

Solucións para saír das espirais da violencia: o bo trato e o coidado

Actividade 1. “Recoñecéndonos”

Obxectivos didácticos específicos

- Ser capaces de autovalorarse, recoñecendo as características positivas que posuímos así como recoñecer as das demais persoas que nos rodean
- Ser conscientes da dificultade que conleva, en ocasións, o recoñecer as características positivas que posuímos cada persoa.
- Lograr que o alumnado se valore de forma positiva individual e colectivamente.
- Aprender a observar e valorar calidades positivas nas outras persoas
- Aprender a dar e a recibir eloxios.
- A importancia de que se expresen as calidades positivas e logros das personas para a autovaloración positiva

Espazo e recursos

- Cartolina, rotuladores e pinturas
- Celo e imperdibles

Metodoloxía

1

Comentamos que vamos a centrarnos nas características e trazos positivos que posúen as nosas/os compañeiras como simpatía, alegría, optimismo, sentido do humor, solidariedade, sorriso, habilidades (deportivas, estudio, para organizar cousas...) etc.

2

Cada persoa dáselle unha cartolina e un bolígrafo/rotulador, cada persoa pon o seu nome no folio e se prende a cartolina cun imperdible nas costas. Todas paseamos pola aula e temos que ir escribindo/debuxando na cartolina de todos e todas as nosas compañeiras características positivas que atopamos en el/a. Remataremos cando todas as persoas escribamos en todas as cartulinas das demais.

3

Damos un rato para que cada persoa vexa o que as demais escribiron na súa cartolina e preguntamos:

- Que vos pareceu o exercicio? Pareceuvos fácil ou difícil escribir sobre as características positivas das nosas/os compañeiros?
- E o que pon a vosa cartolina? Sorprendeuvos? Por que? Estades de acordo co que vos puxeron? Como vos sentides o recibir eloxios ou afagos? Canto vos credes e sentides representadas/os nas características que vos puxeron no voso folio?
- Que pasaría se vos crerades todas? Mudaría algo na vosa actitude ou na imaxe que tes de ti? E se non crésemos ningunha ou nos centráramos só nas negativas? Sería real esta imaxe de nos?
- Credes que todos e todas recibimos os mesmos reforzos positivos? Por que?
- Que quere dicir cando se fala de autoestima? (Recollemos as ideas sobre o que é)
- Que cousas poden afectar a autoestima? Son as mesmas para rapaces e rapazas? Cales son diferentes? Por que?
- Que podemos facer nos para que non ataquen a nosa autoestima? Que medidas podemos tomar?

4

Logo proponse unha actividade individual

- Cada eloxio que recibiches: enumera do 1 ao 10, sendo o 1 non mo creo e 10 crelo completamente.
- Que credes que din de ti?
- Que habilidades e recursos cres que hai detrás de cada característica positiva que vos deron?
- Hai outras fortalezas, habilidades ou valores que te gustaría fomentar? Que poderías facer para elo?

5

A reflexión final xirará en torno a necesidade de aceptar e recoñecer características positivas en nos mesmos e nas persoas que nos rodean, xa que moitas veces recordamos as críticas, as cousas que facemos mal, as ofensas...pero esquecémonos de valorar os nosos éxitos, características positivas e afagos externos.

Pistas

Traballaremos en torno a autoestima, pode ser interesante preguntarlles como peche da actividade se saben que é a autoestima e cal cren que é o seu significado.

Falar de autoestima e falar de quererte, valorarte a ti mesma/o e respectarte tal e como es, aceptando as túas fortalezas e as túas debilidades, intentando aprender das túas

cualidades positivas e recoñecer aquelas que non te fan ben. É o concepto que temos de nos mesmas/os, que vai depender tamén das cualidades que son valoradas e recoñecidas socialmente. Baseade na percepción que temos de nos mesmas/os e a que cremos que teñen as demais persoas de nos.

A nosa autoestima ten que ver tamén co noso entorno social, coas relacións coas persoas máis importantes para nos, dende pais e nais, irmás/ns, amizades, profesorado ata outras persoas importantes en determinados momentos das nosas vidas. Estas relacións con estas persoas contribúen a favorecer ou dificultar a forma en que vamos valorar as nosas cualidades e, consecuentemente, a nos mesmas/os, en función das mensaxes que recibimos, do modo en que nos tratan ou da información que nos transmiten sobre nos mesmos/as.

A autoestima está relacionada con varios autos:

Autorespeto: respectarse a si mesmo, tratarnos ben.

