

## CULTURA DE PAZ Y NO VIOLENCIA

### ACTIVIDADES

#### Titulo

Emo-expresión

#### Competencias a desarrollar

- Comprender lo que comunico a través de mi cuerpo.
- Construir empatía y capacidades de comunicación efectiva

#### Duración

50 minutos.

Parte uno 15 minutos

Parte dos 15 minutos

Parte tres 20

#### Material

Copias de la ficha técnica de preferencia para cada participante.

#### Preparación de la actividad

Un lugar que permita la interacción, donde el mobiliario pueda hacerse a un lado, y donde allá espacio para que el grupo este de pie y moviéndose sin dificultades.

#### Ficha Técnica

Sugerimos emplear la siguiente tabla para ayudar al facilitador o a estudiantes realizar una variedad de emociones.

#### MENU DE SENTIMIENTOS

Aburrimiento	Asombro	Depresión	Ecuanimidad
Activo	Asustado	Desamor	Empatía
Afligido	Atento	Desamparo	Enérgico
Agitado	Avergonzado	Desánimo	Enfado
Alegría	Calma	Desasosiego	Enojo
Alivio	Cariño	Desconcierto	Entusiasmo
Alterado	Celos	Desconfianza	Entusiasta
Amor	Cólera	Desconsuelo	Envidia
Angustia	Compasión	Deseo	Espabilado
Ansiedad	Confianza	Desesperación	Espanto
Añoranza	Confusión	Desgano	Esperanza
Apatía	Congoja	Desidia	Estupor
Apego	Culpa	Desolación	Euforia
Armonía	Culpable	Desprecio	Excitación
Arrojo	Curiosidad	Dolor	Excitado
Asco	Decepción	Duelo	Éxtasis

Fastidio	Repudio
Fobia	Resentimiento
Frustración	Resignación
Hastío	Resquemor
Hostil	Resuelto
Hostilidad	Satisfacción
Hostilidad	Seguridad
Encubierta	Serenidad
Humillación	Solidaridad
Impaciencia	Sorpresa
Impotencia	Temor
Indiferencia	Templanza
Indignación	Ternura
Inquietud	Terror
Insatisfacción	Timidez
Inseguridad	Tranquilidad
Inspirado	Tristeza
Interés	Vacío
Interesado	Existencial
Intriga	Valentía
Ira	Vergüenza
Irritable	
Irritación	
Lujuria	
Melancolía	
Mezquindad	
Miedo	
Miedoso	
Nervioso	
Nostalgia	
Obnubilación	
Obstinación	
Odio	
Omnipotencia	
Optimismo	
Orgullosa	
Paciencia	
Pánico	
Pasión	
Pena	
Pereza	
Pesimismo	
Placer	
Plenitud	
Prepotencia	
Rabia	
Rebeldía	
Recelo	
Rechazo	
Regocijo	
Rencor	

## Mecánica de aplicación

Esta actividad nos permitirá jugar con nuestro lenguaje emocional, esto es con la forma en que comunicamos sentimientos sobretodo de manera no verbal.

1. Se formaran parejas, de preferencia entre gente que no se conozca muy bien. Se tomaran turnos para comunicar una emoción sin decir una palabra, como si fueran mimos. La otra persona intentara adivinar que sentimiento el otro está comunicando con su cuerpo y sus expresiones. Después de adivinar se cambian de papel, el primero adivina y el segundo actúa una emoción en silencio. Cada miembro del grupo tendrá la oportunidad de actuar una emoción y los demás tendrán que adivinarla. Si se quiere agregar reto a la actividad la persona puede estar actuando dos emociones a la vez.
2. El mismo par esta vez escogerán dos sentimientos cada uno, después se situaran a lados opuestos del salón. Caminaran en líneas paralelas uno hacia el otro hasta llegar al lado opuesto de donde estaban intentando no perder contacto visual con su compañero. Mientras caminan, en uno de los extremos actuaran cada quien el sentimiento que escogieron y a medida que se dirigen al otro lado van transformando su sentimiento a otro sentimiento, si alguien escogió alegría y tristeza, empezara de un lado con una alegría desbordada y la cual se irá reduciendo y a la mitad de camino empezara con un poco de tristeza terminando con una tristeza profunda cuando llegue al otro lado. La o el facilitador puede determinar cuántas veces pueden repetir este ejercicio.
3. Un vez más en parejas, que pueden ser las mismas o diferentes a las de los juegos anteriores según el criterio del el o la facilitadora. Esta vez sí se usaran palabras pero deliberadamente haremos que nuestra expresión y lenguaje no verbal contradiga el mensaje que estamos comunicando. La o el facilitador puede ayudar a empezar el ejercicio indicando que actúen uno o más de los eventos que a continuación presentaremos. Una vez entendido los participantes pueden crear sus propias escenas.
  - a. Actuar una escena donde a uno de los personajes le acaban de atropellaron a su perro. La persona actuara la situación con alegría en lugar de tristeza, aunque el contenido del mensaje es triste. En otras palabras dirá palabras tristes con alegría.
  - b. Actuar una escena donde se anuncia con profunda tristeza que se acaban de ganar la lotería. El mensaje verbal expresara alegría pero las expresiones y lenguaje no verbal expresara tristeza.
  - c. Actuar una situación donde una persona le dice a su amigo lo tanto lo respeta y lo admira mientras que su lenguaje no verbal indican desconfianza o paranoia.
4. Si hay tiempo y ánimos se pueden pedir que varias parejas presenten voluntariamente las escenas que crearon al resto del grupo.
5. Ahora en grupo discutir en grupo las siguientes preguntas, el o la facilitadora puede crear sus propias preguntas para profundizar la plática.
  - a. ¿Qué aprendiste sobre la manera en que comunicamos emociones con este ejercicio?
  - b. ¿Qué sucede cuando el lenguaje verbal y no verbal divergen? ¿Cómo nos sentimos? ¿Cómo hacemos para interpretar la contradicción? ¿Podemos confiar en la interpretación de dicho mensaje?
  - c. ¿Cómo puedes usar lo que aprendieron para mejorar la manera en que comunican sus emociones?

Titulo

Lo que nuestros cuerpos comunican.

### Competencias a desarrollar

- Reconocer los lenguajes corporales de las personas con las que me relaciono.
- Construir empatía y capacidades de comunicación efectiva

### Duración

De 40 a 60 minutos

### Material

- ☐ Copias de la ficha técnica para cada participante. Si no se dispone de fotocopiado, se necesitaran hojas en blanco para cada participante y las instrucciones de la actividad.

### Preparación de la actividad

Escoger un salón con espacio para trabajar en parejas y también para hacer un escenario donde puedan actuar algunos mientras que la mayoría observa. Es importante hacer un ambiente lúdico donde se permita la espontaneidad, la risa y el estar dispuesto a equivocarse. Para esto es necesario un ambiente de respeto donde se jugara o se actuará sin ridiculizar para hacer sentir mal.

### Ficha Técnica

Buenos días

Si, con mucho gusto

¡Como quieras mi amor!

¿Cómo quieres tu café?

¿A dónde fuiste?

A donde tú quieras

### Mecánica de aplicación

1. En esta primer parte los participantes se pueden juntar en grupos pequeños para que actúen las líneas de la ficha técnica. Sugerimos los siguientes pasos.
  - a. Actuar las líneas de la ficha técnica con diferentes emociones. Este ejercicio hace notar como el mismo mensaje (semánticamente hablando) cambia de significado cuando se dice usando un lenguaje corporal distinto.
  - b. Es similar a la anterior pero a actuar las líneas con una combinación de las emociones o irán de una emoción a otra distinta.
  - c. Una vez que los grupos han actuado y jugado con las líneas y las diferentes emociones improvisaran una escena donde se digan todas las líneas actuadas con diferentes emociones. Después los grupos que así lo deseen pueden actuar la escena para el resto del grupo.
2. Esta actividad tendrá a dos voluntarios haciendo una escena mientras que el resto del grupo observara. Primero se pide a dos voluntarios y pasaran al frente. Después se le pedirá al publico que seleccionen un tema en el que se pueda entrar en controversia pero que no tenga

mucha importancia (por ejemplo, es mejor el verano que el invierno, la coca-cola versus la pepsi, la escoba de paja vs la escoba de plástico). Con varias opciones el o la facilitadora escogerá un tema. Uno de los voluntarios defenderá una posición del tema, inclusive si no está de acuerdo, mientras que el otro defenderá la otra postura.

- a. Discutirán defendiendo cada quien la posición que se les asigno lo mejor posible siendo ellos mismos.
  - b. Cada quien defenderá la posición que se le asigno pero esta vez actuando con uno o más de los siguientes papeles: Padre e hijo, alumno y maestro, novia y novios (románticos), novia y novios (enojados), policía y ciudadano.
  - c. El público puede escoger otros papeles para los personajes en controversia.
3. El o la facilitadora puede hacer preguntas durante las actividades o al final, según la dinámica que se presente, para explorar nuestro lenguaje corporal y su importancia en la comunicación. A continuación hay ejemplos de preguntas.
- a. ¿Por qué el mismo mensaje cambia tanto cuando se le da una diferente emoción?
  - b. ¿Qué nos dicen estos ejercicios sobre como nuestro cuerpo comunica?
  - c. ¿Por qué la misma discusión se presenta tan diferente con diferentes papeles? ¿Qué importancia tiene el lenguaje corporal en esto?
  - d. ¿Qué han aprendido sobre el lenguaje corporal con estos ejercicios? ¿Qué nos ayuda comunicar nuestras expresiones faciales, nuestra postura corporal, nuestro tono de voz, etc?

Titulo

Lo colectivo del cuerpo.

### Competencias a desarrollar

- Dialogar sobre lo que diversos jóvenes comunican a través de la cultura juvenil con la que se identifican.
- Promover en las y los jóvenes competencias para la comunicación efectiva, la negociación y la construcción de acuerdos con equidad.

### Duración

60 minutos.

### Material

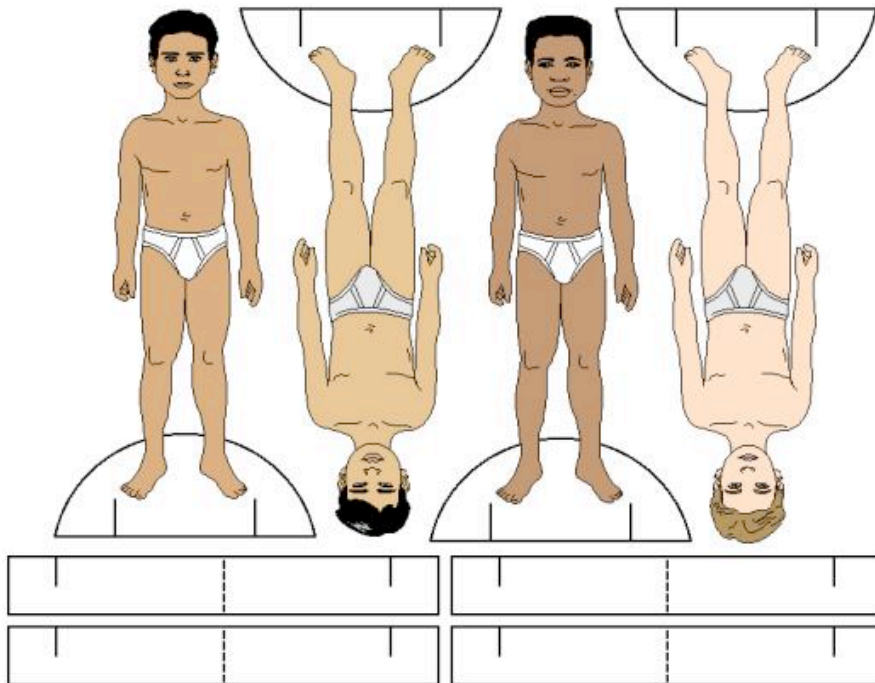
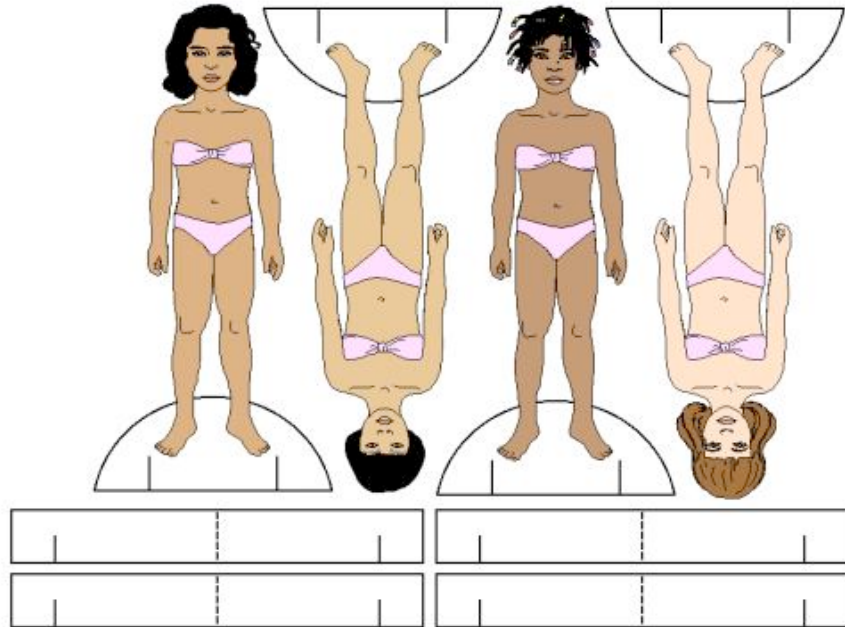
Varias copias de la ficha técnica, Copias de la ficha técnica, hojas en blanco, colores, lápices y tijeras.

