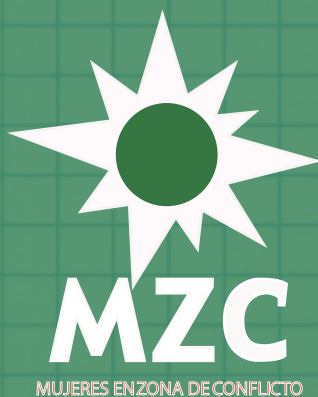


PROYECTO

CIUDADANÍA ARTIVISTA PARA LA RESILIENCIA LOCAL: PAZBORATORIOS SOCIALES=COMUNALIDADES GLOBALES



Unidad Didáctica:
EDUCACIÓN EMOCIONAL Y HABILIDADES SOCIALES
PARA LA RESOLUCIÓN NO VIOLENTA DE CONFLICTOS
DESDE EL ENFOQUE DE GÉNERO

Edita:

Mujeres en Zona de Conflicto (MZC)

Calle San Pablo, 9. (14002). CÓRDOBA

Tlf: 957082000 Fax:957082129

www.mzc.es

Correo electrónico: educacion@mzc.es

Coordinación: Inma Cabello Ruiz

Edición: Auxi J. León

Corrección: Azahara Puerto Moyano

Equipo pedagógico:

Ana M^a López Gallardo

Auxi J. León

Azahara Puerto Moyano

Eduvigis Collado Rodríguez

Mavi Jiménez Soto

Natividad Blanco Sánchez

Año: 2018

Maquetación: MaríaDeLaCom (mariadelacom.es)

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AACID) en el marco de la convocatoria de 2017.

El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de las autoras y no refleja necesariamente la opinión de las entidades financiadoras.



Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo
CONSEJERÍA DE IGUALDAD Y POLÍTICAS SOCIALES

Los contenidos están sujetos a una Licencia Creative Commons por la que, en cualquier explotación de la obra autorizada por la licencia hará falta reconocer la autoría, quedando la explotación a usos no comerciales, pudiendo crearse obras derivadas siempre que mantengan la misma licencia al ser divulgadas.



PROYECTO

CIUDADANÍA ARTIVISTA PARA LA RESILIENCIA LOCAL: PAZBORATORIOS SOCIALES=COMUNALIDADES GLOBALES



Unidad Didáctica:

EDUCACIÓN EMOCIONAL Y HABILIDADES SOCIALES
PARA LA RESOLUCIÓN NO VIOLENTA DE CONFLICTOS
DESDE EL ENFOQUE DE GÉNERO

RESOLUCIÓN NO VIOLENTA DE CONFLICTOS

DESARROLLO	OBJETIVOS	CONTENIDOS	TÉCNICAS	TIEMPO
ACTIVIDAD 1 Las emociones.	Aprender y poner nombre a las emociones.	Qué son las emociones.	Lluvia de ideas (pizarra).	10 minutos
	Para qué sirven las emociones.	Cómo se aprenden y cuál es su importancia respecto al proceso de resolución de conflictos.	Dinámica de los antifaces y la música "siento sin ver".	15 minutos
	Cómo identificarlas. Mi yo y mi cuerpo.		Botellas purpurina. Mi yo y mi cuerpo.	15 minutos
ACTIVIDAD 2 Habilidades sociales. Una herramienta para la resolución de conflictos.	Conocer cuáles son las Habilidades Sociales.	¿Qué son? ¿Cuál es su función? ¿En qué nos ayudan para la resolución no violenta de conflictos?	Empatía: micro obras de teatro	40 minutos
	Aprender qué habilidades sociales nos ayudan para la resolución de conflictos. Descubrir cómo usar las habilidades sociales para la resolución de conflictos.	Escucha activa, diálogo y empatía.		
ACTIVIDAD 3 Resolución no violenta de conflictos.	Aprender qué son los conflictos y cuáles son los motivos que nos llevan a entrar en ellos.	Qué es un conflicto. Características de los conflictos. Posicionamiento ante el conflicto.	Teatro imagen: ¿qué conflicto es este?	20 minutos
	Ofrecer herramientas para aprender a manejar los conflictos. Descubrir que todas las personas podemos asumir el papel de mediadoras. Cosas positivas de los conflictos. ¿Qué nos enseñan?	La resolución no violenta de conflictos y sus claves.	El tren de los conflictos	20 minutos

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1 “Las emociones”

- **Lluvia de ideas:**

RECURSOS:

Pizarra.

