GUIA DE APRENDIZAJE PARA GESTIONAR LAS EMOCIONES Y FOMENTAR LA CULTURA DE PAZ ENTRE EL ALUMNADO

AULAS EN ACCIÓN CON HORIZONTE 2030

AGOSTO 2021

Comunidad de Madrid

acais
COMUNIDAD Y DESARROLLO S. COOP. MAD.

JÓVENES Y DESARROLLO
ONGD SALESIANA

INTRODUCCIÓN

Como parte del proyecto Aulas en Acción con Horizonte 2030, financiado por la Comunidad de Madrid, se ha realizado un proceso formativo vivencial de Educación para el Desarrollo y Ciudadanía Global poniendo énfasis en la cultura de paz, el buen trato, la educación inclusiva y la equidad de género en tiempos de COVID, con el alumnado en dos institutos públicos de la Comunidad de Madrid, el IES Arcipreste de Hita y el IES Santamarca

De este proceso y con el apoyo de la Cooperativa ACAIS, que ha facilitado los talleres en cada uno de los IES mencionados, con la participación del equipo de orientación de los Institutos y el equipo de Educación para el Desarrollo de Jóvenes y Desarrollo, surge esta guía de aprendizaje que puede ser utilizada por el personal docente para mejorar la convivencia con jóvenes de entre 12 y 20 años creando entornos en los que los jóvenes puedan conectar, identificar, expresar y gestionar sus emociones desarrollando habilidades que les sirvan a ellos y a sus compañer@s a gestionar los conflictos y a promover los derechos humanos en los centros desde la igualdad, la equidad, la responsabilidad y la participación.

METODOLOGÍA

Se parte de una metodología activa y participativa, que integra ejercicios y juegos que provienen de estrategias de educación emocional.

Se trabaja desde la escucha de los y las jóvenes apoyando los procesos colectivos y personales para favorecer la reflexión y mejorar la convivencia y el buen trato con Cultura de Paz y Derechos Humanos en los centros educativos y en otros escenarios de convivencia.

El proceso que hemos seguido comienza en identificar qué emociones sentimos, cómo las expresamos y reflexionar en qué consiste el buen trato. Posteriormente, en identificar situaciones de conflicto y ver qué actitudes tenemos cuando estas se dan. Por último, hemos soñado qué habilidades quieren tener como mediadores y mediadoras y qué quieren hacer para que el instituto se convierta en un lugar de paz y buen trato.

ACTIVIDADES DIDÁCTICAS

Sesión 1.

Objetivo: Conocer qué emociones existen y cuáles vivimos en el día a día para mejorar la convivencia y fomentar el buen trato

1 Presentación y juego

Comienza la sesión presentándonos. Venimos a hablar y practicar las emociones… Para poder tratar bien a alguien debemos…. VERNOS, por ello se pide al grupo que se coloquen en círculo

Juego el cartero. La facilitadora se coloca en el centro y dice "El cartero ha traído carta para aquellos que alguna vez hayan estado por alguien". Quien haya vivido esta situación debe levantarse y cambiar de lugar. El cartero ha traído carta para quien:

- Alguna vez se haya sentido frustrado
- Haya mentido
- Se haya sentido culpable
- Se haya sentido triste….

Después de un rato, un alumno/a pasa al centro y se convierte en "el cartero".

2 Ejercicio de identificación de emociones

Se hacen grupos de 2 personas y a cada grupo se le da una tarjeta con una emoción. Cada grupo debe comentar:

- Si es una emoción agradable o no agradable
- Elaborar una frase que diga:he sentido (esta emoción) cuando……..
- Pensar en una forma de representarla sin palabras: con mímica, un dibujo, haciendo una escultura…..

Se da un tiempo de 5 minutos para hacer el trabajo y posteriormente un integrante del equipo sale a comentar: si les agrada o no la emoción, cuando se han sentido así y a representarla como quiera sin palabras (con un dibujo, mímica…). Por ejemplo, os dejamos algunas respuestas que nos dieron los y las jóvenes:

- **Alegría**

  Genera bienestar

  - Cuando ganó mi equipo de deporte.