### Preparación de la actividad

Tener suficientes copias para que grupos de entre 5 a 8 tengan por lo menos una copia de las siluetas de mujeres y otra silueta de hombres. Diez hojas en blanco para cada grupo como mínimo, una caja de colores y tijeras.

### Ficha Técnica

En esta actividad se convertirán en diseñadores de modas. Piensa en los diferentes grupos en la escuela (por ejemplo, los fresas, los emos, los deportistas, etc) y hará uno o más trajes para cada grupo. Procura que en cada grupo estén representados los estilos de los hombres y de las mujeres. Los modelos están abajo, los recórtalos y diseña su ropa y aditamentos como lentes o peinados con las hojas en blanco.



### Mecánica de aplicación

Se formaran grupos de entre 5 u 8 miembros, a cada quien se le entregara el material. Antes de empezar es importante que la o el facilitador preparen el tema preguntando sobre los diferentes grupos juveniles, que los identifica, que actividades realizan juntos, que música les gusta, como es su forma de vestir. Para ayudar en esta preparación pudiera hacer las siguientes preguntas:

- ¿Qué grupos existen en este salón? ¿Qué define a cada grupo? ¿Cómo reconocemos al grupo como único, que lo distingue de otros grupos?
- ¿Qué grupos existen en la escuela? ¿Qué grupos existen en la comunidad?

Después se les pedirá que en grupo se pongan de acuerdo sobre que estilo de vestir define a los diferentes grupos, esto facilitara diseñar la ropa en las hojas en blanco para después vestir a los modelos de papel.

Al tener listos varios modelos se pueden hacer un show de modas con los que más agradaron. Es importante finalizar con una discusión sobre como el cuerpo en si comunica algo sobre nuestra identidad, sobre nuestra colectividad. A continuación

- ¿Cómo es que nuestra manera de vestir o nuestro estilo dice mucho sobre el o los grupos que conocemos?

## Mi mundo interior

---

### Actividad para el Plano individual.

#### Título:

*Dibujando un conflicto.*

#### Competencias a desarrollar:

Reflexionar sobre cómo me relaciono con el conflicto.

#### Duración:

50 minutos.

#### Material:

Hojas en blanco, lápices, colores, sacapuntas suficientes para que todo el salón los utilice.

#### Mecánica de aplicación:

1. Se dan las instrucciones de la actividad, introduciendo al tema del conflicto (ficha técnica).
2. Se reparte a cada persona material para dibujar y pintar. Tendrán un máximo de 20 minutos para realizar con detalle su dibujo.

Cada quien toma una hoja en blanco y usando su imaginación hace una caricatura o dibujo de como se imagina al conflicto. Cada quien es libre de representar al conflicto como quiera: puede usar colores, dibujar personajes, animales y, lugares; los puede dibujar haciendo alguna acción, utilizando palabras, en fin como cada quien quiera. Lo importante es que el dibujo refleje como nos hace sentir el conflicto cuando se nos aparece, si es grande, si es chico, si es amenazador, si es como un amigo, si nos hace sentir incómodos, si nos gusta su presencia, si lo evitamos o si le tenemos pavor.



3. Una vez terminados los dibujos cada quien tendrá entre 3 y 5 minutos para describir su obra en grupos de 3 ó 4 personas.
4. En grupo contestan las siguientes preguntas (10 minutos).
  - a. De acuerdo a los dibujos ¿Cómo hace sentir el conflicto a este grupo?
  - b. De acuerdo a los dibujos ¿Como es la relación en este grupo con el conflicto?
  - c. De acuerdo a los dibujos ¿Cómo responden la gente en este grupo cuando el conflicto los alcanza?
5. En plenaria, el coordinador pide a algunos grupos que comenten sobre lo que comentaron y hace una breve reflexión final sobre el tema del conflicto.

### Ficha Técnica

El conflicto es parte inherente a la vida en sociedad. Convivir con otras personas nos produce bienestar, alegría y felicidad, pero también sufrimiento y malestar, es decir, conflicto. En la relación con las demás personas vamos experimentando sentimientos que van definiendo en nosotros una forma de relacionarnos con los demás, surgen los conflictos como realidad inevitable, en donde lo personal y lo social se funden. La vida, cargada de contradicciones aparece ante nosotros como confusa, ambigua, conflictiva. Una vida sin conflictos es imposible, el problema entonces no es no tener conflictos, sino saber reconocerlos, mirarlos, comprenderlos y resolverlos, es decir, lo importante es como nos relacionamos con el conflicto.

Nuestro mundo interior se va conformando a partir de las experiencias que hemos tenido desde nuestra infancia, las cuáles nos dejan profundas huellas. En esta experiencia tiene una gran influencia nuestra familia, pero también Cada uno de nosotros nos apropiamos de ellas y las recreamos, las elaboramos, a veces conscientemente, pero en muchas otras ocasiones sin darnos cuenta.

Es importante considerar que en los conflictos se ponen en juego muchas emociones e inseguridades. De esta manera, lo que la parte que se considera contraria dice o hace puede entrar en relación con los propios miedos, experiencias previas, proyecciones, negaciones, etc. Es decir, que *el adversario en estos conflictos no es sólo la otra parte, sino también nuestros propios motivos* (Worchel y Lungren, 1996: 34).

Esto sucede porque las relaciones sociales entre individuos y grupos no se circunscriben a un hecho aislado en el tiempo, sino que en ellas entran en juego las historias de los diversos actores: sus experiencias y conflictos anteriores, sus expectativas, inseguridades y temores.

En este ejercicio buscamos generar una reflexión sobre cómo cada joven representa al conflicto, es decir cuáles son las imágenes que éste le evoca en su mundo interior. Estas imágenes nunca son neutrales, sino que suelen estar cargadas de emociones, de valoraciones y afectos; si trabajamos con estas imágenes, podremos ayudar a que las y los jóvenes reconozcan la manera como abordan los conflictos, como se relacionan con ellos.

Es importante crear un clima de confianza y estar atento a las reacciones de las y los jóvenes.

## Actividad para el plano relacional

### Título:

*Un falso conflicto.*

### Competencias a desarrollar:

Reconocer y aceptar mis diferencias con otras personas.

### Duración:

60 minutos.

### Material:

Un espacio donde puedan fácilmente interactuar grupos de personas, moviendo las bancas.

### Mecánica de aplicación:

#### Parte I

Dos personas estarán discutiendo en un lenguaje inventado. Pretenderán que están en una discusión acalorada donde hablarán en un lenguaje extranjero que ellos inventarán. En esta discusión cada uno reacciona ante lo que el otro le "dice", en otras palabras el otro tiene que "escuchar" para responder bien. La discusión empezará con un desacuerdo ligero, y terminará en una álgida discusión, como si fuera la más álgida que jamás hayan tenido.

#### Parte II

Al frente del salón él o la facilitadora pedirán a dos voluntarios para la siguiente actividad. Una vez al frente se le pedirá al salón que escoja un tema en el que puedan entrar en controversia pero que sea totalmente trivial. Por ejemplo, si es mejor la escoba de paja que la de plástico, si la Coca-cola es mejor que la Pepsi-cola, si las almohadas de esponja son mejores que las de plumas. Cada voluntario defenderá una de las posiciones en una discusión acalorada como si fuera el tema más importante del mundo. Él o la facilitadora detendrá la discusión cuando sientan que el tema se haya agotado o que la discusión haya durado demasiado. La actividad se puede repetir con uno o dos pares de voluntarios más.

#### Parte III

Se repetirá la segunda parte con la misma dinámica, pero ahora se les pedirá que mantengan la discusión con la misma pasión pero que la actúen con *tolerancia* y *respeto*. Él o la facilitadora podrán hacer interrupciones para dar dirección a los actores mejorando la tolerancia y respeto que se muestran, corrigiendo el tono de voz, la manera de argumentar, el lenguaje no verbal, etc., el resto del grupo puede dar sugerencias también. Una vez hechas las sugerencias se puede continuar con la escena o se puede empezar de nuevo.

### Ficha Técnica

El lenguaje juega un papel fundamental en las relaciones sociales y en la construcción de los conflictos. De hecho, la mayor parte de los conflictos interpersonales se originan a partir de una comunicación defectuosa, en donde se construyen interpretaciones equivocadas, "sobrelecturas" sobre las intenciones de la otra persona, a partir de lo que la otra persona comunica e incluso verdaderas "cortinas de humo", en donde la comunicación se vuelve difusa y se encuentra contaminada de prejuicios. Sucede entonces que muchos de los conflictos que

construimos o de los cuáles formamos parte cotidianamente son pseudo-conflictos, es decir, conflictos falsos, creados a partir de la deficiente comunicación o del estilo que utilizamos al comunicarnos con otros.

Educar para el conflicto, es decir, para la tolerancia y el respeto al otro, al diferente a mí, pasa por reconocer la manera como nos comunicamos, los mensajes que enviamos a través de los lenguajes verbales y principalmente no verbales y comprender el papel que éstos juegan en los conflictos. Así, “limpiar la comunicación”, para que ésta pueda ser más efectiva y comunicar realmente nuestras necesidades, así como reconocer las necesidades de la otra persona constituye un elemento central para la resolución de conflictos.

La primera parte de esta actividad es para preparar al grupo a actuar en las siguientes, a la vez que nos permite entender como nuestro lenguaje analógico o no verbal ayuda a comunicar la afectividad que imprimimos a nuestro lenguaje, el cuál es tan importante como el mensaje que deseamos transmitir.

En la segunda parte observaremos la manera en que construimos una discusión, como defendemos un punto de vista, como enfatizamos nuestras expresiones y nuestros argumentos para persuadir a otros. El que sea un tema trivial le agregará la dimensión lúdica a la actividad ayudando a visualizar mejor la forma en que argumentamos.

En la tercera actividad buscaremos en grupo ajustar la actuación para que el estilo de argumentación sea con respeto y tolerancia. Esto es, mantenemos nuestro punto de vista, pero escuchamos al otro e intentamos entenderlo, quizá nos convenza o quizá no pero respetamos la opinión de nuestro contrincante y “le concedemos” su derecho a pensar ya ser diferente.

Para provocar la reflexión final sobre el ejercicio pueden utilizarse preguntas como las siguientes:

1. ¿Qué nos llamó más la atención en las representaciones?
2. ¿En que se parecen a situaciones y conflictos que enfrentamos en nuestra vida cotidiana?
3. ¿Qué aprendizajes nos deja este ejercicio?