TIEMPO PREVISTO:

10 minutos.

OBJETIVOS:

Aprender a poner nombre a las emociones. Determinar cuál es el conjunto de emociones que determinan los mitos sobre el amor romántico.

Cuestionar la focalización del amor en la pareja.

DESARROLLO

La dinámica parte de una pregunta: ¿sabéis qué son las emociones?

A partir de ahí, iniciamos una lluvia de ideas de la que iremos aclarando las posibles dudas entre emociones y sentimientos.

- **“Siento sin ver”:** colocamos los antifaces a las personas participantes, con la luz apagada, utilizamos la música para provocar una situación de introspección y la conexión con lo que sentimos.

RECURSOS:

Antifaces fieltro, reproductor de música.

Canciones de miedo para adolescentes.

Canción: La Nena. Silvio Rodríguez para trabajo comunitario.

TIEMPO PREVISTO:

10 minutos.

OBJETIVOS:

Tomar conciencia de las emociones desde lo vivencial. Anulamos el sentido de la vista para centrarnos en cómo sentimos por lo que escuchamos (reforzando la escucha activa).

- **Botellas Purpurina. Mi yo y mi cuerpo:** sentadas las personas participantes en círculo, colocamos las botellas de purpurina frente a algunas de ellas. La actividad consiste en agitar las botellas y analizar lo que sucede con la purpurina, la agitación y el posterior poso tras la quietud de la botella. La dinamizadora, deberá hacer el símil entre la purpurina y las emociones y cómo en situaciones de conflicto, las emociones están revueltas y nos pueden llevar a confundir unas con otras y a reaccionar de manera inestable. Nos ayudara a sentirnos y posicionarnos desde nuestras propias emociones ante un conflicto. Aprovechamos para hablar del reflejo de las emociones a nivel orgánico en nuestro cuerpo. Esto nos ayuda a controlar las emociones cuando nos aborden, de manera que podamos gestionarlas con mayor eficacia.

RECURSOS:

Botellas llenas de agua y purpurina.

TIEMPO PREVISTO:

15 minutos.

OBJETIVOS:

Aprender a diferenciar las emociones, situarlas en el cuerpo y gestionarlas para la resolución de conflictos.

ACTIVIDAD 2 “Habilidades sociales. Una herramienta para la resolución de conflictos”

- **Micro obras de teatro:** esta actividad consiste en trabajar las habilidades sociales mediante role-playing. Para ello dividimos el aula en 4 grupos más o menos equitativos. A cada grupo vamos a entregar un pequeño guión sobre el conflicto que van a representar (Anexo 4). Cada persona se hace cargo de crear de manera libre el personaje, sus circunstancias, su actitud y sus habilidades. Es un acto de creatividad y libertad en el que vamos a descubrir cómo se posicionan ante un conflicto y cómo reaccionan ante esta situación. Al finalizar el proceso de creación (10 min) pasaremos a la representación de los grupos por turnos.

RECURSOS:

Espacio abierto para crear.

TIEMPO PREVISTO:

40 minutos

OBJETIVOS:

Trabajar de manera libre las emociones y las habilidades sociales (empatía, etc.) para lograr el acercamiento a la resolución de conflictos.



ACTIVIDAD 3 “Resolución no violenta de conflictos.”

- **Teatro imagen:** tomando como referencia la actividad anterior, la dinamizadora deberá extraer de las representaciones, las imágenes (no más de cuatro) que considere que pueden servir para visibilizar conflictos específicos o “potentes”. Pedimos a las persona participantes que representen para las demás, desde el teatro imagen, una figura de un conflicto (es decir, una escena que nos haya impactado y nos sirva para guiar la dinámica, que tiene como objetivo resolver de manera pacífica los conflictos mediante el posicionamiento y las habilidades de los personajes que intervienen en nuestra figura). Así, podremos analizar desde “fuera” cuáles son las distintas posturas ante un conflicto y qué soluciones planteamos.

RECURSOS:

Espacio abierto para crear.

TIEMPO PREVISTO:

20 minutos.

OBJETIVOS:

Aumentar la consciencia individual sobre cómo escenificamos con el cuerpo los conflictos de la vida cotidiana.

