

Dossier para implementar procesos educativos en Educación Secundaria y Aulas de Trastorno del Espectro Autista desde la Educación para el Desarrollo.

**BUCAR** COMUNIDADES EDUCATIVAS POR EL

**BIBIR**



**SALUD, CUIDADOS Y SOSTENIBILIDAD DESDE LO LOCAL A LO GLOBAL**



**Comunidades Educativas por el Buen Vivir:** salud, cuidados y sostenibilidad.  
Una propuesta de Educación Transformadora de lo local a lo global.

Una publicación de Farmamundi

**Contenidos:**

Ellie Clarissa Suazo. Farmamundi.

Soledad Gallardo y Marion Kameneff. Asociación La Moebius.

Irene Rodríguez. Asociación Ubicua.

Alfonso Costi y José Luis Castellón. Alumbra Facilitación.

Revisión y aportes a los contenidos: Vanessa Sánchez Maldonado. Farmamundi.

Diseño y revisión de estilo: Andrea Luque Martín. Farmamundi.

Línea gráfica, ilustraciones y maquetación de contenidos: Alhama Molina

Esta publicación ha sido posible gracias a la financiación de la Agencia Andaluza de Cooperación Internacional al Desarrollo (AACID).

Comunidades Educativas por el Buen Vivir: salud, cuidados y sostenibilidad.

Una propuesta de educación transformadora de lo local a lo global.

© 2023 by Farmamundi is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International.

To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



# ÍNDICE

1. Introducción
2. Infografía
3. Marco Conceptual y apuntes metodológicos
4. Laboratorios para trabajar con alumnado de la ESO
5. Laboratorios para trabajar con alumnado Aula TEA
6. Herramientas transversales para el profesorado para la gestión de conflictos

# 1. Introducción.

## ¿A qué nos referimos con esto de “El Buen Vivir”?

La filosofía del Buen Vivir propone una forma de vida en armonía con la naturaleza y basada en la justicia global, la solidaridad y la sustentabilidad. Busca superar el enfoque centrado en el crecimiento económico y el individualismo. El Buen Vivir está conectado con la identidad, la relación que tenemos con nosotras y nosotros y las demás personas. Apela a la convivencia, la equidad social, el medio ambiente y la sostenibilidad, buscando incidir en políticas que respeten el territorio y el entorno natural.

Esta propuesta de vida en armonía con la naturaleza, y fundamentada en valores con perspectiva local y global, nos invita a formularnos diferentes preguntas para hacer posible su aplicación en nuestras vidas y en los contextos que habitamos, especialmente en cómo hacerlo transversal en el currículo escolar. Preguntas tales como: *¿cómo podemos rescatar saberes milenarios de otras culturas y contextos y aplicarlos en nuestro entorno inmediato? ¿Será que los centros educativos pueden abrirse a incorporar nuevos elementos de aprendizaje que parten de lo esencial de la vida misma? ¿Cómo entender que lo global y lo local están íntimamente en estrecha relación? ¿Cómo es que los cambios en el mundo afectan a nuestras comunidades y, por tanto, a nuestros cuerpos? ¿De qué manera somos capaces de generar propuestas de cambio que partan del aula?*

## 2. Infografía.

### ¿Qué encontrarás en este dossier?

En este dossier digital encontrarás diversos recursos para trabajar acciones encaminadas a promover el BV en entornos educativos con niñez y juventud desde un enfoque inclusivo, tomando en cuenta sus diversidades.