## Actividad para plano colectivo

### Título:

*Proverbios I.*

### Competencias a desarrollar:

Construir negociaciones que partan del reconocimiento de las necesidades e intereses propios y de otras personas.

### Duración:

De 50 minutos.

### Material:

- Copias del anexo o pizarrón para escribir el texto del anexo para todas y todos.
- Lápiz o pluma.

- Hojas.

### Preparación de la actividad:

Un espacio donde se facilite el trabajo de grupo, con mesa bancos o mesas que permitan el trabajo de grupo y donde pueda haber discusión.

Contar con los materiales necesarios.

Leer la Ficha Técnica y preparar reflexión.

### Mecánica de aplicación:

Parte I

1. Se repartirá una copia del anexo o se escribirá en el pizarrón para que todos la puedan contestar en una hoja o su cuaderno. La cual contestaran individualmente.
2. Después discutirán sus respuestas y las siguientes preguntas en grupos de 5 miembros.
  - a. ¿Qué diferencia hay entre oír y escuchar?
  - b. ¿Qué es para ustedes la negociación?
  - c. ¿Qué papel tiene el escuchar en la negociación?

### Ficha Técnica

Los proverbios son frases que resumen la sabiduría popular, aunque también en ocasiones reflejan los prejuicios o la mentalidad de la época. Han sido utilizados en diversas culturas con fines pedagógicos, para provocar la reflexión o darnos una enseñanza. Se trata de frases cortas en las que se plantea una idea o pensamiento. En esta técnica utilizamos algunas de estas frases para generar una reflexión con las y los jóvenes sobre la manera como son abordados los conflictos, así como la importancia de la escucha activa para la convivencia humana y la prevención de conflictos.

Como ya abordamos en el ejercicio anterior, una gran cantidad de conflictos provienen de la mala comunicación. Ésta generalmente está sesgada por nuestra visión, nuestros prejuicios, temores e inseguridades. Así es frecuente que no oigamos lo que los otros nos quieren decir realmente, sino lo que nosotros queremos oír. Es frecuente también que mientras aparentemente estamos escuchando a la otra persona, en realidad estamos pensando en lo que le vamos a contestar o que mediante nuestros gestos o la posición del cuerpo le mandemos un mensaje de que no nos importa lo que está diciendo.

Saber escuchar es un aprendizaje más difícil de lo que parece y que no todos hemos logrado, ya que implica una actitud de disponibilidad para olvidarnos un momento de nosotros, de nuestros intereses y necesidades, para tratar de comprender al otro y otra. Resulta contradictorio que en la época de las comunicaciones cada vez los seres humanos nos escuchemos menos y cada vez nos sintamos más solos. Pareciera que vivimos en una sociedad de monólogos, donde todos queremos decir y hasta gritar nuestra verdad, pero no escuchar la de los demás. La violencia es un lenguaje de quienes no tienen o no han podido encontrar otros lenguajes para decir su palabra, para ser escuchados en su familia y en la

sociedad.

La negociación implica escucha, a los demás, de los otros a uno y de uno mismo a uno mismo. La primer parte de esta actividad consiste en realizar una reflexión sobre la escucha, sobre su importancia, sobre los obstáculos que evitan una escucha efectiva.

La o él facilitador debe buscar crear el ambiente apropiado para realizar la actividad, como asegurarse que las discusiones se realicen en respeto, si es necesario indicar que es más importante que hablen abiertamente sobre lo que opinan que el llegar a un consenso total o de demostrar que uno tiene más razón que otro. Si alguien ridiculiza quizá la primera reacción será buscar la manera de silenciarlo, quizá porque tiene sentimientos fuerte hacia las frases, en tal caso las puede compartir con el resto del grupo, o quizá por indiferencia, para lo cual se puede decir que la indiferencia o rechazo que también son una respuesta, como persona tiene el derecho de responder así sin embargo se le pide respeto a los demás porque de otra manera no querrán participar.

**Anexo: material para los participantes.**

**Quien no comprende una mirada tampoco comprenderá una larga explicación**

*Dilo con tus propias palabras*

*Describe una situación donde este dicho se aplique en tu vida*

**Si escuchas a ambas partes, se hará en ti la luz; si escuchas a una sola, permanecerás en las tinieblas**

*Dilo con tus propias palabras*

*Describe una situación donde este dicho se aplique en tu vida*

**El habla es plata; el silencio es oro**

*Dilo con tus propias palabras*

*Describe una situación donde este dicho se aplique en tu vida*

**Lo que comienza siendo una pequeña diferencia termina en una desigualdad descomunal**

*Dilo con tus propias palabras*

*Describe una situación donde este dicho se aplique en tu vida*

# Mis relaciones

---

## Actividad Plano individual.

### Título

Encuesta sobre el desacuerdo

### Competencias a desarrollar

Identificar situaciones de violencia en el noviazgo más o de personas cercanas.

### Duración

Una semana

### Material

Ver la encuesta anexada

### Ficha Técnica

Es importante destacar que esta no es una encuesta diseñada de manera científica ni sistemática, por lo que los resultados que se obtengan no son apropiados para diseñar programas de atención ni sacar conclusiones validas sobre el noviazgo o la amistad entre los jóvenes. La intención de lo encuesta es poder dar material a la reflexión sobre los diferentes las distintas maneras que afrontamos al conflicto con una pareja o con un amigo y destacar los diferentes tipos de violencia. Hay que recordar que al hablar de violencia no solo existe la física, también la verbal y la emocional, entre otras.

Los resultados nos ayudaran a platicar sobre como enfrentan los estudiantes el conflicto y desacuerdo en su pareja o con amigos. Nos dará una idea de las actitudes que todos toman hacia estos. En la discusión hay que hablar sobre lo común de las respuestas y lo que sorprendió de las mismas. Después hay que preguntar al grupo si los resultados fueron los que esperaron, si los sorprendieron fueron los que esperaron, o sorprendieron, y sobretodo identificar las situaciones donde se observo mayor violencia.

### Mecánica de aplicación

1. Se repartirá la encuesta al grupo, teniendo en cuenta que las respuestas serán anónimas por lo que la encuesta no tendrá ninguna información que identifique al alumno o alumna, esto es fundamental para que los datos sean lo más fiable posibles. Sin el anonimato es más probable obtener respuestas inventadas o a medias.
2. Después que todos entreguen el facilitador puede procesar los datos o pedir a un grupo de voluntarios que se encarguen de analizar los datos.
  - a. Los datos cuantitativos se podrán capturar y analizar en un programa con Excel para hacer graficas y tablas.
  - b. Los datos cualitativos se resumirán en un documento no muy extenso, donde se dirán que se vio en común en las respuesta abiertas así como destacando las respuestas más interesantes e insólitas.



3. Una vez listos los resultados se presentaran ante el grupo y se realizara una discusión sobre los resultados (ver siguiente punto para considerar la mecánica y la fecha de la presentación de los resultados).
4. Opcionalmente se puede extender la encuesta para que una comisión de alumnos la apliquen a otros salones en el plantel o amigos y amigas que estén fuera del plantel. Puesto que no es una encuesta científica no es necesario preocuparse tanto por la representatividad de esta, sin embargo entre más represente a todos los jóvenes en el plantel mejor podrá ser la discusión.

## ACTITUDES ANTE EL DESACUERDO

A continuación tenemos un breve cuestionario que deberán de contestar todos en el salón. Después se harán grupos de cinco, procurando que los miembros no se conozcan muy bien o por lo menos que no se junten habitualmente. La tarea de grupo es ponerse de acuerdo para consensar una respuesta al cuestionario en grupo.

**Edad:** \_\_\_\_\_ **Sexo:** F M **Semestre:** \_\_\_\_\_

<b>Instrucciones:</b> para cada de las siguientes afirmaciones marca que tanto estás de acuerdo o en desacuerdo, después explica brevemente tu respuesta. Si se te acaba el espacio usa el reverso de la hoja.	Muy de acuerdo	De acuerdo	Más o Menos	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
Una buena pareja no tiene pleitos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Explica tu respuesta</i>					
La armonía entre dos personas requiere también de discutir y es estar en desacuerdo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Explica tu respuesta</i>					

Los pleitos hacen crecer a una pareja

*Explica tu respuesta*

Realmente se ama a una persona cuando se está dispuesta a sacrificar todo por ella/el

*Explica tu respuesta*

Escribe en el espacio abajo una situación que hayas experimentado con tu pareja o tus amigos que ilustren una o más frases de las que acabas de evaluar anteriormente.

SI SE TE TERMINA EL ESPACIO CONTINUA ATRÁS DE LA HOJA

## Actividad Plano relacional.

### Título

Cinta de Prejuicios<sup>1</sup>

### Competencias a desarrollar

Comprender el papel que juegan los roles, etiquetas y prejuicios en las relaciones.

### Duración

Entre 60 120 min

### Material

Trozos de papel rectangulares de 5 x 10 cm

Cinta adhesiva

Varios marcadores

### Ficha Técnica

Es importante recordar que este ejercicio puede ser incomodo para algunos, y por lo tanto se preste a la falta de participación o a la que se neutralice haciendo bromas. Más que empujar al grupo a que reaccionen diferente, si se encuentran estas reacciones de resistencia, hay que aprovechar y preguntar al grupo porque que es tan difícil la actividad.

### Mecánica de aplicación

En el pizarrón o en una hoja de papel se harán dos listas con adjetivos con el grupo. Se le pedirá al grupo a que ayuden a formar una lista de adjetivos que la sociedad valore o reconozca como positivos (Guapo, simpático, empresario, exitoso, deportista etc.) y se anotan. Después se les pide a todos que ayuden a generar la lista con adjetivos negativos o de personas que sean rechazados o discriminados en nuestra sociedad (drogadicto, indígena, enfermo de SIDA, delincuente). Hay que generar el mismo número de adjetivos positivos y negativos, y los dos juntos tienen que sumar el número de participantes en la actividad (si el grupo es numeroso se pueden repetir adjetivos).

Se pondrá en pequeños trozos de papel SOY y luego se escribirá un adjetivo de la lista (por ejemplo, SOY DEPORTISTA, SOY DROGADICTO, etc), y se continua hasta que se haya acabado con los adjetivos. La o el facilitador indicara que todos se pegara uno de estos papeles en la espalda el cual no podrán ver y nadie debe decirle. También se debe procurar que el adjetivo que se designe no corresponda a uno con que la persona se identifique demasiado, así a un deportista no hay que asignarle el rotulo soy deportista.

Después los participantes interactuaran libremente respondiendo al adjetivo le lean en las personas procurando siempre no revelar el rotulo de los demás. El o la facilitadora, si así lo desea, puede dar un poco de dirección indicando donde tiene lugar la interacción, puede indicar que están en una fiesta, en la escuela o en el centro de la ciudad. Eventualmente todos deben de intentar unirse con aquellas personas que en el juego les agraden y las acepten. Una vez unidos pueden hablar que los hace especiales sin revelar los rótulos además de hablar sobre los otros grupos.

<sup>1</sup> Adaptado de *Educación para la Solidaridad* de José Ángel Paniego y Carmen Llopis, p84

Antes de ver los rótulos, el o la facilitadora explorarán el sentir de los grupos que se formaron haciendo preguntas o utilizando las siguientes:

- ¿Cómo fueron tratados con su rotulo? ¿Qué sintieron?
- ¿Quién se sintió marginado? ¿Qué se sintió ser marginado?
- ¿Quién se sintió aceptado? ¿Qué se sintió ser aceptado?
- ¿Qué relación tiene el conflicto con los rótulos que se les asigna?

Después de discutir estas u otras preguntas puede cada quien despegar su rotulo y leerlo.

Después el o la facilitadora puede hacer preguntas o usar las siguientes.

- ¿Qué pasaría si jamás se pudieran despegar de este rotulo? ¿Con qué rótulos carga cada quien? ¿Qué significa para ustedes la diversidad?
- ¿Qué podemos hacer personalmente para ser más inclusivos? ¿Qué podemos hacer como escuela para crear un ambiente más inclusivo en el plantel?