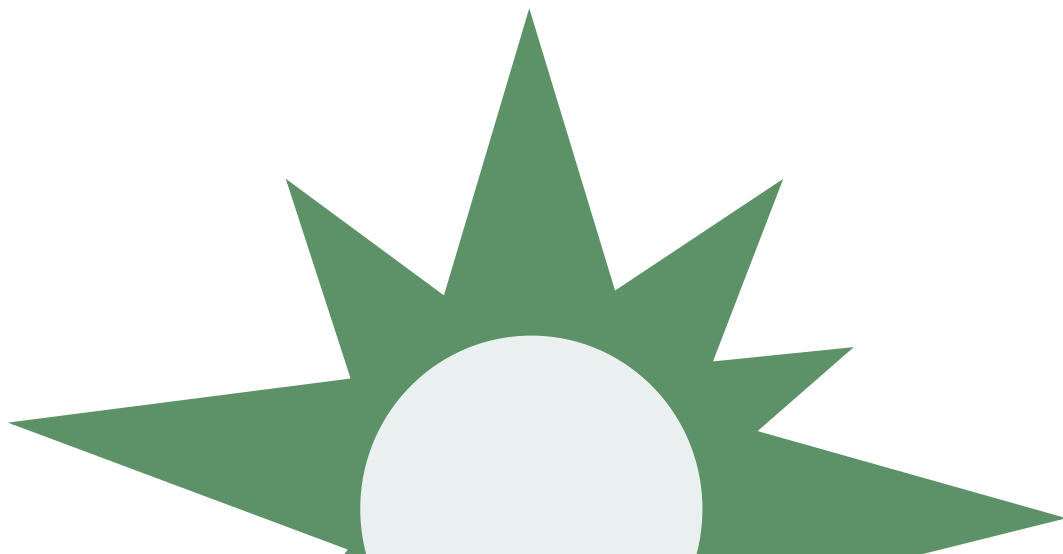
Motivar el análisis de un conflicto respecto a las posibles soluciones o formas no violentas para la resolución.

- **El tren de los conflictos:** en un papel continuo, dibujamos el tren de los conflictos con diferentes vagones que representan el posicionamiento ante un conflicto.

LO QUE PASA - LO QUE PIENSO - LO QUE SIENTO - LO QUE HAGO - EL RESULTADO

Cada persona deberá exponer, usando *post-it*, qué ha aprendido del taller en cada uno de los vagones.

Esto nos sirve como una herramienta de evaluación del taller, a la vez que las personas participantes hacen una reflexión de lo que han aprendido y de cuáles son los compromisos que adquieren.



PROYECTO

CIUDADANÍA ARTIVISTA PARA LA RESILIENCIA LOCAL: PAZBORATORIOS SOCIALES=COMUNALIDADES GLOBALES



Anexos de la Unidad Didáctica:
EDUCACIÓN EMOCIONAL Y HABILIDADES SOCIALES
PARA LA RESOLUCIÓN NO VIOLENTA DE CONFLICTOS
DESDE EL ENFOQUE DE GÉNERO

ANEXO 1: ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Son reacciones automáticas que nuestro cuerpo experimenta ante un determinado estímulo. Sin embargo, todas ellas luego derivan en sentimientos más prolongados en el tiempo.

Tanto las emociones como los sentimientos nos señalan algo que debemos hacer o tener en cuenta.

Las emociones están generadas por las interpretaciones que hacemos de los hechos: lo que pensamos sobre lo que nos ocurre determina aquello que sentimos. A veces, ocurren cosas que no controlamos, que son inesperadas, pero aun así hay una interpretación fugaz que hace que sintamos lo que sentimos. Las emociones desempeñan diferentes funciones: adaptativas, sociales y motivacionales.

- **Adaptativas:** nos ayudan a afrontar lo que ocurre, a adaptarnos a las circunstancias y a gestionar las situaciones de los devenires de la vida, es decir, nos ayuda a llevar a cabo conductas dirigidas a un fin.
- **Sociales:** nos permiten cubrir la necesidad de socialización de la especie humana, buscar ese contacto físico que tanto nos arropa.
- **Motivacionales:** cualquier actividad se hace en una dirección y con una intensidad, lo cual viene determinado por las emociones.

Lo sano de las emociones es que tienen un principio y un fin.

Las emociones básicas y sus funciones:

La clasificación de las emociones en positivas y negativas, o en buenas y malas, puede llevar a la confusión de que sentir miedo es malo, de que estar tristes es malo. Las emociones no son buenas ni malas, más bien nos resistimos a unas con mayor fuerza que a otras.