  - Cuando nació mi primo.

- **Amor**

  Genera bienestar, a veces malestar. ¿Genera malestar o bienestar? Depende porque en una ruptura genera malestar, aunque en ese caso no es amor sería lo contrario.

  - Cuando me siento querido por mi familia, mi madre… cuando quiero a mi perro.

  Facilitadora: El amor es necesario porque nos da seguridad. ¿Quién debe ser mi primer amor?.

  Un alumno dice YO

  La primera persona a la que debemos querer es a nosotros mismos, esto lleva consigo, cuidarse, valorarse, que me guste como soy. Por encima de todo (este gordo/a, flaco/a, me gusten los chicos o las chicas, sea alto o bajo, etc.). Otra cosa diferente es el hedonismo, Adonis se quería tanto que se ahogó mirándose en el reflejo de un lago…

  - Cuando me quiero yo, entonces puedo querer a los otros.

  Quien quiere a otros pero no a sí mismo puede llegar a ser muy vulnerable.

- **Enfado**

  Genera malestar.

  - Cuando tengo hambre.

  - Cuando cogen las cosas sin mi permiso.

  Facilitadora: El enfado genera rabia e ira. Quien no se enfada cuando le pasa algo desagradable no sabrá poner límites y tendrá problemas. Aunque genera malestar es importante poder enfadarnos, la cuestión es cómo lo expreso, que hago con mi enfado. Se verá en otra sesión como poner límites.

- **Tristeza**

  Genera malestar.

  - Cuando me siento despreciada por la gente que quiero.

  Facilitadora: Es una emoción necesaria porque me indica que he perdido algo y ello me da tristeza.

- **Calma o serenidad**

  Genera bienestar.

  - Cuando escuchamos música.

  Facilitadora: Produce tranquilidad, te sientes libre de estreses y agobios. Tiene poca energía activa pero da mucho bienestar. ¡Ojo que no es lo mismo que desconectar!

- **Miedo**

  Es desagradable.

  - *Cuando temes algo…*

  Facilitadora: Nos indica algo que pensamos que nos va a causar daño. Es importante profundizar en ello, pensar si está fundada en algo que nos ha pasado o en algo a lo que debamos prestar atención o conversarlo para ver qué hacer con ese miedo.

- **Asco, repulsión**

  Produce malestar.

  - *Cuando te intentan humillar delante de todos.*

  - *Cuando pisas una caca.*

  Es una emoción que te indica que te apartes de algo que es tóxico.

3 Cierre del taller

Se finaliza pidiendo que cada persona se despida diciendo: Yo soy (nombre) y hoy me siento…. Feliz, feliz pero algo agobiado…

Sesión 2.

Objetivo. Reflexionar sobre el buen trato y la empatía y aprender a poner límites.

1 Juego Inicial: Yo nunca nunca

Nos sentamos en círculo y la persona facilitadora comienza diciendo algo que nunca ha hecho, si alguien lo ha hecho se levanta de su silla, y así sucesivamente hasta que todas las personas finalizan. Este juego ayuda a integrar al grupo y a que se conozcan más. Ejemplos:

- Yo nunca nunca he comido caracoles.
- Yo nunca nunca escucho música mientras estudio.
- Yo nunca nunca he llegado tarde al instituto.
- Yo nunca nunca entro al metro sin mascarilla.
- Yo nunca nunca he comido carne de cerdo.

2 Relaciones de buen trato/maltrato con los compañeros/as

A todos nos gusta que nos traten bien, es decir con respeto, cariño, consideración y confianza y que si alguien necesita o quiere algo nos lo pida con respeto. A veces cuando estamos de mal humor, hemos tenido un mal día en casa o en el instituto nos cargamos de estrés y emociones desagradables como el enfado o la rabia y reaccionamos de forma no adecuada, sin respeto ni consideración hacia otras personas.