Actividad Plano colectivo.

## **Título**

Mural

## **Competencias a desarrollar**

Tomar conciencia de los prejuicios que nos impiden la convivencia.

## **Duración**

Un día o dos de preparación, varios días de exhibición.

## **Material**

Una pared

Papel estraza, o papel rotafolio, o manta

## **Ficha Técnica**

El o la facilitadora tiene que hacer hincapié en que dicho mural exponga y cuestione a los prejuicios en lugar de reafirmarlos. A su vez ser cuidadoso para que los estudiantes puedan expresarse libremente.

## **Mecánica de aplicación**

Se retoman las conclusiones de la actividad Cinta de Prejuicios para pensar cómo hacer un mural en la escuela que ayude a la escuela reconocer los prejuicios que como sociedad cargamos y la importancia de aceptar nuestras diferencias.

El mural se elabora en papel o manta, es importante que todos contribuyan en el salón y que complementen lo que sus compañeros dibujen. Este puede tener dibujos, texto, o lo que permita la imaginación. El mural tiene que estar en un espacio público en la escuela donde los otros salones puedan observarlo. Se pueden hacer comisiones para que grupos de alumnos acompañen al mural y cuando se acerquen a verlo otros los ayuden a comentarlo.

## **Para la reflexión**

# Mi familia

---

## Actividad Plano individual.

### Titulo

El Pastel de las Culpas

### Competencias a desarrollar

Identificar que rol juego en los conflictos con mi familia.

### Duración

30 min

### Material

Ver anexo

### Ficha Técnica

Este ejercicio no intenta determinar objetivamente las culpas de alguien en un conflicto por medio de la cuantificación, es más bien una herramienta para analizar el problema de una manera distinta donde, además, el asignar números es totalmente subjetiva. Este ejercicio intenta sistematizar la forma de entender un conflicto para así separar más claramente que factores ayudaron a que surgiera y como cada actor estuvo involucrado en crearlo. Habrá personas que hacen esto de manera natural, ya sea porque tienen esta habilidad, porque así fueron educados, o ambas. Para otros les resultara difícil y necesitaran ayuda de sus compañeros o del o la facilitadora.

### Mecánica de aplicación

1. Se reparte a cada estudiante una copia del anexo o se les explica paso a paso para que reproduzcan el contenido en su cuaderno.
2. Se les pedirá a cada quien que piensen en un conflicto que haya ocurrido recientemente en su familia y en donde ellos estuvieran involucrados. En la primer parte describirán brevemente la situación. Después identificarán a las personas involucradas (por lo menos cuatro) por orden de quien más contribuyo al conflicto, después se hará lo mismo para factores del contexto que facilitaran que se presentara. Asignaran porcentajes a cada individuo o factor de acuerdo a lo que contribuyeron para formarlo.
3. Se le preguntara al grupo que fue lo que aprendió de este ejercicio, invitándolos a que lo realicen por una semana o más (dependiendo del criterio del o la facilitadora) en diferentes conflictos con su familia o con otras personas. Se retomara la discusión preguntando como este ejercicio les ayuda a entender mejor los conflictos.

**Situación**

Describe brevemente la situación de conflicto o desacuerdo que tuviste con tu familia

---

---

---

---

---

---

---

---

**Involucrados**

Escribe por orden de importancia quienes estuvieron involucrados en el conflicto y brevemente menciona como fue que se contribuyeron

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_

**Factores**

Menciona por orden de importancia factores que no fueron ocasionados directamente por las personas pero que contribuyeron al conflicto o desacuerdo (el clima, los chismes, mal entendidos, la confusión, el alcohol, la cultura machista, etc)

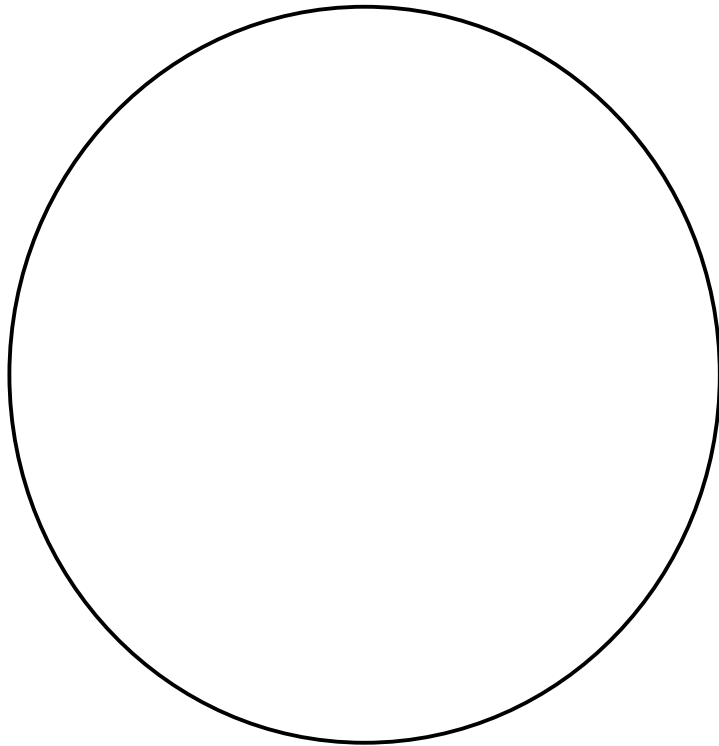
- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_

**Grafica**

Involucrados	Porcentaje de culpa



Factores	
Total	



## Actividad Plano relacional.

### Título

Estilos Familiares

### Competencias a desarrollar

Analizar los conflictos en mi familia y la de mis amigos.

### Duración

Entre 60 y 90 min

### Material

- Ver anexo.
- Copia para cada alumno y alumna del anexo.

### Ficha Técnica

Aunque esta reflexión se puede hacer individualmente, se enriquecerá mucho si se realiza con otros. Nuestra percepción subjetiva sobre el estilo de relacionarse de nuestra familia puede ser muy diferente a la luz de la experiencia de otros. Además que el platicar con otros nos ayuda a entender juntos lo que entendemos por estilo, y por lo tanto la manera en que interpretamos el texto puede ser más significativo. El o la facilitadora a su criterio pueden determinar si el ejercicio es apropiado para su grupo. Para esto hay que asegurarse que en el grupo habrá respeto para este dialogo, mencionando al grupo la importancia de no juzgar, de escuchar a los otros reconociendo que las diferencias sin criticar. Es importante que se mantenga un grado de discreción, y que la conversación en grupo se mantendrá en el grupo, evitando así chisme y malentendidos. A la vez hay que recordar que estos temas son sensibles y que quizá algunos no quieran participar, lo cual es importante respetar para crear un ambiente de confianza, aunque por lo mismo hay que enfatizar al grupo que el trabajo en grupo enriquecerá mucho lo que aprendan de este ejercicio.

Si el o la facilitadora encuentran que estas condiciones son difíciles de establecer, entonces el ejercicio puede ser en trabajo individual o en parejas entre personas a las cuales se les tenga confianza. Subsecuentemente haciendo una discusión general en el grupo.

### Mecánica de aplicación

1. Se reparte una copia del material a cada estudiante.
2. Se forman grupos de entre 3 a 5 personas.
3. En grupo de entre 3 y 5 se leerá el material y se discutirán las preguntas.
4. Se concluirá la actividad con una discusión general sobre lo que se aprendió con la actividad.

## ESTILOS FAMILIARES<sup>2</sup>

A continuación presentamos maneras habituales en que se relacionan las familias. Cada familia tiene estilos diferentes de relacionarse, y cada conflicto implica diferentes conflictos así como diferentes beneficios. Puesto que es el tema es resolución no violenta de conflictos nos enfocaremos más en el conflicto que en los beneficios, sin embargo esto no quiere decir que el estilo sea completamente malo o completamente bueno así como una persona puede tener un estilo de moda propio. Cada familia tiene su propio estilo, depende mucho de el lugar donde vivimos, de la cultura, el entorno social, si este estilo resultara más positivo para la familia que negativo, y así como las modas, también los estilos cambian y podemos adaptarlo para que sea más positivo para todos. Por favor lee detenidamente cada descripción y reflexiona sobre que estilo o estilos predominan en tu familia. Al final presentaremos preguntas para ayudarte a realizar esta reflexión.

***Hiperprotector:*** En este modelo los padres son sobreprotectores. Aun cuando los hijos muestran independencia, autonomía y autosuficiencia, los padres no parecen reconocerlo ya que los consideran frágiles. Les preocupa que sus hijos no tomen las decisiones correctas, y buscan tomarlas por ellos. No obstante su profundo amor a sus hijos, los conflictos surgen cuando los hijos desean tomar sus decisiones y los padres o familia no los dejan, y cuando los dejan no están satisfechos con los resultados, y buscan asumir las decisiones por sus hijos de nuevo. Por una parte los padres se sienten constantemente angustiados cuidando a sus hijos, y más cuando estos no quieren ser cuidados, y los hijos se frustran al no sentir que pueden tomar sus propias decisiones o cuando tienen que tomar decisiones importantes y no están sus padres para asistirlos.

***Democrático-permisivo:*** En estas familias los padres o familiares respetan al autonomía e independencia de los hijos e hijas, intentan ser los mejores amigos de ellos. Seguido los padres adoptan este estilo en reacción al autoritarismo de sus propios padres. Los conflictos surgen en los momentos que los padres o familiares necesitan aplicar su autoridad, lo cual no es lo mismo que autoritarismo. La autoridad es necesaria sobre todo para guiar, los niños o jóvenes seguido no tienen las herramienta o los aprendizajes para tomar decisiones importantes, es aquí donde los padres sirven de guías, apelando a que estos saben, en varias situaciones que es lo mejor para sus hijos y les ayudaran a formar las herramientas para que eventualmente tomen dichas decisiones. Es difícil para un joven tomar decisiones en cuanto a sexualidad, uso de sustancias, decisiones sobre estudios, entre muchas otras más, así cuando tomas decisiones que preocupan a los padres, estos no tienen manera de guiarlos puesto que la relación establecida es una de amistad y resulta así difícil negociar o poner un alto a sus hijos.

***Sacrificante:*** En este estilo los padres sacrifican todo por sus hijos, al punto de descuidar sus propias necesidades y deseos por los hijos. Muy seguido los padres se realizan completamente por medio de sus hijos, lo cual indirectamente ejerce mucha presión ellos, ya que el fracaso o el no cumplir con las expectativas de los padres hace que todos queden decepcionados. Los conflictos ocurren de manera indirecta, cuando surgen conflictos los padres no abordan el conflicto y hacen alusión al gran sacrificio que hacen por ellos. Los sentimientos de culpa son los mediadores de conflicto, los hijos pueden reaccionar ya sea sacrificando sus propios intereses y deseos por

---

<sup>2</sup> Basado en las descripciones de Giorgio Nardone en su libro *Modelos de familia: conocer y resolver los problemas entre padres e hijos*.

cumplir los de sus padres, o revelarse a estos discretamente, presentando una imagen a los padres y otra sus amigos, o directamente, creando desilusión y enojo en los padres. En este estilo el sacrificio es lo que te hace bueno, y por lo tanto en negociar posturas diferentes no es una opción.

***Delegante:*** En este estilo los padres se sienten incapaz de ser buenos guías para sus hijos, así es que delegan el papel a otros, que pueden ser abuelos, tíos o los mismo hijos mayores. En este estilo los conflictos ocurren frecuentemente porque los hijos están a la deriva, y tienen que asumir decisiones para las cuales no están preparados. Esto le resta a los padres autoridad, y por lo tanto no siente que sus hijos los respetan o los toman en cuenta como los padres que son. Así los hijos tienen respeto por otros familiares, los que han servido como guías, y el rol de los padres es de proveedores o un papel secundario. Además los padres pueden tener conflictos con los familiares a los que se le delega el trabajo de guiar a los hijos cuando los primeros no están de acuerdo con la manera en que se educa y se apoya a sus hijos.