MARCO CONCEPTUAL Y APUNTES METODOLÓGICOS,  
PARA CONTEXTUALIZAR LA PROPUESTA



TRABAJAR CON ALUMNADO DE LA **ESO**



Laboratorio para el Buen vivir

Laboratorio creActivo



TRABAJAR CON ALUMNADO AULAS **TEA**



Laboratorio para el Buen vivir



HERRAMIENTAS TRANSVERSALES PARA EL **PROFESORADO**  
PARA LA GESTIÓN DE CONFLICTOS



# **3. Marco conceptual y apuntes metodológicos**

# 3. Marco conceptual y apuntes metodológicos

## El Buen Vivir como elemento transversal en el currículo escolar<sup>1</sup>

Es una iniciativa que pretende involucrar a comunidades educativas andaluzas y más allá del territorio, entornos escolares para generar propuestas dirigidas a promover el buen vivir y el bien común a nivel individual, grupal y comunitario, con una perspectiva global que pone en valor la interconexión entre los pueblos y las personas que habitan el mundo y, a su vez, con la naturaleza y el medioambiente.

Esta perspectiva tiene una influencia, principalmente, de la pedagogía comunitaria y de la Pachamama como se nombra a la Madre Tierra desde América Latina (saberes de las culturas precolombinas), así como los aportes de la perspectiva ecosocial en la intervención socioeducativa y la educación para el desarrollo vinculadas a la relación norte-sur, sur -norte.

En el caso de la pedagogía comunitaria y de la Pacha Mama, es imprescindible hacer referencia al Buen Vivir o Sumak Kawsay (en kichwa y quechua), también mencionado como el Vivir Bien o Suma Qamaña (aymara), existiendo nociones similares en otros pueblos indígenas: mapuche (Chile), guaraní (Bolivia y Paraguay), kuna (Panamá) y Achuar (Amazonía ecuatoriana), así como en la tradición Maya (Guatemala) y en Chiapas (México), entre otros. Además, en el mundo existen muchas otras aproximaciones a pensamientos filosóficos relacionados con la búsqueda del Buen Vivir como cultura de la vida, con diversos nombres y variedades. Así, ha sido conocido y practicado en diferentes momentos en diferentes regiones. Señalamos, por ejemplo, el Ubuntu (en África) o el Svadeshi, el Swaraj y el Apargrama, en la India<sup>2</sup>.

El Buen Vivir no recoge ninguna propuesta totalmente elaborada, ni defiende una posición indiscutible ni asume el papel de un mandato global. El Buen Vivir es un camino que debe ser imaginado para ser construido. Con este proyecto, sentamos las bases para imaginar un mundo mejor en el que las infancias y juventudes cobren un protagonismo central en su construcción. Se presenta como una oportunidad para construir colectivamente nuevas formas de vida basadas en la salud integral (física y mental, individual y colectiva), el respeto al medioambiente, la equidad en diversidad y la justicia global.

El Buen Vivir o sumak kawsay es un paradigma que tiene como base cinco principios:

1. Sin conocimiento o sabiduría no hay vida (Tucu Yachay).
2. Todos venimos de la madre tierra (Pacha Mama).
3. La vida es sana (hambi kawsay).
4. La vida es colectiva (sumak kamaña).
5. Todos tenemos un ideal o sueño (Hatun Muskuy).

---

<sup>1</sup> Nos nutrimos para elaborar este documento de los trabajos de Alberto Acosta, Joanna Macy y Molly Young.

<sup>2</sup> Acosta, Alberto (2015). *El Buen Vivir como alternativa al desarrollo. Algunas reflexiones económicas y no tan económicas*. Revista Política y Sociedad, Vol. 52 Núm. 2 (2015): Aportaciones latinoamericanas a las ciencias sociales ante la crisis ambiental y con metodología participativa Pp: 299-230. Disponible en <https://revistas.ucm.es/index.php/POSO/article/view/45203/46113>

El Buen Vivir es contrario al desarrollo ilimitado, al crecimiento a costa del “otro” (naturaleza, territorio...), y propicia un re-entendimiento, aplicando la complementariedad y la cooperación. Esto incluye la dimensión de los cuidados, eje central de la existencia humana. En el Buen Vivir las personas reivindican cuidados para la naturaleza, pero también deben ser conscientes de su necesidad de ser cuidadas y cuidar. Contempla la relación de armonía con la sociedad, entendida ésta como el espacio más amplio, “globalizado” y ámbito del sistema y la cultura dominante, en la intención de recrear y ejercer la interculturalidad.