- *Alegría : significa que algo está bien, es bueno y nos aporta bienestar. Es un mecanismo para afianzar ese suceso y asentar ese aprendizaje en nuestra mente para reproducirlo en el futuro.*

Aparece ante algo que nos agrada, que nos gusta y eso nos aporta vitalidad, energía y motivación (función motivacional) para reproducir la conducta (función adaptativa) y para disfrutar de esa emoción. Cuando estamos alegres por algo queremos contarlo y compartirlo con los demás (función social). Como toda emoción, tiene un principio y un fin. Las cosas que nos alegran en un determinado momento van perdiendo intensidad, es decir, cuando me entero de que he aprobado un examen me alegro mucho, pero a los dos días no siento la alegría con la misma intensidad.

- *Tristeza*

Surge cuando ocurre algo que interpretamos como una pérdida, ya sea interna o externa. Al igual que la alegría, hay diferentes cosas que nos ponen tristes, pero no todas con la misma intensidad. La tristeza tiene la función adaptativa de aislar para reconstruir a la persona, de darnos la herida y motivarnos a buscar ayuda. Cuando estamos tristes también necesitamos estar con los demás y sentirnos acompañados, cumpliendo así la función social.

- *Miedo:* Evalúa el peligro en relación a los recursos que tenemos para afrontarlo.

Aparece ante algo que interpretemos como una posible amenaza. El miedo tiene la función adaptativa de activar el cuerpo motivándonos a llevar a cabo conductas de protección y de evitación de peligros.

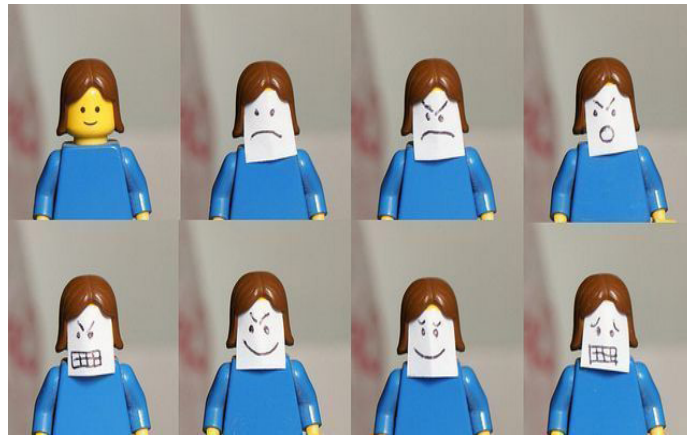
- *Culpabilidad*

Esta emoción aparece ante algo que hemos hecho o pensado que no va en sintonía con quien somos. Sentirnos culpables tiene la función adaptativa de enmendar nuestros actos, motivándonos a pedir perdón, lo que permitirá equilibrar las relaciones interpersonales que mantenemos. La culpabilidad nos informa de que lo que hemos hecho no nos gusta, ayudándonos a reafirmarnos en nuestros valores.

- *Ira/Rabia:* Algo ha invadido tus límites y necesitas defender lo que es tuyo.

Aparece cuando existe algo que nos obstaculiza a conseguir lo que queremos o cuando nos sentimos atacados por alguien o algo y también cuando vivimos algún suceso como injusto. La finalidad de sentir rabia o ira nos prepara para alcanzar el objetivo por el cual nos sentimos obstaculizados, o también para atacar o defendernos de nuestros enemigo. Esta emoción no canalizada de forma adecuada puede derivar en agresividad.

No querer sentir las emociones por considerarlas negativas es como tener sueño y no querer dormir. Las emociones nos ayudan, nos orientan y nos permiten entender lo que está ocurriendo.



Ahora que ya sabemos algo sobre las emociones primarias, comunes a todos los seres humanos, debemos plantearnos cómo aprendemos las emociones.

Como hemos dicho, las emociones son reacciones automáticas de nuestro cuerpo ante un estímulo. En este sentido, todos y todas deberíamos reaccionar igual ante los mismos estímulos, ¿no?

Pues bien, aquí es donde entra en juego la socialización (familia, grupo de iguales, sociedad...), cómo aprendemos las emociones en función de si somos hombres y mujeres y cómo las gestionamos.