***Autoritario:*** En estas familias los padres ejercen el poder de forma decidida y rígida, seguido porque mantienen valores tradicionales y patriarcales donde se asume a la familia como un reino donde el rey guía a la familia y cuya autoridad no puede ser cuestionada, ya que este tiene la responsabilidad de tomar las mejores decisiones para su pueblo. Los padres no pueden ser cuestionados y las reglas son inquebrantables. Los conflictos ocurren por la misma inflexibilidad, donde se puede llegar al punto donde los padres no escuchan a sus hijos, y dejan de tener respeto por sus intereses, deseos, anhelos. Los conflictos pueden terminar siendo una batalla prolongada donde el más fuerte es el que manda. La negociación no es una opción, en los desacuerdos solo puede haber un ganador. Si los padres escuchan apoyan solo lo que respalda su punto de vista y sus intereses. Los hijos aprenden a someterse o responder con el mismo autoritarismo.

***Intermitente:*** Los miembros de la familia oscilan de un modelo al otro. Al no obtener los resultados deseados cambian de estilo erráticamente, a veces sin dar tiempo a ninguno a observar resultados. El conflicto ocurre como fue descrito en cada estilo además de la frustración y enojo de no encontrar una manera de actuar, lo cual crea confusión obstaculiza el deseo por solucionar conflictos.

## **Preguntas para discutir con su grupo**

- ¿Qué estilos o estilos predominan en tu familia?
- Es común que en una familia cada uno maneje un estilo ¿Existe conflicto entre tus padres o familiares al usar estilos diferentes sin que estos se complementen?
- En tu familia ¿Con quién te acercas cuando estás viviendo una situación que no sabes cómo solucionar?
- Cuando tienes un desacuerdo con tus padres o familia ¿cómo lo resuelven? ¿Qué te dice esto sobre el estilo que predomina en tu familia?

## Actividad Plano colectivo.

### Titulo

Actitudes que Ayudan ante el Conflicto<sup>3</sup>

### Competencias a desarrollar

Elaborar nuevas estrategias para enfrentar los conflictos en mi familia.

### Duración

60 o 90 min

### Material

- Fichas bibliográficas u hojas que tengan el mismo tamaño.
- Plumas del mismo estilo y color.

### Ficha Técnica

Seguido reconocemos que los conflictos y los desacuerdos se pueden resolver o prevenir con mejor comunicación, menos seguido se menciona en qué consiste esta una buena comunicación. Existen forma más efectivas para expresar enojo o aclarar situaciones, mientras que otras formas solo causaran una escalada en el conflicto, donde uno la agresión lleva a más agresión. También estas formas pueden provocar que uno calle mientras la voluntad del otros se impone. En ambos casos todos pierden. El anexo de esta actividad reconoce estas formas y el ejercicio permitirá que el grupo las ponga a la práctica dejando un aprendizaje más significativo.

### Mecánica de aplicación

1. Se reparte a todo el grupo una ficha bibliográfica o una hoja del tamaño de una ficha bibliográfica.
2. Describirán en esta hoja el peor conflicto que hayan tenido con un familiar evitando poner nombres o cambiando los nombres de los involucrados para mantener anonimato. Describirán cuando sucedió, quienes estuvieron involucrados y como sucedió. También incluirán como fue que se sintió y como cree que los demás se sintieron en la situación.
3. La o el facilitador recogerán las tarjetas y las reburujaran como si fueran barajas de tal manera que queden en orden aleatorio. Después repartirá a cada quien una tarjeta, no importa si les toca la misma que escribieron.
4. Después se formaran grupos de 5 a 8 personas, leerá cada quien la carta que le toco y escogerá dos o tres situaciones (dependiendo del tiempo que se le quiera dar a la actividad) a representar dentro del mismo grupo.
5. El grupo representara las tres situaciones, intentando ser fiel a la descripción en la tarjeta, donde cada miembro del grupo puede ser un actor. Al terminar irán con el facilitador para que les entregue el anexo.
6. Intentaran identificar si en la situación hubo actitudes que no funcionan en el momento de abordar una situación. Intentaran rearmar la escena para sustituir las actitudes disfuncionales por funcionales. Observaran si se pudo abordar el conflicto de mejor manera

<sup>3</sup> Basado en ejercicios del libro *Sentirse Bien: Una Nueva Formula Contra Las Depresiones* de David D. Burns

o si se resolvió , así como ver si se modificaron la manera que se sintieron los actores contrastando las dos versiones de la misma escena.

7. Si hay tiempo, algunos grupos pueden pasar al frente a representar una situación en sus dos versiones (una con actitudes disfuncionales y la otra con actitudes positivas).

## Actitudes que no funcionan

**Agredir:** El agredir física o verbalmente exacerbara al conflicto.

- Eres un estúpido que no sabe hacer nada
- Hijo de %!\*\$ te voy

**Culpabilizar:** Es una forma de defensa que sin embargo puede hacer que cancele el dialogo.

- Lo que pasa es que tu no me quieres, si me quisieras harías lo que te pido
- Lo que pasa es que no me respetas, no te importo

**Sobreproteger:** No abordar al conflicto porque se piensa que la otra persona es muy frágil como para afrontar al conflicto. Cancela la posibilidad del dialogo.

- No me comprenderá y solo le hare daño, para que hablar
- Va a llorar y no aguantara, no pasa nada.

**Poner distancia afectiva:** Se habla como si nada sucediera pero en nuestro lenguaje no verbal queda claro que estamos enojados o lastimados. Cancela la posibilidad del dialogo.

- Dejar de hablarle a una persona sin decirle porque.
- No, no estoy enojado, estoy cansado

**Rechazar:** Lastimar a alguien mostrando desprecio por esta, lo cual puede aumentar al conflicto.

- No me hables, eres un egoísta
- No me junto con estúpidos

**Amenazar:** Como bien puede cancelar al dialogo o aumentar el conflicto, también puede hacer que las personas nos mientan para evitar que se cumplan las amenazas.

- ¡Te voy a partir la madre!
- A ver si te sigo queriendo igual
- ¡Si no regresas a tiempo ya no te voy a

## Actitudes que ayudan

**Ser oportuno:** Comprender que hay que tranquilizarse antes de resolver un conflicto, aunque a la vez no hay que esperar demasiado ya que los malentendidos o el enojo puede incrementar el conflicto.

- Mira estoy perdiendo la paciencia ahorita hablamos
- Cálmate y hablamos cuando estés más tranquilo.

**Reflejar:** podemos comunicar los efectos emocionales que nos hace sentir las acciones o la omisiones de alguien. Esto ayuda a que la otro persona entienda que nos hace sentir mal y advierte que no queremos que repita lo mismo.

- Cada vez que no me ayudas me hace sentir como si no te importara
- Preguntar que necesita el otro o que quiere

**Repetir:** Se escucha detenidamente a la persona y se repite con las propias palabras para asegurarnos que entendimos

- Deja veo si te entendí bien, lo que me quieres decir es...
- Vamos a aclarar, lo que quise decir fue lo siguiente... y tu entendiste esto otro...

**Establecer límites y reglas:** Después de aclara una situación el llegar a acuerdos sobre cómo abordar un desacuerdo o un conflicto, así como dejar muy claro lo que estamos dispuestos a aceptar o no.

- A la próxima no te espero si llegas 10 minutos tarde
- A la otra nos preguntamos y aclaramos antes de discutir.

**Preguntar y aclarar:** Estar consientes de que no es posible leer mentes, y que aunque podemos suponer o intuir no siempre estaremos en lo correcto, por lo tanto hay que preguntar y aclaras porque una persona nos dijo o nos hizo tal cosa. A la vez que podemos nosotros aclarar nuestras acciones.

dejar salir!

**Discursos y sermones:** El estar convencidos de que tenemos la razón y que necesitamos dar una lección al otro. Si bien podemos tener la razón al dar discursos no estamos escuchando, no estamos investigando los motivos de los demás y por lo tanto no intentamos negociar. En otras palabras, cancelamos al dialogo al hacerlo unilateral.

- Cuando era joven yo no hacia tal o cual cosa.
- Tu ya deberías saber que esto no está bien, tienes que

**Suponer:** Se cree saber o adivinar los motivos y razones de otra persona sin consultar.

- Tu deberías saber porque estoy enojado
- Porque lo viste, te gusta verdad, me quieres dejar.

- Porque no me esperase anoche ¿no tenias ganas de verme? ¿se te hizo tarde?
- Te dije cosas tan feas porque estaba molesto por tu actitud, no fue mi intención lastimarte así.

**Negociar:** Llegar a acuerdos reconociendo que para que dos ganen al resolver un conflicto seguido tenemos también que ceder un poco.

- Este sábado vamos al parque y el próximo vamos al partido.
- Lavare los trastes si me dejas llegar una hora más tarde.



# Mi escuela

---

## Actividad Plano individual.

### Título

¿Dónde paso?

### Competencias a desarrollar

Analizar los conflictos existentes en la escuela en los que me he visto involucrado.

### Duración

60 min

### Material

- Un pizarrón o cartulinas
- Fichas bibliográficas o pedazos de papel del mismo tamaño
- Cinta adhesiva

### Ficha Técnica

### Mecánica de aplicación

1. Se hace un dibujo de la escuela en el pizarrón
2. Los alumnos llenaran en las hojas conflictos que hayan observado en el plantel, los describirán brevemente.
3. Pasaran al pizarrón a pegar la hoja en correspondiente al lugar que sucedió el conflicto.
4. Se identificarán los lugares más conflictivos en la escuela o donde ocurren los conflictos más intensos, los cuales no se limitan a conflictos a golpes.
5. Se armaran comités que irán a estos lugares ahí observaran lo que sucede tomando notas como investigadores. Investigaran si
  - a. En el momento que estén ahí cuantos conflictos ocurren
  - b. Observaran el entorno intentando ver qué factores influyen a que se den los conflictos.
  - c. Si no es posible hacer estas observaciones Se pueden realizar a estudiantes, maestros y personal para identificar los tipos de conflictos que ocurren.
6. En otra sesión se reunirán y expondrán los resultados. El o la facilitadora ayudara al grupo a sacaran conclusiones sobre los tipos de conflictos que se presentan en su plantel.

## Actividad Plano relacional.

### Título

Nuestras Violencias

### Competencias a desarrollar

Reconocer situaciones en la escuela en las que he sido violentado o generador de violencia.

### Duración

60 min

### Material

- Anexo para anotar dos situaciones de violencia
- Copias de anexo
- Lápiz o pluma

### Ficha Técnica

## LA VIOLENCIA EN EL MUNDO ACTUAL

*Qué papel juega la violencia en las sociedades actuales?*

*La pobreza es la mayor violencia (Gandhi)*

*“Lo que verdaderamente destruye es la indiferencia, porque entonces no hay un uno ni otro que nos ame o nos odie. La ausencia de vínculos amorosos quiebra nuestra identidad”.*

Julieta Imberti

*Detrás de un acto violento existe una compleja trama donde las diferentes modalidades de la violencia se entrecruzan unas con otras. (Hernández, 2001, 96)*

La violencia ha estado presente en las diversas sociedades a lo largo de la historia, transformándose sus formas y mecanismos. Así, hay violencias que fueron legítimas o permitidas en un tiempo y se convirtieron en inaceptables en otro tiempo y espacio: la violencia contra las mujeres, por ejemplo.

Cada sociedad ha buscado los mecanismos para regular las relaciones sociales que tienden a producir conflictos y que pueden ser resueltos o no a través de la violencia. Desde tiempos antiguos encontramos tradiciones, procedimientos, figuras de autoridad y leyes para dirimir los diversos intereses presentes en las sociedades.

En las sociedades modernas, formadas a partir de la construcción de los Estados-nación, se les otorga al Estado el papel de ejercer la violencia legítima, lo que significa que éste se coloca por encima de los ciudadanos.

En nuestras sociedades la violencia es una condición estructural, ejercida desde diversos ámbitos como el estado, las instituciones, los grupos de poder, las relaciones de género (usualmente de los hombres contra las mujeres), los grupos de edad (usualmente de los adultos contra niñas, niños jóvenes y también adultos mayores), etc.