Puede resultar difícil expresar nuestras emociones, pero a la vez igual que podemos decir estoy cansado o aburrido, podemos intentar contar con un compañero/a de confianza y expresar nuestras emociones ya sean agradables o desagradables. También podemos preguntar a nuestros compañeros/as cómo se sienten o cómo están. El expresar nuestras emociones es algo que se aprende y cuanto más se practica más fácil resultará y nuestras relaciones mejorarán.

A veces también cargamos con estereotipos[1] hacia otras personas por su género, color, orientación sexual, origen, religión, porque no se pone bien la mascarilla…También podemos cargar con estereotipos sobre cosas que se esperan de mí por ser quien soy.

Como ejemplo de los estereotipos más aceptados por los jóvenes podemos citar:

- Las chicas son sensibles y tiernas, responsables, trabajadoras y preocupadas por la imagen.
- Los chicos son dinámicos, activos y autónomos, emprendedores, posesivos y superficiales.

1 *Los estereotipos son imágenes mentales que los individuos construimos acerca de los otros.*

- Los adolescentes consideran que las relaciones entre chicas son más conflictivas. La amistad entre chicos es más sincera y leal.
- Con las chicas se comparten mejor los intereses más afectivos (amorosos, sexuales y familiares) Con los chicos se comparten preocupaciones generales (amigos, estudio, trabajo...)
- Ellas relacionan el sexo con el afecto. Ellos con diversión y con su "naturaleza". Los jóvenes de ambos sexos piensan que ellos siempre quieren.

Visualizamos vídeo: Consentimiento sexual explicado con té

https://www.youtube.com/watch?v=E4WTnJCMrH8

Pedimos a los jóvenes que comenten algo sobre el vídeo y facilitamos su participación.

Si en algún momento queremos un abrazo o tocarle el pelo a alguien o algo relacionado con su cuerpo, ya sea en forma de afecto o sexo, es importante pedir permiso a la otra persona y aprender a aceptar un NO y a decir NO, si no queremos en ese momento hacer lo que nos piden, como mostraba el vídeo.

3 Ejercicio para entender lo que la otra persona quiere o no quiere.

Se pide a los y las jóvenes que hagan parejas, uno de ellos será el A y el otro el personaje B y que piensen en 2 minutos una escena en casa (hermanos, padre, madre), en el instituto o en el barrio entre compañeros/as donde un personaje pide algo y el otro le dice que no, sin tener que argumentar el por qué no. Tienen un minuto para realizar la escena entre ellos.

Al finalizar se pregunta a los jóvenes ¿Cómo ha ido? Entre otras participaciones mencionan:

- Me ha venido muy bien
- He sentido incomodidad
- Me ha costado
- Ha sido fácil
- Al principio no le entendía, luego sí

Sobre la empatía ¿Qué es la empatía?

- Escuchar a la otra persona y entenderla
- Tomar distancia y escuchar
- Conecto con el pensamiento de la otra persona y con sus emociones e intento entender cómo se siente

Se pregunta: ¿en qué situación he ayudado aunque no me apetecía?

Algunas participaciones en clase:

- Ayudar a alguien que me cae mal pero que le están haciendo bullying
- Una vez yo salí en defensa de un niño que solía insultar pero en ese momento le estaban pegando. A mis amigos/as les costó entenderlo

4 Cierre del taller: Los jóvenes se ponen en dos filas frente a frente y a la persona que tienen en frente le miran a los ojos y le dicen AQUÍ ESTOY

Sesión 3. Identificación de conflictos

Objetivos: Integración del equipo de alumnas/os

Identificar los conflictos que vive el alumnado en su día a día en su entorno y sacar a la luz las emociones que les generan.