Autoconcepto/autoimaxe: imaxe que ten cada persoa de si mesma así como a capacidade de autorecoñecerse

Autoaceptación: aceptarse a un mesmo. O bo e o malo. O que podemos mudar e o que non

Autocoñecemento: é o coñecemento propio, coñecer as cualidades e defectos e apoiarte nos primeiros para mellorar os segundos.

Actividade 3. O bo trato

Obxectivos didácticos específicos

- Identificar o bo trato como elemento fundamental para unha boa vida
- Ser conscientes da importancia que ten o bo trato como prevención de relacións tóxicas e violentas.
- Valorar a importancia de practicar o bo trato nas nosas relacións e motivar para a súa posta en marcha

Espazo e recursos

- Cartolina, rotuladores e pinturas

Materiais

Iglesias López, María Elena: *Guía para trabajar el tema del Buen trato con niños y niñas*. Accesible en:

Metodoloxía

1

Preguntamos en plenaria que cren que é o bo trato, cando escoitamos falar diso en que pensamos?

Recollemos as ideas principais no encerado ou nun papelógrafo.

2

Dividímolos en grupos e lle pedimos a cada grupo que teñen que pensar de que características está feito o bo trato.

Ademais deben pensar unha situación que consideren que mostran o bo trato, situacións que representarán diante das súas compañeiras/os.

3

Canto todos os grupos rematen compartimos todas as características que pensaron que contén o bo trato (ver apartado "Pistas para a reflexión" onde se recollen algúns elementos do bo trato que poden resultar de apoio), e elaboramos entre todas un concepto do bo trato.

Algunhas definicións que poden axudar:

- O que nos fai sentir ben e tamén nos axuda a crecer e ser mellores.
- Crear un espazo positivo de coidado e autocoidado, valorando as cualidades da persoa coa que nos relacionamos.

4

Cada grupo representa a situación de bo trato. Todas as demais persoas somos espectadores e despois de cada representación preguntamos:

- É unha situación de bo trato? Por que?
- Que elementos/características das que identificamos son bo trato están presentes.

Se vemos que non se produce moito debate pódese incorporar algunha situación para que debatan como por exemplo:

- Que nos deixen facer todo o que queiramos cando queiramos . Iso é bo trato? Por que?
Non é bo trato xa que pode que nos faga sentir ben por un rato, pero non ten sentido que nos deixen facer cousas que non poden ser boas para nos.
- Que durante unha conversa nos escoiten cando falamos. Iso é bo trato? Por que? Si, porque non só nos fai sentir ben senón que a través do diálogo, escoita activa e a comunicación aprendemos da outra persoa e a expresarnos.

5

Pechamos a actividade falando sobre que efectos ten que sexamos consciente da necesidade do bo trato, de como exercelo e recibilo mellora a nosa vida, como seríamos capaces de identificar mal trato e evitaría que manteñamos relacións negativas e tóxicas.

Pistas para a reflexión.

Iglesias López, María Elena: *Guía para trabajar el tema del Buen trato con niños y niñas*, páxinas 6-8

http://www.buentrato.cl/pdf/est_inv/conviv/ce_iglesias.pdf

“Existe acordo en que traballar o bo trato haberá que atender a cinco elementos (Convenio del Buen Trato, Fundación Antonio Restrepo, 2000):

1. O recoñecemento.

Capacidade de existe a outra/o e que ten características, intereses, necesidades, e formas de expresión tan importantes como as nosas. É a esencia do respecto e se comeza a construír dende o os primeiros anos de vida.

Recoñecemento como necesidade de ser aceptadas/os na individualidade, como seres diferentes con dereito a ser escoitadas e a desfrutar da súa integridade e desenvolvemento.

O recoñecemento leva ao fortalecemento da autoimaxe e da autoestima, por iso é fundamental aprender a aceptar a outra coas súas potencialidades, valores, debilidades e fortalezas. Recoñecer e asegurar que o outro/a non atente contra o bo trato cara nós. É importante neste recoñecemento, recoñecer en nos mesmas e mesmos todas as nosas cualidades e defectos.

2. A Empatía

Supón a capacidade de darse conta, entender e comprender que sinte como pensa e por que actúa como o fai o outro/a con quen nos relacionamos. Só é posible desenvólvela se recoñecemos á outra/o”.

Esta recoñecemento da outra persoa non implica aguantar comportamentos e actitudes baseadas no mal trato cara nós.