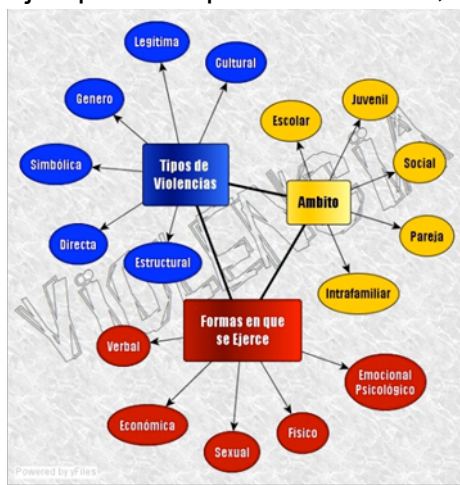
La violencia significa la aplicación de una fuerza, como ejercicio de poder ejercido cuando las relaciones que se construyen entre las personas o grupos sociales tienen profundas asimetrías, es decir, cuando la distribución de poder (económico, político, simbólico, físico) es muy desigual.

*“Poder y violencia integran una díada presente en la historia de los seres humanos. La palabra “poder” tiene dos acepciones: una vinculada a la potencia creativa (“Puedo hacer esto”) y la otra al dominio (“Tengo poder sobre ellos”). La violencia está profundamente enraizada en el poder que pone su acento en el dominio, y esta forma, la que predomina en nuestra cultura se ha dado en llamar patriarcal.”*(Hernández, 2001, 97)

La violencia es una construcción cultural, es decir, que cada cultura le asigna formas y significados distintos, permitiéndola, legitimándola o eliminándola. Cuando se promueven de manera exacerbada los valores asociados a la competencia, en detrimento de la solidaridad y la cooperación, se generan condiciones para el ejercicio de la violencia de “los fuertes” sobre “los débiles”

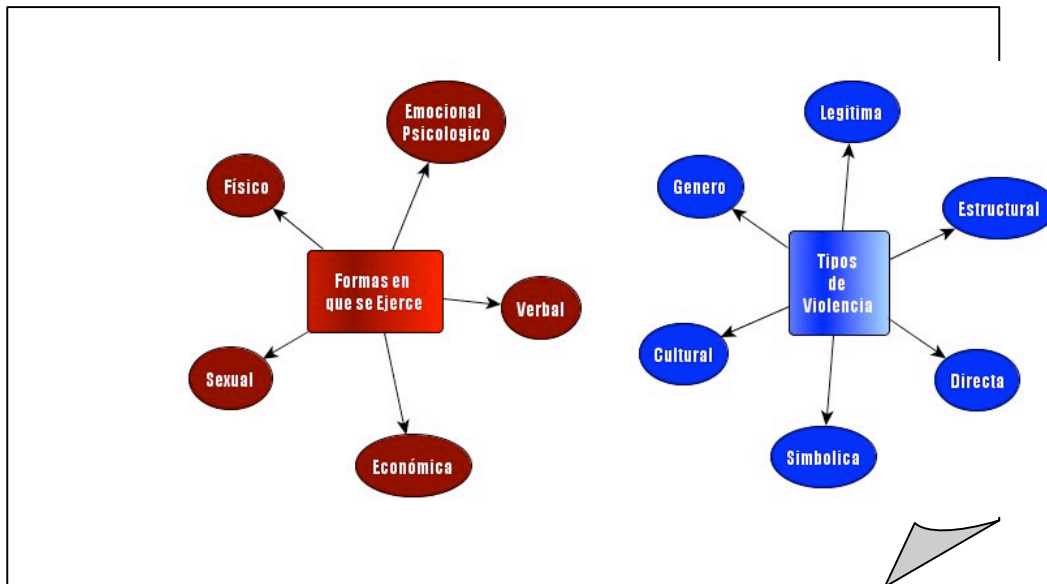
La violencia encubre profundos miedos que los individuos y grupos sociales tenemos a lo desconocido o a lo que percibimos como diferente y por tanto como amenaza.

Ahora la violencia tiene varias caras, se aparece en diferentes lugares y se ejerce de diferentes formas. En el diagrama abajo mostramos varios ejemplos de tipos de violencia, los ámbitos en que suceden y la forma que se ejerce. Es importante considerar este “mapa” ya que no todas las violencias son iguales y por lo tanto algunas son más difíciles de reconocer que otras, inclusive algunas son más aceptadas que otras. En el ámbito escolar una pelea entre jóvenes, donde la violencia se ejerce físicamente y socialmente, puede ser una violencia de clases. En un salón de maestros o maestras puede haber violencia emocional, criticando y haciendo sentir mal a algún alumno por no cumplir con expectativas, o simplemente étnico. En una pareja o familia puede haber abuso físico y psicológico, otra forma de violencia sucede cuando el proveedor se rehúsa a contribuir económicamente al hogar si su pareja no tiene relaciones sexuales con él o ella (aquí se ejerce violencia económica y sexual). Finalmente un joven puede robar en la calle con violencia física, y este mismo joven al no tener acceso a educación digna o al ser excluido de oportunidades para obtener trabajo sufre de violencia estructural, la estructura social limita sus opciones de crecimiento. En fin, son muchas las formas de violencia lo cual contribuye al sentido de inseguridad que los individuos y grupos sociales tenemos hacia lo diferente, además que complica la relación víctima-agresor ya que no es sencillo en todas las violencias distinguir claramente cual es cual.



## Mecánica de aplicación

1. El o la facilitadora empezara un dialogo con el salón preguntando qué es la violencia para ellos explorando el concepto con profundidad y apoyandose con la ficha técnica. Seguido al hablar de violencia nos enfocamos en la violencia física sin dar tanta atención a las diferentes maneras de ejercerla y los diferentes tipos que existen. Es importante ampliar la discusión con los alumnos antes de continuar.
2. Se distribuirá copias del anexo y se pedirá que los alumnos lo llenen considerando las situaciones de violencia en la escuela que más han sido dolorosas para ellas o ellos, o las situaciones donde creen que más han lastimado a alguien.
3. En grupos de entre 4 a 6 compartirán estas experiencias y la manera en que los afecto.



En la escuela he sido la víctima de violencia \_\_\_\_\_ ejercida en forma \_\_\_\_\_  
(Tipo)

Describe la situación:

En la escuela he ejercido violencia \_\_\_\_\_ ejercida en forma \_\_\_\_\_  
(Tipo)

Describe la situación:

## Actividad plano colectivo.

### Título

(Dis)capacidades y (In)comprensiones

### Competencias a desarrollar

Organizar una actividad que favorezca la inclusión y la diversidad, favoreciendo la colaboración entre jóvenes.

### Duración

60 min

### Material

- Hojas
- Lápiz o pluma

### Ficha Técnica

### Mecánica de aplicación

Esta actividad está diseñada para abrir diálogos sobre nuestras diferencias, sobre la inclusión, para comprender al otro. Existen diferencias que son fáciles de hablar, existen otras que son vitales. Estas últimas son las más complicadas de hablar, y por lo tanto de abordar (por ejemplo, discapacidad física o de aprendizaje llamadas habilidades diferentes, identidades étnicas, sexuales, etc). Este ejercicio puede ayudar a empezar estos diálogos.

1. En una hoja se hará una lista de 5 cosas que se te dificultan mucho y que te causan mucha frustración y enojo. Puedes incluir también gustos y preferencias que te hacen diferente y que otros no entienden o que te hacen menos por tenerlas. Al incluir lo que consideras tus limitantes escribe la que sientes que son tu punto débil y que quisieras poder cambiar pero te cuesta mucho trabajo. También pueden ser limitaciones físicas o mentales que sientas que te afecten.
2. Después pega con tape la lista en un lugar donde otros puedan leer fácilmente la lista. Todo el grupo caminará alrededor del cuarto o salón e intentará juntarse con las personas que tienen dificultades similares. Una vez que hayan formado grupos discutan las siguientes preguntas juntos asumiendo que existe la motivación y la voluntad para hacer dichos cambios.
  - a. ¿Cómo podrías ser diferente para que estas dificultades o incomprensión desaparezcan?
  - b. ¿Qué podrían hacer tus amigos o familia para que estas dificultades o incomprensión desaparezcan?
  - c. ¿Cómo tendría que ser la escuela diferente para que estas dificultades o incomprensión desaparezcan?
  - d. ¿Cómo tendría que ser nuestra sociedad diferente para que estas dificultades o incomprensión desaparezcan?

3. Terminar la actividad con el grupo para contemplar si estas respuestas pueden ayudar a hacer cambios en la escuela para que incluya más a todos sus alumnos sin importar dificultades o preferencias.

# Mi comunidad

## Actividad plano individual

### Título

*El regreso de Caperucita roja*

### Competencias a desarrollar

- Comprender la violencia y el conflicto como procesos complejos que requieren ser abordados dentro de los contextos en los que se construyen.
- Asumir el conflicto como parte de la vida en común y como oportunidad para crecer y construir vínculos.

### Duración

60 minutos.

### Material

Copias de la Cuento para todos.  
Pizarrón y marcadores.

### Preparación de la actividad:

*Tener copias del cuento de Caperucita roja para todos*

Leer el material y comprender la mecánica de aplicación.

### **Mecánica de aplicación:**

Se forman grupos de entre 6 y 8 jóvenes. Cada equipo realizará el siguiente trabajo:

Leer el cuento o reconstruirlo de lo que se acuerdan de su infancia.

Comentar que les llama la atención de cada personaje, que opinan de ellos, cual les agrada más, cuál les desagrada, cuál les gustaría cambiar.

Se reparten los personajes, de acuerdo a aquél con el que se identifican más. Cada uno se apropia de la lógica de su personaje

Las y los participantes jugarán a que Caperucita Roja, su abuela, el Lobo Feroz y el Leñador asisten con un terapeuta para resolver sus diferencias. Cada uno de los participantes representará a uno de los personajes, y como se trata de una representación no importa que un hombre represente a Caperucita o la Abuelita, ni tampoco que un humano actúe el papel de un lobo. Él o la terapeuta tiene que asegurarse que cada uno de los personajes exponga su punto de vista, intentando que los demás lo comprendan aun cuando no estén de acuerdo con éste. El o la terapeuta intentará crear una estrategia con todos para que todos ganen, para que todos cumplan parte o la totalidad de sus necesidades sin entrar en conflicto.

*Se trata de un juego donde pondremos en práctica la escucha y la negociación. Aun cuando se trata de un cuento no debemos subestimar su poder, ya que de niños nos permitieron establecer las bases de lo que ahora somos.*

## Actividad plano relacional

### Título

Proverbios II

### Competencias a desarrollar

- Comprender la violencia y el conflicto como procesos complejos que requieren ser abordados dentro de los contextos en los que se construyen.
- Asumir el conflicto como parte de la vida en común y como oportunidad para crecer y construir vínculos.

### Duración

60 min

### Material

Copias de la ficha técnica o pizarrón para escribir el texto para todas y todos.

### Preparación de la actividad

Un espacio donde se facilite el trabajo de grupo, con mesabancos o mesas donde se pueda hacer trabajo de grupo y donde pueda haber discusión. La o el facilitador debe buscar crear el ambiente apropiado para realizar la actividad, como asegurarse que las discusiones se realicen en respeto, si es necesario indicar que es más importante que hablen abiertamente sobre lo que opinan que el llegar a un consenso total o de demostrar que uno tiene más razón que otro. También es importante crear un ambiente de respeto donde alguien se pueda expresar sin ser ridiculizado. Si alguien ridiculiza quizá la primera reacción será buscar la manera de silenciarlo, quizá porque tiene sentimientos fuerte hacia las frases, en tal caso las puede compartir con el resto del grupo, o quizá por indiferencia, para lo cual se puede decir que la indiferencia o rechazo que también son una respuesta, como persona tiene el derecho de responder así sin embargo se le pide respeto a los demás porque de otra manera no querrán participar.