En cuanto a la **educación popular**, destacamos su influencia sobre la presente propuesta educativa en el siguiente sentido:

1. El **papel protagónico de las personas educandas**, que son el centro de la intervención en todo momento y cuya participación activa en el proceso educativo y en la sociedad en su conjunto es imprescindible promover.
2. Pone énfasis especialmente en el **proceso**, no en actividades puntuales o productos concretos.
3. La **educación como instrumento para la transformación** de la sociedad. Se plantea un proceso educativo en el que el sujeto va descubriendo, elaborando, reinventando, haciendo suyo el conocimiento.
4. Se trata de una **educación problematizadora**, que aborda los retos y problemas de nuestro tiempo desde un enfoque crítico, cuestionador, transformador, y considera clave -a su vez- el hecho de aprender a aprender.
5. Incorpora una **visión integral, holística y global de la realidad**.
6. Se plantea, por tanto, un **cambio de actitudes** hacia posiciones críticas y autónomas frente al mundo.
7. Tiene su fundamento en la **comunicación democrática**, que incorpora como elementos claves el diálogo, la comunidad, la horizontalidad, la participación, la interacción/reciprocidad y la transformación.
8. Entronca, finalmente, con la **metodología de la investigación- acción- participación**, que atraviesa al proyecto en su conjunto y a esta propuesta educativa en particular.

Se trata de una propuesta educativa /pedagógica que trasciende al ámbito social y político, entendida la política como un espacio cotidiano que puede ser transformado hacia condiciones de equidad y participación, como un requisito previo a la movilización social para lograr un mundo *glocal* más justo y equitativo.

En relación a la **perspectiva ecosocial en la intervención socioeducativa**, aglutina las propuestas de la educación para la sostenibilidad, la educación para el desarrollo, la intervención sociocomunitaria y la educación ambiental. Se trata de un enfoque particular de la educación que pone el acento en establecer la relación entre lo social, lo económico y lo ambiental, en el que toma valor la perspectiva glocal -global y local- y, dentro de ese planteamiento localizado, los contextos sociales, sobre todo los particularmente precarizados.

Finalmente, en cuanto a los aportes de la **Educación para el Desarrollo**, cabe hacer referencia (si bien hacemos uso del término a efectos prácticos) al desbordamiento de este enfoque como

estrategia educativa ante la necesidad de avanzar hacia un modelo de educación más amplio, tanto en su concepción de Educación, como en la superación del concepto de Desarrollo, apostando por la apertura de una transición hacia nuevas fórmulas en clave de emancipación, de respuesta a la crisis del modelo, a la crisis de la cooperación y en alianza para el cambio social.

De estas forma, el planteamiento educativo aquí reflejado busca principalmente incorporar en la práctica educativa (en relación con el currículo y los programas de innovación educativa contemplados de forma integral e integrada), el valor agregado de:

- a. La **Pedagogía Comunitaria y de la Pachamama**, vinculada al planteamiento del Buen Vivir (conocimiento, consideración de que todas las personas venimos de la naturaleza, la vida es sana, la vida es colectiva, todas las personas tenemos un ideal o sueño).
- b. La **Pedagogía Política de la Utopía**, relacionada con los planteamiento de la educación popular, también denominada pedagogía del camino -somos andando, decía Freire, *somos andando*-, sobre todo en relación a: la participación protagónica de las personas educandas, el énfasis en el proceso educativo, la vocación de transformación social, la visión integral y global de la realidad, el planteamiento centrado en el cambio de actitudes hacia posiciones críticas y autónomas frente al mundo, la comunicación democrática, y la metodología de la investigación- acción- participación.
- c. La **Perspectiva Ecosocial** en la intervención socioeducativa, que pone el acento en la relación entre lo social, lo económico y lo ambiental.
- d. La **Educación para el Desarrollo** como estrategia educativa entendida como proceso, que plantea un aprendizaje profundo (conceptos, habilidades y actitudes), propone estrategias y técnicas didácticas participativas y activas, y está orientada a la transformación y a la exploración de alternativas.