Visibilizar al alumnado cómo se están gestionando estos conflictos y las habilidades con que cuentan para afrontar su gestión

1 Integración del alumnado

Ejercicios de calentamiento, baile y expresión de cómo me siento diciendo cada uno su nombre y un color que expresa mi emoción en el día de hoy. Me siento negro, me siento azul, me siento morado, me siento fresa-agridulce…

Juego: El cartero ha traído una carta para quien:

- Se haya sentido triste porque alguien hablaba mal de él o de ella,
- Haya sido insultado alguna vez
- Se sienta feliz cuando llega junio y se terminan los exámenes…

2 Identificación de conflictos, emociones y gestión de los mismos

Proponemos jugar al juego de la "Isla Paraíso"[2] donde todos soñamos ir y más en este tiempo de confinamiento, para comenzar a trabajar sobre cultura de paz, conflictos y emociones.

En este juego hay una Isla Paraíso en el extremo final. En la salida un barco. Y una isla tortuga y otra dragón en sendos lados del tablero azul que simboliza el mar por donde navegará nuestro barco.

---

2 *Es una forma de hacer un diagnóstico participativo con los jóvenes sobre qué conflictos viven y cómo los abordan*

Como en todo mar hay animales marinos: el cangrejo, el pez loro escondido en unos corales, la orca, ballenas, delfines y otros que decide el alumnado como el pingüino. Cada uno de los y las estudiantes deben escoger un animal desde el comienzo.

El alumnado hace grupos de seis personas y se les pide que escriban en tarjetas amarillas algún conflicto que hayan vivido en el instituto y en pegatinas cómo lo han resuelto

A través del juego se pide a los grupos que coloquen y digan en voz alta los conflictos, escritos en tarjetas amarillas, en una de las esquinas al lado de la casilla de inicio, y peguen en la cartulina lo que hacen o han hecho para resolverlo, de esta forma el barco va avanzando, hacia la Isla Paradise...

Los conflictos:

- Alguien me está molestando todo el rato, al final yo le doy una torta y mi amiga le da otra. Al rato me arrepiento, pero ese alguien ya se lo ha contado a la jefa de estudios y me ponen un parte, aunque yo ya me había arrepentido y se que no hice bien.
- Alguien me acosa toda el rato y se acerca demasiado a mí aunque yo no quiero, lo que hago es juntarme con varios amig@s y le esperamos en la puerta del instituto para amenazarle.
- Alguien insulta a un profesor/a y termina con una expulsión 2 semanas del instituto.
- Tenemos un amig@ del que sabemos que algunos compañer@s hablan mal por una cuestión relacionada con su identidad sexual. Esto no nos gusta y lo que hacemos es estar cerca de él/ ella y le acompañamos en su malestar. No decimos nada porque es un secreto que nos ha contado.

En este caso llegamos primero a la isla del dragón. El dragón es un animal que cuando se enfada escupe fuego. Vemos que la isla del dragón es un lugar al que hemos llegado porque estamos enfadados y lo mostramos con acciones que muestran nuestra rabia, enojo y malestar.

También hemos llegado a la isla tortuga. La tortuga cuando se siente amenazada se esconde bajo su caparazón hasta que pasa el temporal, ahí llegamos porque ante algunos conflictos lo que hacemos es ocultarnos o callar porque sentimos rabia y enojo pero también mucho miedo por lo que pueda pasar si hablamos o lo contamos a alguien, entonces mejor nos callamos y escondemos bajo nuestro caparazón como la tortuga.

Cada un@ de nosotros vemos qué animal tenemos y uno por uno pegamos nuestro animal según la estrategia que sigue, cangrejos y pez loro escondido en el coral en la isla tortuga; orcas y ballena en la isla dragón.

En la mayoría de los conflictos el alumnado actúa con la misma violencia con la que actúan con ell@s y la historia termina en el despacho de la jefa de estudios y con un parte. El alumnado expresa dudas sobre si su actuación ha sido la adecuada, entienden que han sentido emociones como irritación, rabia, angustia… y que han respondido con violencia. Les preguntamos, ¿Habríais podido actuar de otra forma? Se pide a cada grupo que piense qué otras estrategias o acciones habría podido hacer ante los conflictos, acciones desde la calma para poder llegar a la isla Paraíso.

Sesión 4.