### Ficha Técnica

**¡Triste época la nuestra! Es más fácil desintegrar un átomo que un prejuicio**  
**Albert Einstein**

*Dilo con tus propias palabras*



*Describe una situación donde este dicho se aplique en tu vida*

**La peor intolerancia es la de eso que llaman razón**

**Miguel de Unamuno**

*Dilo con tus propias palabras*

*Describe una situación donde este dicho se aplique en tu vida*

**Si no podemos poner fin a nuestras diferencias, contribuyamos a que el mundo sea un lugar apto para ellas**  
**John Fitzgerald Kennedy**

*Dilo con tus propias palabras*

*Describe una situación donde este dicho se aplique en tu vida*

**Tolerancia es esa sensación molesta de que al final el otro pudiera tener razón**  
**Anónimo**

*Dilo con tus propias palabras*

*Describe una situación donde este dicho se aplique en tu vida*

### **Mecánica de aplicación**

Se les pide al grupo que contesten por escrito el material de la ficha técnica individualmente, pueden comentar con otros, lo pueden contestar con otros siempre y cuando tomen en cuenta que después tendrán una conversación sobre cada proverbio.

Al terminar de contestar por escrito se reunirán en grupos de entre 5 a 8 de preferencia entre personas que no se conozcan poco o nada. Se les invita a que conversen sobre los proverbios, sobre lo que contestaron, su opinión sobre ellos, que tanto concuerdan con ellos, como han experimentado el mensaje del proverbio en su vida. Si tienen dificultades en comenzar una conversación la o el facilitador puede hacer las siguientes para que se genere plática.

- ¿Qué nos dicen estos proverbios sobre el origen de los prejuicios o de ética?
- ¿Por qué es tan fácil el etiquetar a la gente? ¿Por qué es tan difícil cambiar nuestros prejuicios y etiquetas?
- ¿Cómo podemos acabar con los prejuicios o las etiquetas?

Escoge un representante del subgrupo para que en menos de 2 minutos relate las conclusiones o para que resuman los comentarios hechos con el resto del grupo.

## Actividad Plano colectivo.

### Título

Proverbios III

### Competencias a desarrollar

- Asumir el conflicto como parte de la vida en común y como oportunidad para crecer y construir vínculos.

### Duración

60 min

### Material

Copias de la ficha técnica o pizarrón para escribir el texto para todas y todos.

### Preparación de la actividad

Un espacio donde se facilite el trabajo de grupo, con mesa-bancos o mesas donde se pueda hacer trabajo de grupo y donde pueda haber discusión. La o el facilitador debe buscar crear el ambiente apropiado para realizar la actividad, como asegurarse que las discusiones se realicen en respeto, si es necesario indicar que es más importante que hablen abiertamente sobre lo que opinan que el llegar a un consenso total o de demostrar que uno tiene más razón que otro. También es importante crear un ambiente de respeto donde alguien se pueda expresar sin ser ridiculizado. Si alguien ridiculiza quizá la primera reacción será buscar la manera de silenciarlo, quizá porque tiene sentimientos fuerte hacia las frases, en tal caso las puede compartir con el resto del grupo, o quizá por indiferencia, para lo cual se puede decir que la indiferencia o rechazo que también son una respuesta, como persona tiene el derecho de responder así sin embargo se le pide respeto a los demás porque de otra manera no querrán participar.

### Ficha Técnica

**Así como un medicamento amargo cura la enfermedad, las palabras sinceras, que hieren los oídos, benefician el comportamiento.**

*Dilo con tus propias palabras*

*Describe una situación donde este dicho se aplique en tu vida*

**Con el viento fuerte se conoce la resistencia de la hierba.**

*Dilo con tus propias palabras*

*Describe una situación donde este dicho se aplique en tu vida*

**Perdonar no es olvidar, y en el perdón sin olvido sobran palabras y falta corazón.**

*Dilo con tus propias palabras*

*Describe una situación donde este dicho se aplique en tu vida*

**Los verdaderos amigos se conocen en la adversidad.**

*Dilo con tus propias palabras*

*Describe una situación donde este dicho se aplique en tu vida*

### **Mecánica de aplicación**

Se les pide al grupo que contesten por escrito el material de la ficha técnica individualmente, pueden comentar con otros, lo pueden contestar con otros siempre y cuando tomen en cuenta que después tendrán una conversación sobre cada proverbio.

Al terminar de contestar por escrito se reunirán en grupos de entre 5 a 8 de preferencia entre personas que no se conozcan poco o nada. Se les invita a que conversen sobre los proverbios, sobre lo que contestaron, su opinión sobre ellos, que tanto concuerdan con ellos, como han experimentado el mensaje del proverbio en su vida. Si tienen dificultades en comenzar una conversación la o el facilitador puede hacer las siguientes para que se genere plática.

- ¿De qué manera estos proverbios nos indican que el conflicto no es necesariamente malo?
- ¿Se necesita el conflicto para que las personas cambiemos?

Escoge un representante del subgrupo para que en menos de 2 minutos relate las conclusiones o para que resuman los comentarios hechos con el resto del grupo.

---

# Mi futuro

---

## Actividad plano individual.

### Título

*La Máquina del Tiempo*

### Competencias a desarrollar

Reconocer los sentimientos que me surgen con respecto al futuro y cómo influyen en mí.

### Duración

30 min

### Material

- Ver anexo
- Copias del anexo para cada estudiante.
- Lápiz y pluma

### Ficha Técnica

### Mecánica de aplicación

1. Se entregara una copia del anexo a cada alumno o el o la facilitadora lo leerá al grupo para que lo realicen en sus cuadernos.
2. El grupo comenta que sentimientos les surgieron al realizar la actividad.

**Instrucciones**

Imagina que tienes la oportunidad de viajar en el tiempo. Un científico invento una maquina que viaja al futro, o mejor dicho a los futuros, ya que en realidad viaja al futuro de universos múltiples, es una física complicadísima que no explicaremos más. Imagina que el primer viaje que realizas vas diez años a tu peor futuro, donde todo en la actualidad salió mal y estás viendo las consecuencias. En el segundo viaje igual te visitas dentro de diez años pero ahora a tu mejor futuro ¿Cómo es? Escribe abajo con lo que te encontraste en estos dos viajes. Si tienes dotes literarios y se te acaba el espacio puedes usar otras hojas.

Lo que me encontré en mi peor futuro

Lo que me encontré en mi mejor futuro

**Título**

Reunión de Viejos Amigos

**Competencias a desarrollar**

Imaginar conflictos que enfrentaré en el futuro y prever soluciones.

**Duración**

50 min

**Material**

Un salón donde puedan interactuar los estudiantes fácilmente.

**Mecánica de aplicación**

1. Se armaran grupos de entre 5 a 8 estudiantes.
2. Jugaran por 15 minutos a que se encuentran 5 años en el futuro en un café o en un bar y platican sobre todos los retos que tuvieron durante ese tiempo y como lograron resolverlos y cuales aun no han resuelto.
3. Continuaran otros 15 minutos imaginando que se ven 20 años después igual en un café o bar y platican sobre todos los retos que tuvieron durante este tiempo y como lograron resolverlos y cuales aun no han resuelto.
4. En grupo platican que experimentaron durante estos juegos, que sentimientos tuvieron, que les dice lo que actuaron de los retos y conflictos que viven hoy.



Actividad plano relacional.

### Titulo

El Milagro Mexicano

### Competencias a desarrollar

Desarrollar propuestas para la construcción de una sociedad sin violencia

### Duración

60 min

### Material

#### Instrucciones

Este es un ejercicio de ciencia ficción, donde necesitaremos mucha imaginación. Supongamos que en los próximos 10 años sucede el milagro Mexicano, nuestro país se convierte en uno con justicia y sin violencia. Primero comentaras con tus compañeros como creen que sería este México, como sería diferente al de hoy, que cambiaría como sociedad, como sería nuestra cultura diferente, como sería el gobierno, como se atendería la pobreza, como sería tu barrio, tu escuela. Comenta también qué dejaría pasar en nuestro país para saber que la violencia se ha disminuido, pensando tanto de la violencia física, como la de los asesinatos en las noticias, pero también de la gente en las calles, de cómo convive una familia. Una vez terminada la discusión con tus compañeros en una hoja escribe como te imaginas este México con detalle.

Soñar no cuesta nada, por esto en grupo discutirán que acciones podrían hacer individualmente y como parte de una comunidad para acercarnos a este milagro Mexicano.

### Ficha Técnica

El grado de desencanto y el pesimismo pueden hacer que este ejercicio sea difícil. El o la facilitadora buscara motivar al grupo aun con la resistencia. Si hay resistencia o pesimismo extremo se puede hablar sobre esto, y se cambia el énfasis del dialogo sobre cómo puede cambiar nuestra sociedad a hablar sobre el desencanto y sobre los factores que nutren a nuestro pesimismo hacia la posibilidad del cambio.

Igual se puede darse una participación entusiasta, el o la facilitadora debe intentar escuchar los anhelos y buscar la forma de construir propuestas que se puedan implementar en su plantel o en su comunidad. A veces surgen propuestas en apariencia sencillas pero que muy efectivas.

### Mecánica de aplicación

1. Se leerán las instrucciones al grupo haciendo las actividades en grupo y luego en manera individual por escrito.
2. El o la facilitadora intentara hacer un dialogo donde se construyan propuestas viable y reales que los alumnos puedan hacer para acercarnos al Milagro Mexicano.

# El trabajo

---

## Actividad plano individual.

### Titulo

Buena Fortuna

### Competencias a desarrollar

Reconocer los conflictos asociados al trabajo y al dinero que han influido en mi vida.

### Duración

30 min

### Material

- Hojas para escribir
- Lápiz o pluma

### Ficha Técnica

Con esta actividad los estudiantes pueden entender los conflictos en función de las necesidades económicas de ellos y de su familia. El o la facilitadora ayudara al grupo para que logren identificar los problemas que los alumnos tienen a raíz del dinero. Inclusive puede darles perspectiva sobre vocación profesional, ya que al responder estas preguntas tendrán que responder que harían con su tiempo libre, lo que más probablemente será algo les motiva intrínsecamente y puede ser una opción de carrera para ellas o ellos.

### Mecánica de aplicación

Se les dará la siguiente instrucción a los participantes.

Imaginen que gana la lotería. No es el premio mayor pero es lo suficiente para que tu familia y tú no tengan que trabajar más por el resto de su vida. Ganan lo suficiente para tener una vida cómoda.

Ahora en una hoja contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Qué conflictos personales y familiares se resolverían por este golpe de buena fortuna?
2. ¿Qué conflictos nuevos surgirían?
3. ¿Qué conflictos seguirían igual?

Después se les pedirá que compartan sus respuestas con sus compañeros en grupos pequeños.

## Actividad plano colectivo.

### Título

Sociopolio<sup>4</sup>

### Competencias a desarrollar

Problematizar sobre la desigualdad como una forma de violencia, analizando sus consecuencias sociales.

### Duración

60 min

### Material

Varios juegos de Monopolio o Turista

### Ficha Técnica

Esta actividad da espacio para hablar de muchos temas importantes para entender los conflictos relacionados a la inequidad económica. En la misma dinámica los participantes elaboraran estrategias que reflejan nuestra realidad, también cuestiona la idea que por medio del trabajo arduo se puede lograr a tener éxito económico. La o el facilitador pueden ayudar a profundizar la reflexión al ir de grupo en grupo y preguntar cómo se sienten los participantes, preguntando qué es lo que este juego les deja como aprendizaje y como ven que este refleja la vida real y las inequidades reales. El juego se puede modificar para explorar otros tipos de inequidades que cruzan lo económico con la discriminación, como por ejemplo los salarios dispares entre hombres y mujeres, entre el norte del país y el sur, entre grupos étnicos del país.

### Mecánica de aplicación

Se tienen que conseguir uno o más juegos de Monopolio o Turista. Se jugara con cinco miembros prácticamente igual excepto que en la repartición de dinero no se entregara a todos la misma cantidad, se entregaran los siguientes porcentajes del total a cada jugador: 100% , 30%, 7%, 3%, 1%. Estos porcentajes corresponden aproximadamente a los niveles socioeconómicos en México<sup>5</sup> donde el máximo corresponde al nivel alto inferior (100%), el nivel medio alto (30%), medio inferior (7%), bajo (3%) y popular (1%). Además, quien pertenece a la clase alta tiene el derecho de controlar el banco y establecer las reglas con las que funciona.