## Apuntes metodológicos

Considerando los elementos detallados en el anterior apartado, las sesiones asumen la connotación de laboratorios educreativos críticos (LabEduCrític, LEC) basados en que el alumnado es protagonista de su propio proceso de aprendizaje:

- *Laboratorios* porque propiciamos escenarios educativos donde se motive la indagación y la reflexión crítica, la experimentación y el trabajo colectivo, la investigación y la creación.
- *Educreativos*, dado que alentamos a la interdisciplinariedad entre lo educativo y lo creativo-artístico (acción sociocultural transformadora), transitando las posibilidades amplias de ambos ámbitos. Asimismo, se busca generar dinámicas socioafectivas.
- *Críticos* porque se basa en el desarrollo de un proceso educativo con vocación de transformación social, que parte de una visión crítica y cuestionadora de la realidad global, que prioriza el cambio de actitudes hacia posiciones críticas y autónomas frente al mundo, la comunicación democrática y la investigación- acción- participación.

La metodología, de esta forma, se basa en el diseño, la experimentación y la evaluación de sesiones inclusivas, dinámicas y cooperativas, participativas, creativas y vivenciales, de modo que posibilitan que el alumnado y el profesorado, así como todo el entorno escolar y comunitario, aprendan a aprender, pero también a desaprender, derribar mitos y estereotipos, destapar lo silenciado, denunciar...

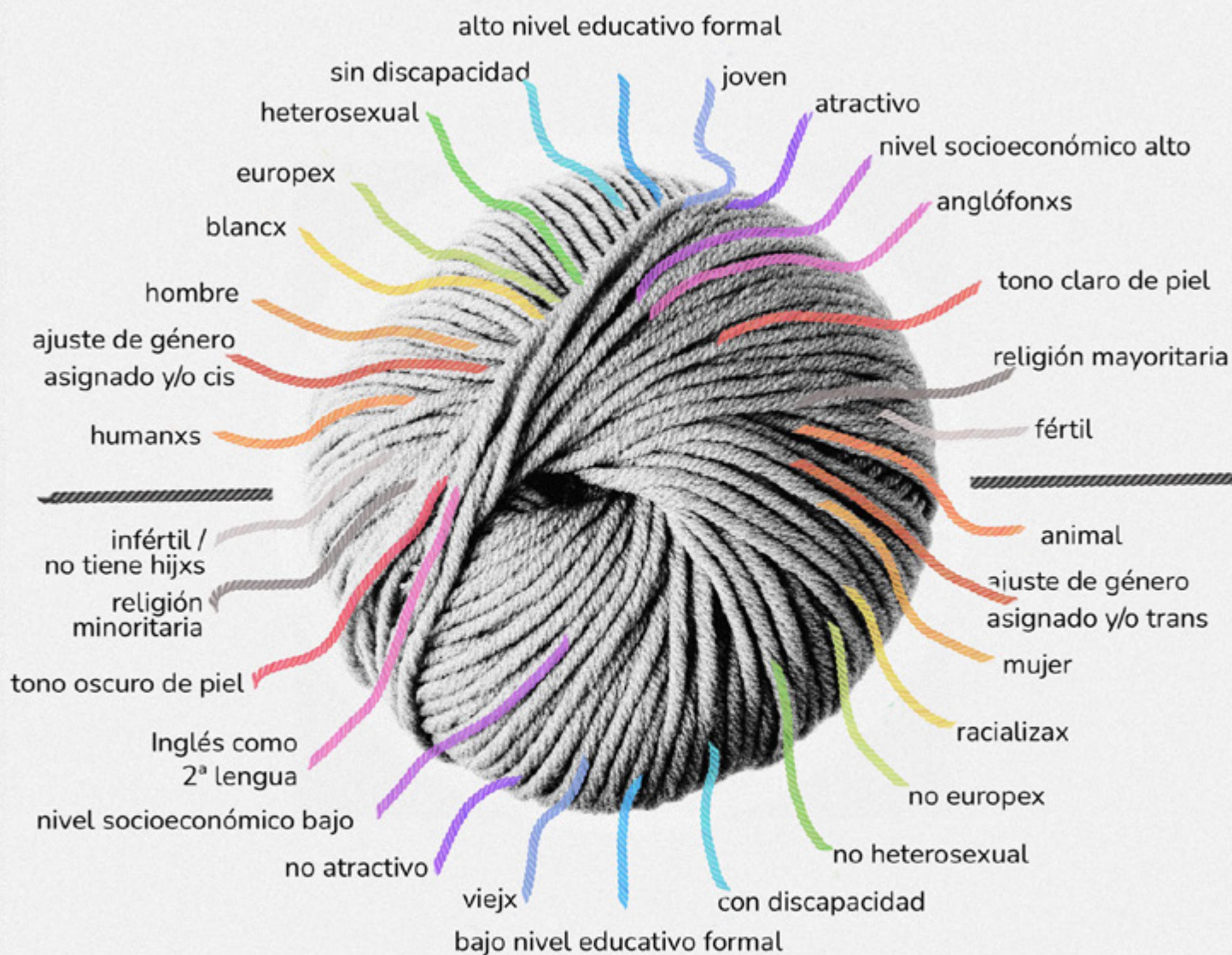
Esta propuesta educativa se articula y operativiza en torno a tres **bloques temáticos** para trabajar BV con alumnado de secundaria y alumnado de aula especial o Aula TEA:

- A. Salud, emociones y cuidados.
- B. Sostenibilidad y salud planetaria.
- C. Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), justicia global y activismo.



## 4. Laboratorios para trabajar con alumnado de la **ESO**

## ***Privilegio***



## ***Opresión***

Los enfoques que nos atraviesan para transformar hacia el Buen Vivir.



# Laboratorio para el Buen Vivir



### **Laboratorio I para el buen vivir.**

En este laboratorio propone actividades conectadas con la realidad del alumnado sobre cuestiones que les interpelan a través de dilemas cotidianos; profundizando en las emociones, vínculos socioafectivos, salud planetaria-sostenibilidad y justicia global que nos ayuden a construir colectivamente nuestra propia política de vida; y conexión con la interrelación que hay entre la salud planetaria y la salud de las personas y otras especies que habitan el planeta.

# SESIÓN 1. Esto del Buen Vivir

## Aprendiendo del Sur Global

### OBJETIVOS //////////////////////////////////////

- Identificar los conocimientos y las actitudes que el alumnado tiene sobre el Buen Vivir o “la vida buena”, poniendo el foco especialmente en aquello que genera salud y bienestar.
- Promover la reflexión en torno a la interrelación e interdependencia entre el individuo, la comunidad y el planeta.
- Entrenar al grupo en procesos de diálogo colectivo como mecanismo para generar saberes.

### DESCRIPCIÓN //////////////////////////////////////

Con esta actividad proponemos adentrarnos en el mundo del Buen Vivir. Tiene un carácter introductorio, focalizando la actividad en lo que el alumnado entiende y siente acerca del Buen Vivir. Se trata de una actividad que pone en el centro su protagonismo y participación a través de la reflexión individual y el diálogo colectivo, construyendo colectivamente los saberes.

### RECURSOS //////////////////////////////////////

Rotuladores, pos-it, papel continuo, pizarra, rotuladores/ bolis.