Objetivos: Definir las funciones del alumnado ayudante o de alumnado que quiere mejorar la convivencia en un marco de la cultura de paz y el buen trato

Contenido

1 Juego de integración del alumnado

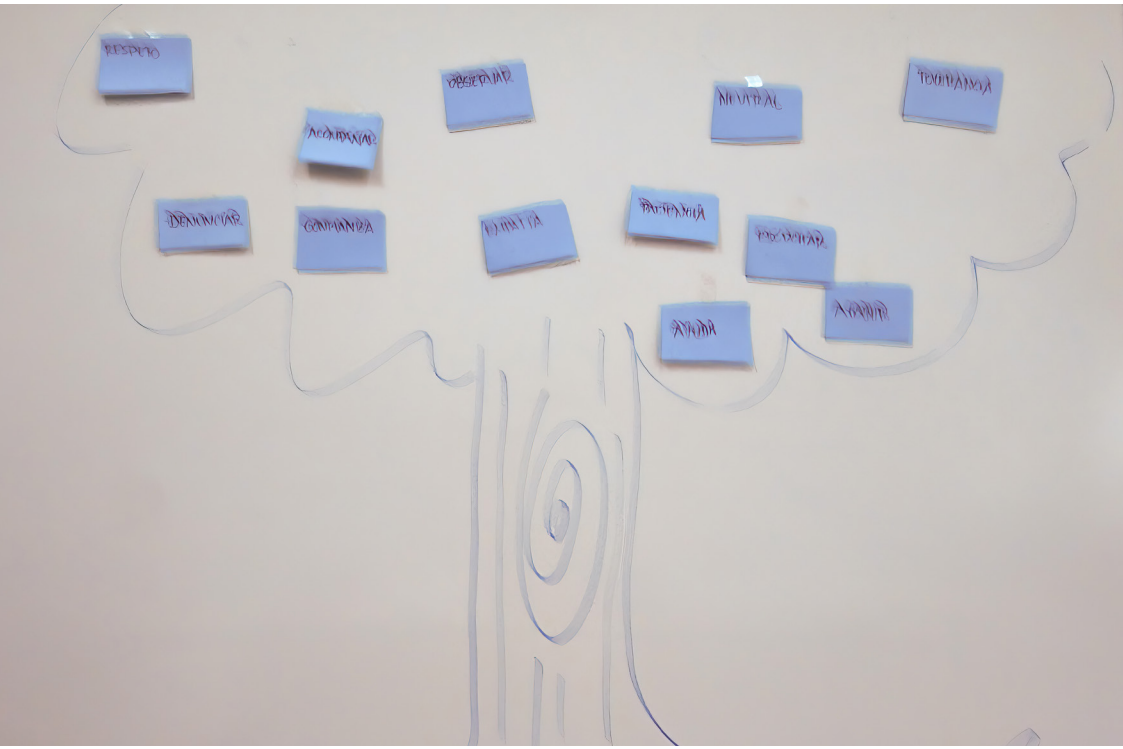
Para sintonizar con los gustos y deseos de l@s compañeros, se entrega una hoja dividida en cuatro partes, en cada parte está escrito lo siguiente:

- Personas que son nuevas en este curso
- Personas que no han nacido en España
- Personas que han vivido situaciones difíciles en su vida
- Personas que les cuesta expresar sus emociones

Todos y todas deben buscar personas de este tipo, escribir su nombre y pueden preguntarles detalles para conocerles mejor

2 Expresión de los conflictos

Se entrega el guión de un conflicto que es representado por 5 alumn@s y el alumnado va indicando qué elementos ha visto en esta escena. Se fomenta que se produzca un conversatorio sobre la comunicación violenta, no violenta, la empatía, la asertividad, ¿qué papel nos gustaría tener en el conflicto?



3 Actitudes del alumnado que quiere mejorar la convivencia en su aula o en el instituto.

Se dibuja un gran árbol en la pizarra o en una cartulina. A través de la metodología del árbol, se propone al alumnado que escriba en una tarjeta una actitud que sería importante tener para mejorar la convivencia en el instituto y luego salga a pegarla en el árbol y si quiere explicarla. Cada alumno/a escribe una y la pega.