### Para la reflexión

---

<sup>4</sup> Basado en la descripción en *Getting Past Ideology For Effective Teaching* de Liz Grauerholz que apareció en la revista Sociological Viewpoints en el 2007.

<sup>5</sup> [http://www.nivelessocioeconomicos.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=41&Itemid=116](http://www.nivelessocioeconomicos.com/index.php?option=com_content&task=view&id=41&Itemid=116)

# La diversión y el tiempo libre

---

## Actividad plano individual.

### Titulo

Horario Planeado/Horario Realizado

### Competencias a desarrollar

Identificar conflictos y malestares que tengo en la utilización de mi tiempo libre.

### Duración

Una semana

### Material

Anexo: Horario Planeado/Horario Realizado

### Ficha Técnica

Reconocemos la dificultad de motivar a los jóvenes para completar la totalidad de la actividad. Si resulta ser un reto complicado se puede hacer por menos días.

### Mecánica de aplicación

1. De entregara a cada alumno y alumna 7 copias del anexo
2. Cada noche o la mañana del día siguiente llenaran la hoja prospectivamente planeando lo que harán durante el día que viene. Cuando acabe el día o a la mañana siguiente escribirán en la otra columna retrospectivamente lo que en realidad hicieron. Los facilitadores podrán revisar que se realice la actividad más no el contenido para mantener la privacidad y esto hará más personal el ejercicio.
3. Una vez llenado los cuestionarios responderán las siguientes preguntas
  - a. ¿Hubo muchas diferencias entre lo planeado y lo realizado?
  - b. ¿Cómo te sientes con respecto a estas diferencias? ¿En que ocasiones consideras las diferencias positivas y en donde las consideras negativas?
  - c. ¿Qué obstaculiza que utilices tu tiempo como lo planeaste? ¿Qué tanto te afecta?

**HORARIO PLANEADO/HORARIO REALIZADO**

	Lo que planeaste	Lo que hiciste
8:00-9:00 am		
9:00-10:00 am		
10:00-11:00 am		
11:00-12:00 pm		
12:00-1:00 pm		
1:00-2:00 pm		
2:00-3:00 pm		
3:00-4:00 pm		
4:00-5:00 pm		
5:00-6:00 pm		
6:00-7:00 pm		
7:00-8:00 pm		
8:00-9:00 pm		
9:00-10:00 pm		
10:00 pm en adelante		

## Actividad plano relacional

### Título

¿Cómo uso mi tiempo?

### Competencias a desarrollar

Comprender los conflictos que surgen en la administración del tiempo y desarrollar habilidades para la negociación.

### Duración

60 min

### Material

- Los formatos utilizados en *Horario Planeado/Horario Realizados*
- Hojas para hacer anotaciones
- Lápiz o pluma.

### Ficha Técnica

El o la facilitadora puede ayudar mucho a realizar esta actividad ayudando a que los alumnos establezcan prioridades y que organicen sus estrategias de acuerdo a estas.

Quizá algunos no encuentren problema con su horario o no les interese realizarlo. Es importante el explorar con ellos porque. Quizá no quieran sentirse atados a un horario, o quieran ser espontáneos. El preguntar sobre esta actitud y el porqué la asumen puede contribuir mucho al dialogo. Puesto que la actividad intenta explorar el conflicto que surge al tener demandas sobre nuestro tiempo libre, no es tan relevante si su plan no corresponde con sus actividades si esto no causa conflicto.

### Mecánica de aplicación

1. Retomar los diarios de la actividad *Horario Planeado/Horario Realizados*.
2. Observar día a día las diferencias entre el horario prospectivo y retrospectivo.
3. Identificar si la inconsistencia entre estos se debe a falta de organización, si se debe a que tiene demasiadas actividades, o porque no quiso quedar mal con sus amigos o familia.
4. Anotar estrategias para poder negociar mejor su tiempo libre y equilibrarlo mejor.

## Actividad plano colectivo.

### Título

¿Qué hacemos juntos?

### Competencias a desarrollar

Construir consensos sobre el uso y la organización del tiempo libre con otros jóvenes.

### Duración

60 minutos o lo que sea necesario.

### Material

No requiere material

### Ficha Técnica

El reto de la actividad para él o la facilitadora será su papel de mediador. Quizá se presente la tentación de tomar decisiones por los alumnos, como por ejemplo asignar tareas, asignar roles, establecer fechas, etc. El o la facilitadora debe resistir esta tentación ya que la intención de la actividad es que los alumnos se organicen solos. Para algunos grupos esto será sencillo, para otros difícil, para otros lo complicado será que subgrupos tengan intereses diferentes, o que nadie quiera proponer nada.

El o la facilitadora mediarán, recordando al grupo el construir consenso cuesta trabajo y que a veces es difícil, y que esta actividad el proceso de aprender a organizarse.

### Mecánica de aplicación

Esta actividad es simple pero no sencilla. Los alumnos determinarán hacer una actividad juntos en su tiempo libre. Esta es la parte simple, lo complicado es que los mismo alumnos tienen que consensar lo que quieren hacer, cuando, en donde.

En este proceso de consensar la actividad juntos no hay que olvidar que tiene que ser algo que:

- a la mayoría le guste
- que la mayoría quiera hacer
- que la mayoría este de acuerdo sobre su importancia o relevancia para ellos mismos, para el grupo o para la comunidad
- sea una actividad lúdica, de voluntariado, de campaña en la escuela etc.

# El consumo y los medios

---

## Plano individual

### Título

Collage Mediático

### Competencias a desarrollar

Reconocer mi historia personal de consumo y uso de los medios.

### Duración

60 min

### Material

- Revistas y periódicos que estén listos para el reciclaje
- Tijeras
- Pegamento
- Cartulina
- Marcadores y colores

### Ficha Técnica

Es importante que el o la facilitara anime los alumnos a reflexionar sobre como harán la representación, sobretodo porque su presencia es omnipresente y como dice el dicho *el pez es el ultimo en darse cuenta es vive en el agua*. Precisamente por esta presencia es importante profundizar para identificar los conflictos que nos generan los medios.

### Mecánica de aplicación

1. Se les pide al grupo que cada quien traiga a la siguiente clase una cartulina del color que más les guste y una revista o periódico que ya no vallan a usar.
2. Se les pedirá que en la cartulina hagan un recorrido de su historia personal con el consumo y los medios. Recortaran de las revistas imágenes y palabras para ilustrar esta historia, invitando a que compartan su material con otros. Esta historia pude reflejar una o más de lo siguiente:
  - a. Cosas que siempre quise tener y no tuve
  - b. Cosas que quise tener y tuve
  - c. Cosas que me molestan o que odio de los medios
  - d. La gente que admiro gracias a los medios
  - e. Sentimientos ante las noticias
  - f. Sentimientos hacia programas
3. Después se hará una galería con los diferentes collages
4. Se hará una discusión grupal



## Plano relacional

### Título

Las Noticias del Día

### Competencias a desarrollar

Reflexionar sobre el papel de los medios en la construcción de la violencia y su relación con los jóvenes.

### Duración

60 min

### Material

- Uno o más diarios locales del día.
- Uno o más diarios nacionales del día.
- Marca textos o un color para subrayar.

### Ficha Técnica

La ausencia de noticias también nos dice mucho sobre la imagen que se crea de la juventud en los medios.

### Mecánica de aplicación

1. Se armaran grupos de entre 5 a 8 miembros para leer el periódico e identificar todos los artículos, anuncios e imágenes relacionadas con la juventud.
2. Se clasificaran el tipo de información que se encontró sobre la juventud y las imágenes de la juventud que se derivan de estas.
3. Se comentara como grupo como son estas imágenes y si corresponden a las del grupo y a las de otros medios.

Plano colectivo.

## **Título**

Nuestros Medios

## **Competencias a desarrollar**

Imaginar formas de relación entre Juventud y medios, que promuevan la resolución no violenta de conflictos.

## **Duración**

De un mes a un semestre

## **Material**

Construir una presentación, un programa, un periódico que enfatice lo positivo que los jóvenes hacen en la escuela y en la comunidad

## **Ficha Técnica**

El o la facilitadora puede empezar esta actividad con tiempo, armando equipos para que se realice el proyecto por un largo tiempo.

## **Mecánica de aplicación**

Dependiendo de la capacidad técnica de los alumnos en manejo de medios, dado el internet hay muchos que son expertos, la misión será crear una de estas opciones: a) un noticiario, b) una revista, c) un noticiario o programa de televisión, d) un noticiario o programa de radio, e) Una página web, f) un blog. El contenido será sobre buenas noticias de los jóvenes en el plantel o en la comunidad, puede incluir historias positivas, reportajes de logros, programas de debate, entre muchos otros que enfatizan la capacidad proactiva de las y los jóvenes.

### **¿Cómo se debe evitar que se genere la violencia en el aula?**

Cómo todo problema, para que busquemos una solución es necesario primero que lo concibamos como “problema”. Es muy común que las y los docentes no sean conscientes de la violencia que generan en el aula; también es frecuente que las personas, especialmente las que tienen una posición de poder (como es el caso de los gobiernos, de los directivos, pero también de los docentes), no se den cuenta de los efectos que sus acciones causan en las vidas de otros seres humanos. Es por ello que les sugiero algunas acciones que pueden ayudar a avanzar en esa dirección:

1. Colectar y difundir historias de cómo educadores en la vida de las personas afectaron negativamente sus vidas (dejaron sueños, bajaron su autoestima, generaron sentimientos de venganza o conductas autodestructivas). También difundir historias que ilustren como una guía adecuada pudo promover positivamente la vida de los jóvenes. Es importante entender que una palabra o un gesto aparentemente insignificante puede dejar marcas muy fuertes en los seres humanos con quienes convivimos.
2. Es importante promover en las escuelas la reflexión colectiva entre las autoridades y los docentes sobre la disciplina y las sanciones, buscando ir más allá de la aplicación mecánica del reglamento y buscando siempre aquellas acciones que contribuyan a la formación de las y los jóvenes. Desde un punto de vista educativo, todo castigo o sanción debe cumplir tres criterios: 1) ser respetuoso de la dignidad del joven, 2) ser formativo, es decir, dejarle un aprendizaje, una experiencia de crecimiento y 3) buscar la reparación del daño, en caso de que éste sea el motivo de la sanción o castigo. Esto significa que tenemos que valorar las situaciones y actuar con sabiduría. Recordemos que todo conflicto es una posibilidad de crecimiento, si sabemos valorar su potencial educativo.
3. Promover actividades donde los docentes puedan escuchar a las y los estudiantes: sus necesidades, inquietudes, problemas y experiencias de vida, así como dialogar con ellos sobre la escuela, nos ofrezcan retroalimentación sobre las materias y sugerencias que nos permitan mejorar como docentes.
4. Propiciar la apertura de programas de formación y actualización sobre lo juvenil. Aplicar metodologías de resolución no violenta de conflictos. Es necesario construir una nueva forma de comunicación con las nuevas generaciones y por lo general, no basta una buena disposición. Hablarles de una manera respetuosa, requiere de la reflexionar sobre la forma en que nos hemos conducido en el pasado, las palabras que utilizamos, luego de tomar conciencia y emprender el cambio.
5. Abrir un espacio colegiado para el análisis de la violencia verbal hacia los jóvenes. Analizar videograbaciones de trabajo en aula donde se identifiquen las actitudes y lenguajes de violencia comunes aunque no siempre conscientes (currículum oculto) y buscar en forma participativa formas más convenientes de conducción.
- 6.- Podemos establecer un comité para el análisis de casos complicados que se presenten en la escuela conformado con docentes de reconocido honorabilidad, orientador educativo, padres de familia, algún miembro externo de reconocido prestigio en la especialidad del problema en cuestión y un grupo de estudiantes de reconocido liderazgo. El análisis se turna a la autoridad para tomar la decisión.