Por esto, es imprescindible que analicemos cuáles son nuestros Roles de Género, para llegar a entender por qué aprendemos y usamos con más facilidad unas emociones u otras.

La diferente socialización que tienen los niños y las niñas desde las edades más tempranas hace que ya a los tres años existan capacidades diferenciadas por género en relación con las emociones.

Los estereotipos sobre la masculinidad y feminidad también incluyen comportamientos estereotipados en torno a la gestión de las emociones y la expresión de sentimientos.

Hay emociones permitidas y otras que no lo son, según nuestro género, del mismo modo que tanto hombres como mujeres hemos aprendido a sentir, identificar y expresar con mayor facilidad unas que otras.

El miedo, la alegría o la tristeza son emociones asignadas a la feminidad, de igual modo que la rabia y la agresividad, lo son a la masculinidad.

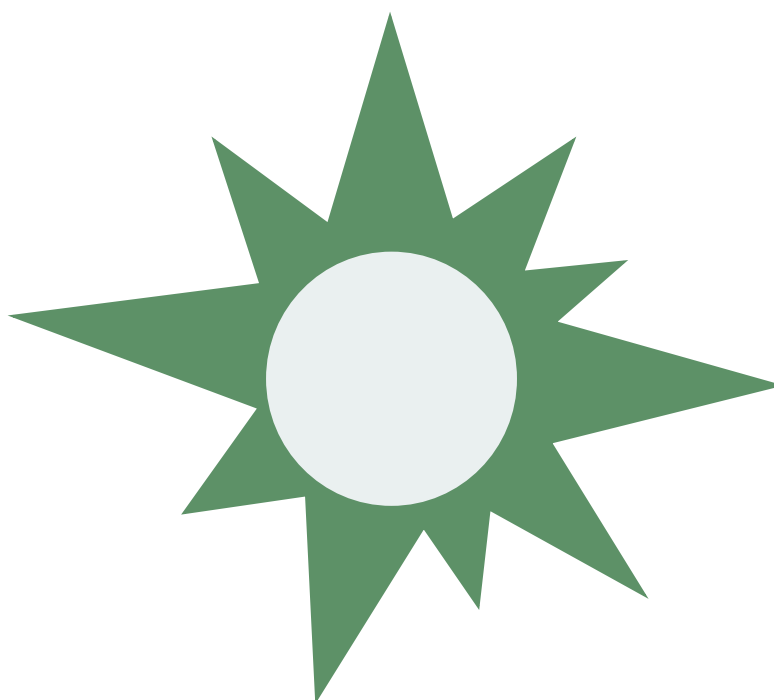
ANEXO 2: HABILIDADES SOCIALES PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS. ESCUCHA ACTIVA, DIÁLOGO Y EMPATÍA COMO CLAVES.

EMPATÍA: ENTENDIENDO LOS SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS.

Habilidad muy ligada a la autoconciencia y a la conciencia emocional interpersonal. Para ello debemos empezar a comprendernos a nosotras y nosotros mismos: cuáles son nuestras necesidades y deseos, qué cosas, personas o situaciones nos causan determinados sentimientos, qué pensamientos generan tales emociones, cómo nos afectan y qué consecuencias y reacciones nos provocan. Cuanto mejor reconozcamos e identifiquemos nuestros propios sentimientos muchas más facilidades tendremos para conectar con las demás personas. Empatizar consiste en ponernos emocionalmente en el lugar de la otra persona y ser conscientes de sus sentimientos, sus causas y sus implicaciones personales. Pero si nosotros no hemos pasado por el sentimiento que la persona de al lado nuestra está sintiendo, es muy difícil tratar de comprender por lo que está pasando.

REGULACIÓN O CONTROL EMOCIONAL EN SITUACIONES PROBLEMÁTICAS: EL DOMINIO DE LA FUERZA INTERNA

Es la habilidad más complicada de dominar. Consiste en moderar o manejar nuestra propia reacción emocional ante situaciones intensas, ya sean positivas o negativas. Para regular las emociones hay que percibir, sentir y vivenciar nuestro estado afectivo, sin ser abrumados o avasallados por él, de manera que no llegue a nublar nuestra forma de razonar. Posteriormente, debemos decidir de manera prudente y consciente, cómo queremos hacer uso de tal información, de acuerdo a nuestras normas sociales y culturales, para alcanzar un pensamiento claro eficaz y no basado en el arrebato y la irracionalidad. El proceso de autorregulación forma parte de la habilidad inherente para valorar nuestras prioridades, dirigir nuestra energía hacia la consecución de un objetivo, afrontando positivamente los obstáculos encontrados en el camino, a través de un estado de búsqueda, constancia y entusiasmo hacia nuestro objetivo.