A continuación, la persona facilitadora agrupa aquellas que son iguales o semejantes. Posteriormente se van nombrando las actitudes, pidiendo al alumnado que digan qué significan para ellos y ellas y si tienen alguna cuestión o ejemplo sobre las mismas.

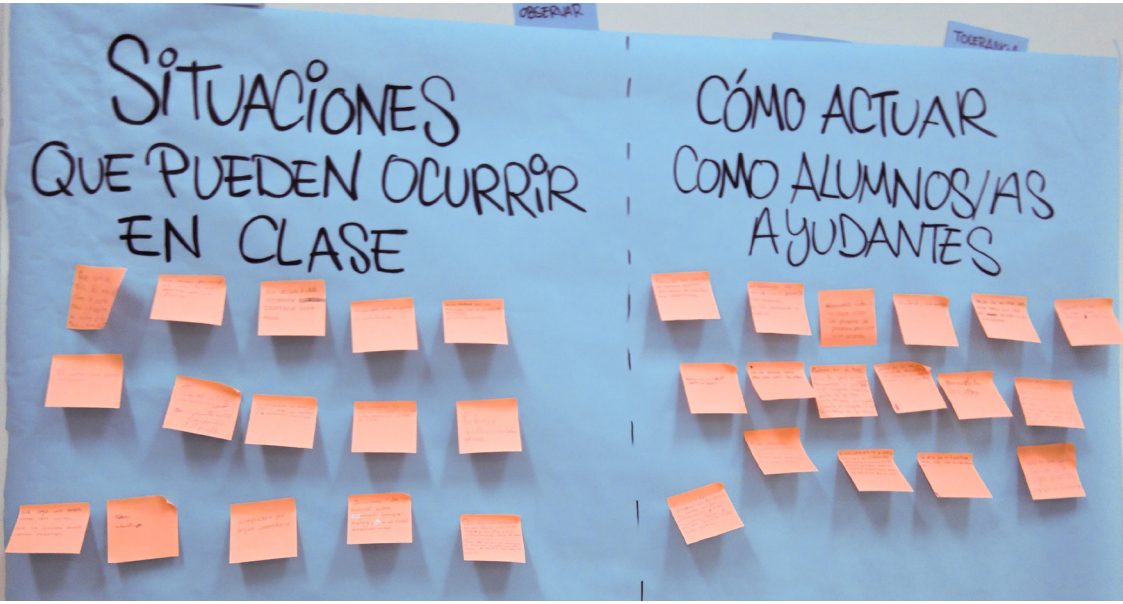
Finalmente quedan agrupadas de esta forma:

1. **Respetar**
2. **Denunciar verbalizar situaciones de injusticia que se vean o vivan en el centro.** La diferencia con chivarse es que chivarse es contar algo que ha hecho alguien. Por ejemplo, alguien le ha dado un empujón a otro aunque fue sin querer y no le ha hecho daño pero se cuenta solo para que le castiguen. No es chivarse si un niño pega o molesta a otro continuamente y se informa de ello al docente ya que se está informando de algo que hace alguien continuamente y a propósito con el fin de molestar a otro alumno.
3. **Acompañar**. Ej. Cuando entra alguien nuevo en el instituto o cuando alguien está solo, acompañar, tender una mano amiga, estar ahí para que el compañero/a se sienta mejor y tenga más seguridad.
4. **Ayudar** si alguien nos pide ayuda ante alguna cosa que ha pasado y con la que no se siente bien o se siente preocupado.
5. **Confianza**, escuchar y guardar el secreto de algo que nos han contado en confianza.
6. **Observar**. Para ver lo que está sucediendo a nuestro alrededor con actitud de ayudar o acompañar y saber cuándo y quién necesita ayuda.
7. **Paciencia** a la hora de mediar en situaciones de conflicto o preguntar con calma y cuando la otra persona quiere hablar qué ha pasado y si se puede ayudar. Todo ello de forma asertiva. Esto requerirá de paciencia, es decir, muchas veces habrá que esperar a que la situación haya pasado para que las personas implicadas quieran hablar o sientan confianza para contar, esto requiere de tiempo y de ir creando también confianza y cercanía con la otra persona.
8. **Empatía**. Entender que está sintiendo la otra persona y las emociones que le genera, cuál es su necesidad: ser reconocido, ser respetado, que no le pongan en evidencia delante de los demás, no ser insultado…
9. **Escucha asertiva**, es un atender a alguien, escuchar lo que dice con tiempo y paciencia, prestándole atención
10. **Tolerancia**, es aceptar lo que opinan las personas, no significa estar de acuerdo pero sí escucharlo, no criticarlo y si se necesita preguntar algo hacerlo,