### DESARROLLO //////////////////////////////////////

Preparación previa. Para esta sesión es importante elaborar bien las preguntas que servirán como generadoras para el diálogo colectivo, base fundamental para generar una reflexión crítica en torno al Buen Vivir y los temas conectados (salud, medioambiente, comunidad, bienestar, modelo de producción y consumo, lo global y lo local, etc.). Para ello, se recomienda encarecidamente realizar una indagación en torno al Buen Vivir, de forma que se podrá comprobar su alcance social, cultural, histórico y político, que va desde lo personal a lo global, pasando por lo comunitario. Una vez tengamos las preguntas, pasamos a la acción:

**PASO 1.** Mediante una dinámica que invite a la creación de pequeños grupos (por ejemplo, con música de fondo bailar/andar por el aula y agruparse en grupos de 3-4 personas con las personas que estén más cerca cuando pare la música), formamos un grupo de reflexión para cada una de las preguntas que hemos elaborado de no más de 4 personas. Procuramos que los grupos de trabajo sean lo más diversos posibles en cuanto a caracteres, género, capacidades, origen cultural, etc. De esta forma, se espera que la reflexión y el debate se vean enriquecidos por diversas perspectivas.

**PASO 2.** Ubicamos a los grupos en círculo y pedimos que se nombre de forma consensuada una persona como relatora. A cada grupo se le facilita aleatoriamente una pregunta a partir de la cual debe iniciar un diálogo de menos de 10 minutos. Además de la duración, como condiciones se establece que:

- *Todas las personas deben intervenir de la forma más equitativa posible.*
- *Deben alcanzar un consenso como respuesta a la pregunta planteada.*
- *Como posibles preguntas generadoras en torno al Buen Vivir se plantean las siguientes:*
- *¿Qué es el Buen Vivir o la buena vida?*
- *¿Cuáles son las cosas que más importan?*
- *¿Qué cosas nos hacen bien y, a su vez, no generan daño al medioambiente?*
- *¿Qué se puede hacer para frenar el deterioro medioambiental y cuidar la salud?*
- *¿De qué forma podemos cuidar o cuidarnos para tener una buena vida?*
- *¿Depende el Buen Vivir del dinero? ¿Por qué?*
- *¿Cómo crees que se promueve el Buen Vivir en tu entorno, en tu barrio o en tu municipio?*  
*¿Y en tu instituto?*
- *¿Cómo piensas que no se promueve el Buen Vivir en tu entorno, en tu barrio o en tu municipio?*  
*¿Y en tu instituto?*
- *¿Quiénes pensáis que tienen la obligación, el deber o la responsabilidad de promover el Buen Vivir?*
- *Haz una lista de aquellas cosas imprescindibles para el Buen Vivir que no cuesten dinero*

Pueden añadirse tantas preguntas como se quiera para reflexionar sobre el Buen Vivir y considerando el número de personas y grupos conformados.

**PASO 3.** Después del debate sobre cada pregunta en el grupo pequeño y las conclusiones a las que lleguen, la persona relatora (de forma coordinada con el resto del grupo) va plasmando las conclusiones más relevantes en la pizarra o en un papel continuo. Con las aportaciones de cada grupo, de forma progresiva, se podrá definir una conclusión relevante a nivel colectivo.

**PASO 4.** Para finalizar y con la conclusión/definición colectiva se aporta información sobre el Buen Vivir, entendiéndolo “como parte de la filosofía de las comunidades de origen precolombino, que lo conciben como una propuesta política que busca “el bien común” y la responsabilidad social a partir de su relación con la Madre Naturaleza y el freno a la acumulación sin fin, como alternativa al desarrollo occidental. El Buen Vivir plantea la realización del ser humano de manera colectiva con una vida armónica, equilibrada, sustentada en valores éticos frente al modelo de desarrollo basado en un enfoque economicista como productor de bienes de valores monetarios”. A modo de recomendación se sugiere ir anotando aquellas respuestas vinculadas a posibles propuestas del alumnado que puedan ser el origen de posteriores acciones en, de y desde la comunidad educativa.