ANEXO 3: LOS CONFLICTOS

Cuando se produce un conflicto lo primero que debemos tener en cuenta es la actitud que presentan las personas enfrentadas, por ejemplo si están dispuestas a solucionarlo o no. Por ello Cascón (2006) tiene en cuenta cuatro actitudes a tener ante un conflicto.

Competición: lo principal es llegar al objetivo, es decir, alcanzar la meta sin tener en cuenta la relación que va a quedar con la otra persona después del conflicto. Lo que importa es llegar a la exclusión de la otra persona. En lo que se centra este tipo de actitud es que yo gano y el otro pierde.

Acomodación: esta actitud es contraria a la anterior, donde yo pierdo y el otro gana, ya que con tal de no tener la discusión se le da la razón a la otra persona. Pero no hay que confundir el respeto y la buena educación con no argumentar tus intereses por no causar un conflicto.

Evasión: aquí todas las partes pierden, ya que no se consigue lo que se pretendía y la relación entre ambas personas no es buena.

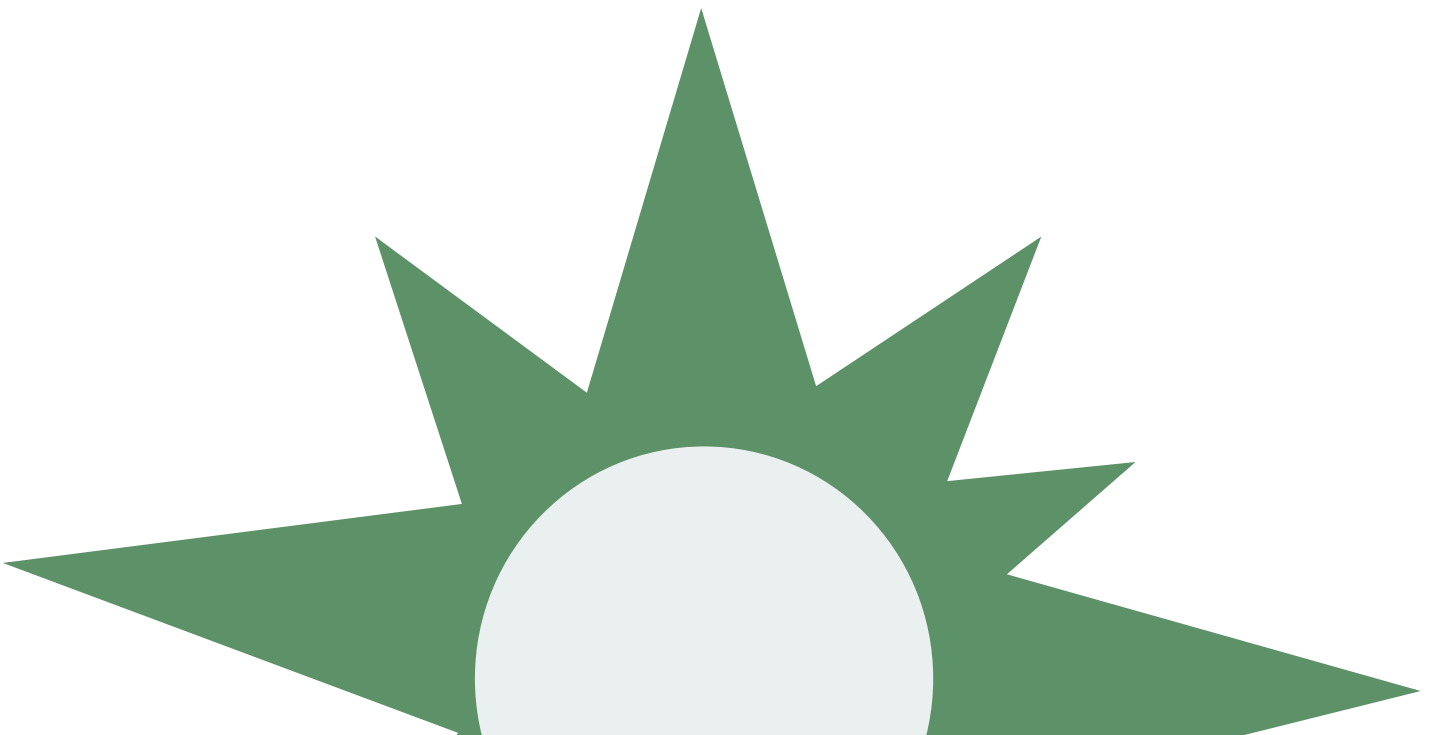
Cooperación: en este caso ambas partes salen ganando ya que a través del modelo de negociación, ambas partes llegan a su objetivo, llegando a un acuerdo y aprendiendo la una de la otra.

