoger? ¿O por el contrario sientes facilidad para vivirlo/expresarlo?

- ¿Cuál es la cultura del grupo en relación al acompañamiento y a la gestión emocional? (Creencias, ideas, pensamientos...)

- ¿Cómo se hace el acompañamiento emocional del grupo?

- ¿Cómo te gustaría que fuese? ¿Hay algo que te gustaría que fuese diferente?

- Explorar los pasos que cada un@ podríamos hacer para caminar hacia donde queremos, generar cultura de paz y buen trato en la gestión de los conflictos en el aula, en las relaciones con los compañer@s de trabajo, en la familia...

- ¿Cómo podemos crear red para crear entornos de paz?



[jovenesydesarrollo.org](http://jovenesydesarrollo.org)



[@ongd.jyd](https://www.facebook.com/ongd.jyd)



[@ONGD\\_JyD](https://twitter.com/ONGD_JyD)



[@jovenesydesarrollo](https://www.instagram.com/jovenesydesarrollo)