**PASO 5.** Creamos un círculo y se pide a cada persona que se despida con una palabra que defina lo que le ha gustado más o le ha llamado la atención de la sesión.

**DURACIÓN** //////////////////////////////////////

90 minutos aproximadamente.

## **OBSERVACIONES** //////////////////////////////////////

Además de post-it, hay otras alternativas que pueden emplearse por parte del alumnado, de forma que se pueda sentir más cómodo a la hora de expresar sus ideas: pueden dibujar, utilizar algún objeto de forma simbólica, ocupar el espacio libremente, trabajar en espacios abiertos y al aire libre, etc

## **MATERIAL DE APOYO** //////////////////////////////////////

Acosta, Alberto (2008). El Buen Vivir, una oportunidad por construir. Ecuador Debate Número 75, págs. 33-38. Disponible en:

[https://base.socioeco.org/docs/ecuador\\_debate\\_dic.2008.pdf](https://base.socioeco.org/docs/ecuador_debate_dic.2008.pdf)

Di Caudo, M<sup>a</sup> Verónica (2015): El Buen Vivir desde la voz de los niños. Aspectos sobre ciudadanía, socialización y educación. En Unda Lara, Mayer, Llanos Erazo (2015) Socialización escolar. Procesos, experiencias y trayectos. Universidad Politécnica Salesiana. Universidad de Manizales, Clacso Ediciones. Ecuador: Editorial Universitaria Abya-Yala. (págs. 203-220) Disponible en:

<https://core.ac.uk/download/pdf/84697888.pdf>

Creación colectiva (2015): Ética desde niños para el camino del Buen Vivir. Disponible en:

<https://www.ellibrototal.com/ltotal/?t=1&d=10156>

# SESIÓN 2. Salud, Emociones y Cuidados

## Cartografía de las Emociones

### OBJETIVOS

- Desarrollar habilidades socio-afectivas para la vida, la salud y el Buen Vivir desde una educación consciente sobre nuestros cuerpos.
- Aprender a diferenciar entre emoción y sentimiento.
- Potenciar las habilidades de escucha activa, así como las competencias de regulación y autonomía emocional para la buena convivencia.
- Identificar situaciones de necesidad de cambio desde las propias experiencias del alumnado.
- Mejorar la capacidad para identificar en sus cuerpos las emociones y las herramientas para gestionar una buena salud emocional en sus entornos.
- Promover la creación de acciones movilizadoras y transformadoras desde una educación consciente y emancipadora para generar salud física y mental.

### DESCRIPCIÓN

Esta sesión plantea una secuencia de actuaciones basadas en el dibujo, el diálogo, la reflexión, la gestión de las emociones y la escucha activa, tanto en grupo como en parejas, partiendo de la elaboración de una cartografía corporal que hace posible la identificación de emociones y sentimientos: ¿qué forma tienen las emociones en nuestro cuerpo? ¿Cómo se manifiestan? ¿Dónde se alojan? ¿Cuáles son las sensaciones? ¿Qué forma tienen?... Buscamos que el alumnado sea capaz de verse emocionalmente e identificar desde sus cuerpos esos registros emocionales.

### RECURSOS

Altavoz y música, folios A4, ceras de colores, rotuladores y otros materiales o recursos según la creatividad de quien dinamiza la sesión.

### DESARROLLO

Preparación previa: Preparamos un equipo adecuado de sonido (altavoz).

Elegimos una música adecuada para el desarrollo de la actividad, al inicio seleccionamos un estilo que motive el movimiento libre para dejarse llevar. Continuamos con un estilo más pausado de música de fondo.

También debemos imprimir el perfil de un cuerpo humano en A3 para cada persona participante, de forma que se puedan señalar y colorear posteriormente partes del cuerpo.