“A empatía constrúese sobre a conciencia dunha mesma/o. Canto mais abertos estamos a recoñecer e manifestar os nosos propios sentimentos máis facilmente podemos aceptar e recoñecer os sentimentos das e dos demais.

3. A Comunicación efectiva.

É diálogo: as mensaxes que intercambiamos coa outra/o con algunha finalidade.

Este diálogo só se se basea nos dous elementos anteriores (recoñecemento e empatía) é un verdadeiro diálogo e para selo precisa de dúas capacidades fundamentais: saber expresarse con seguridade e saber escoitar sen xulgar.

4. A Interacción Igualitaria

É o contexto ideal para a existencia do diálogo. Basease tamén, no recoñecemento e a empatía e expresa a comprensión e uso adecuado das xerarquías e o poder nas relacións humanas”.

Existen estruturas e construcións sociais que establecen xerarquías inxustas vencelladas a etnia, xénero, idade, sexo, identidade sexual que é necesario ter presentes para que non inflúan en relacións desiguais con outras persoas e en actitudes e comportamentos que inflúan en xerar interaccións non igualitarias.

Tamén hai relacións entre persoas que teñen diferentes posicións de autoridade e poder na sociedade que tamén deben ser tidas en conta e que, de ningunha maneira poden xustificar diferencias en canto a valoración e consideración das persoas.

5. *A Negociación*. É a capacidade de resolver conflitos en forma que todas as partes queden satisfeitas. Cando negociamos, non hai persoas gañadoras nin perdedoras

Os conflitos na convivencia son inevitables, precisamente porque somos diferentes. Se recoñecemos que as características, intereses, necesidades e puntos de vista de todos e todas son igualmente importantes, é a maneira de resolver as discrepancias”.

Actividade 3. Eu son unha mesa

Obxectivos didácticos específicos

- Recoñecer a necesidade de coidarnos e non ceder a controis e chantaxes que limitan a nosa vida
- Traballar o autocoñecemento para identificar as cousas boas nas nosas vidas e a nivel persoal
- Reflexionar sobre límites, autocoidado e relacións sas.

Espazo e recursos

- Cartolina, rotuladores e pinturas
- Celo e pegamento
- Tesoiras
- Revistas, xornais....

Metodoloxía

1

Repartimos unha cartolina e pedimos que cada un/ha se represente na cartolina como prefira, de maneira literal ou abstracta, empregando diferentes materiais: pinturas, cachos de xornais/revistas, rotuladores...

2

Pedímoslles que pensen en catro cousas que son imprescindibles para cada un/ha na nosa vida, sen as cales non seríamos felices e que nos fan sentir ben e coas que desfrutamos (familia, amizades, viaxar, ler, bailar....)

Representamos cada unha delas nunha cartolina, estas catro cartolinas as convertemos en patas da nosa mesa, poñendo como taboleiro da mesma o noso debuxo sobre nos mesmas/os e montamos a nosa mesa.

3

Cando todos temos a nosa mesa feita a deixamos no pupitre e damos un paseo pola aula para ver as mesas das demais compañeiras/os.

Volvemos sentarnos e facemos unha valoración: son semellantes?; que nos pareceron? Como vos resultou montala? Foi fácil ou difícil sinalar as cousas importantes nas nosas vidas?

Agora se algunha amizade ou familiar nos dixera que para seguir estando con nós temos que deixar de facer unha das cousas representadas nas patas: fariámolo? Por que si? Por que non? Que suporía para nos facelo? Que perdemos? É xusto que unha persoa que nos quere nos pida isto? Por que?

E se quitamos esa cousa/pata da nosa mesa? (representámolo facéndoo nunha mesa das creadas) que pasa coa nosa mesa?

É se quen no lo pide é a nosa parella? Cambiaría a cousa? Fariámolo? Coñeces a xente que deixe de facer cousas que para ela son importantes, que lle fan feliz ou lle gustan por estar con alguén? Que pasa se quedamos sen as catro patas?

Hai que renunciar para estar con alguén? Por que? Ata onde podemos chegar? Onde está o límite? Que pasa cando o facemos?

Temos que deixar de ser nos para estar con outra persoa? Ten sentido?

Que credes que é o autocoidado? (tanto físico (sexualidade, corpo, alimentación, exercicio, afectos) como mental) Ten que ver algo co que estivemos traballando? Que papel xoga o autocoidado nas nosas vidas? Que efectos ten nas nosas decisións e comportamentos?