Características de los conflictos:

No hay culpables: necesidades no cubiertas. No sirve de mucho pararse a buscar culpables.

Sirven para aprender.

Depende de intereses: ¿qué quiero? ¿qué quiere la otra persona? ¿qué emociones hay implicadas? ¿qué emociones tengo y qué emociones tiene la otra parte?



ANEXO 4: MICRO OBRAS (ROLE-PLAYING)

Embarazo adolescente

Sonia lleva ya dos faltas. No se atreve a contarlo en casa, así que sólo se lo cuenta a Eli, su mejor amiga, que la acompaña a una farmacia a comprar un test de embarazo. Ni siquiera se lo ha dicho a Javi, con el que mantiene una relación desde hace pocos meses. La prueba de embarazo da positivo. Decide que se lo tiene que contar a Javi, con el que últimamente las cosas no van tan bien como antes. No sabe bien como decirlo en casa. No tiene clara la reacción que va a tener su familia, porque sus padres son personas bastante conservadoras. Está segura de que contará con el apoyo de su abuela Juana, que siempre está ahí para lo que ella necesita y la apoya en sus decisiones. De momento prefiere que nadie lo sepa en el instituto.

Duelo-muerte

Laura y Esther han sido amigas desde la guardería. Ahora que los padres de Laura están divorciándose, ésta empieza a sufrir cambios en su personalidad, lo que la impulsa a juntarse con otro tipo de gente dejando de lado a Esther. Esther no sabe muy bien qué hacer, Laura siempre la ha apoyado a ella cuando ha tenido problemas, pero cada vez están mas lejos y tienen menos cosas en común. Esther se siente muy cómoda y feliz con su grupo de amigas/os pero echa de menos a Laura, que siempre ha sido su mejor amiga, estaban todo el día una en casa de la otra, y a la que ya sólo ve por los pasillos del instituto.

Ruptura por traición

Pedro y Ángel llevan juntos 5 años. Están planeando irse a vivir juntos cuando Pedro contesta a una llamada en el móvil de Ángel mientras este se encuentra en la ducha. Para su sorpresa, al preguntar quién es, la persona al otro lado del teléfono responde como la pareja de Ángel. La situación lleva a una discusión larga y muy tensa en la que Pedro pide explicaciones mientras que Ángel solo repite que se siente muy mal pero no es capaz de dar ninguna explicación. Pedro pide a Ángel que salga de su casa y que no lo llame más. Automáticamente Pedro llama llorando a Carmen, Raquel y Andrés para contarles lo que ha sucedido y les pide que por favor vengan a su casa.

Mudanza a una ciudad deseada.

Bárbara lleva toda su vida deseando vivir en Canadá. Sabe que allí se puede encontrar un buen trabajo de lo suyo. Tras conseguir un trabajo que no le gusta mucho en España y poder ahorrar, decide emprender una nueva aventura y mudarse a Canadá en busca de nuevas experiencias. Su amiga Lucía se mudó hace dos años y esperan con muchas ganas el reencuentro, sin embargo sabe que Lucía ya se ha construido una vida allí, un nuevo grupo de amigos y sale con Kate desde hace un año.

PROYECTO

CIUDADANÍA ARTIVISTA PARA LA RESILIENCIA LOCAL: PAZBORATORIOS SOCIALES=COMUNALIDADES GLOBALES



Unidad Didáctica:

EDUCACIÓN EMOCIONAL Y HABILIDADES SOCIALES
PARA LA RESOLUCIÓN NO VIOLENTA DE CONFLICTOS
DESDE EL ENFOQUE DE GÉNERO

Organiza:

Financia:



Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo
CONSEJERÍA DE IGUALDAD Y POLÍTICAS SOCIALES