Se pregunta al grupo si se cumplen en la actualidad con las actitudes o funciones requeridas para el alumnado ayudante. Algunos dicen que sí, otros que no y la mayoría dicen que solo con algunas. La creación o fortalecimiento de actitudes es un proceso que requiere continuidad y práctica para lograr que éstas se transformen en hábitos y puedan extenderse con el ejemplo a las personas con las que nos relacionamos a diario en la sociedad con objeto de lograr mejorar la convivencia y una cultura de paz.

A continuación, se cuelgan en el aula una cartulina y se escriben dos títulos:

1. Situaciones que pueden ocurrir en clase
2. Cómo debería actuar el alumnado ayudante y los que buscan una mejor convivencia.



Se hacen grupos de 2 personas, se les dan dos tarjetas y se pide que escriban situaciones que ocurren en clase y cómo deben actuar como alumnos/as ayudantes.

Entre las situaciones que ocurren en clase o en el patio:

- Uno se ríe de otro, al otro le sienta mal y comienza a insultarse, ambos se insultan
- Algunas personas utilizan o llaman a otros con motes que no gustan al otro.
- Malentendidos o desacuerdos
- Discusiones porque un equipo pierde en algún juego
- Insultos entre compañeros
- Te quitan el estuche todo el rato
- Peleas, insultos de broma pero que molestan,
- Si alguien llora le dicen gallina o marica
- Porque como niña te gusta el futbol te insultan
- Por no querer ir a la clase a abrir las mochilas como reto. Si no lo quieren hacer te llaman gallina o marica

Cómo deberían actuar los alumnos/as ayudantes

- Pedir ayuda al profesorado, con quien se tenga más confianza
- Hablar con las personas que están en el conflicto cuando el conflicto ya haya pasado porque si se hace durante el conflicto las personas no escuchan
- Tratar de poner freno antes de que ocurra, cuando se observa que el ambiente se está poniendo difícil o hay una conflictividad

Se finaliza el taller con la dinámica del ovillo de la relaciones. Todo el mundo se pone de pie, se le da el ovillo de cuerda de colores a una persona y esta se nombra a una persona le tira el ovillo. Así hasta que se forma una tela de araña. Vemos que todos estamos conectados como clase, como instituto y que lo que le pasa a uno le termina afectando a otros.

LA PAZ SE CREA ENTRE TODOS, ¡TÚ PUEDES CONTRIBUIR!

4 RECURSOS Y WEBS DE INTERÉS SOBRE EDUCACIÓN PARA EL DESARROLLO Y EDUCACIÓN EMOCIONAL

Como trabajar en clase los ODS:

https://thinkoeducation.com/blog/como-trabajar-en-clases-los-objetivos-de-desarrollo-sostenible/

JyD. Educación para el Desarrollo:

https://jovenesydesarrollo.org/educacion-jyd/

ACAIS. Comunidad y Desarrollo:

http://acais.net/

Palabras aladas y emociones:

https://palabrasaladas.com/material_didactico_gratuito.html

90 cortos para trabajar las emociones:

https://natibergada.cat/curts-per-treballar-valors/?fbclid=IwAR2YzxXs-9Cqok2ZLoNWfaW3Rzd2NZ3he7ib-mEefQsZLBKw1KkuCpU-XWoc