**PASO 1.** La actividad comienza con una bienvenida afectuosa y una dinámica de activación para potenciar la atención e implicación. Pedimos al grupo que se mueva a un ritmo tranquilo. Cuando pare la música, con la persona que se tiene en frente se forman parejas y se propone que durante dos minutos dialoguen sobre algo que quieran compartir de su día o semana (qué han leído, si han visto una nueva serie, cómo ha ido el deporte, algo sobre sus familias, etc.). Posteriormente, la persona que antes hablaba ahora escucha, y viceversa.

**PASO 2.** A continuación, se aborda la diferencia entre emociones y sentimientos lanzando al grupo al completo la siguiente pregunta: *¿Cuál creéis que es la diferencia entre emoción y sentimiento?* Las respuestas se van anotando en una pizarra o papelógrafo, si es posible agrupando respuestas similares. A continuación se hace una puesta en común, tratando de alcanzar algunas conclusiones.

Lanzamos al grupo una segunda pregunta: *¿Qué habéis sentido cuando habéis escuchado y cuando os han escuchado?* Nuevamente se recogen las aportaciones del grupo, de forma que podamos establecer alguna conclusión.

**PASO 3.** Como siguiente paso, a cada persona se le facilita un dibujo del perfil del cuerpo humano, de forma que podamos comenzar la **cartografía del cuerpo y las emociones**. Se les facilita como indicación que deben reflejar sus emociones en ese cuerpo, dándole una forma, colores y ubicación (en una parte del cuerpo) según cada emoción.

Posteriormente, exponemos breve e individualmente el resultado del trabajo realizado sobre cada cuerpo. Abrimos un espacio para la reflexión colectiva a partir de algunas cuestiones claves: *¿Nos atraviesan las mismas experiencias a los cuerpos femeninos que a los masculinos? ¿Reflexionamos en torno a las emociones de la misma forma? ¿Qué colores asociamos a esas emociones? ¿Y por qué ubicamos esta emoción en esta parte del cuerpo? ¿Qué elementos comunes identificamos?* Etc.

**PASO 4.** A continuación, podemos hacer un collage con todos los cuerpos trabajados. También se puede hacer un dibujo más grande una silueta y, de forma espontánea, intervenir creativamente sobre el mismo, de nuevo asociando emociones con partes del cuerpo, colores, etc.

**DURACIÓN** //////////////////////////////////////

Entre 90 y 120 min.

**OBSERVACIONES** //////////////////////////////////////

Para facilitar esta sesión ha de ser necesario tener unos conocimientos básicos sobre gestión emocional, entender la diferencia entre emociones y sentimientos, para poder cartografiar emociones en las siluetas. Se puede cartografiar, a nivel individual o en grupos de no más de 3 personas.

**MATERIAL DE APOYO** //////////////////////////////////////

Puedes consultar la página web del proyecto “Comunidades Educativas por el Buen vivir”  
<https://buenvivir.saludglobal.org/>

# SESIÓN 3. Sostenibilidad y Salud Planetaria

## OBJETIVOS

- Propiciar la reflexión en torno a la interrelación entre la salud del planeta y la salud de las personas y de otras especies que habitan el planeta, desde el enfoque basado en el Buen Vivir.
- Promover la reflexión, el sentido crítico y la responsabilidad individual y colectiva en torno a la salud planetaria.
- Identificar y promover buenas prácticas para la sostenibilidad medioambiental y la salud de las personas.
- Contribuir a la toma de conciencia de la implicación de nuestras acciones cotidianas en la salud del planeta.
- Motivar entre el alumnado la ideación y el desarrollo de acciones encaminadas a promover la salud planetaria.

## DESCRIPCIÓN

En esta sesión proponemos la construcción de nuestros propios conceptos de salud planetaria y sostenibilidad a partir de lo que entendemos y escuchamos de nuestras compañeras y compañeros y el profesorado sobre estas temáticas, y nuestro rol y responsabilidad en relación con ellas.

## RECURSOS

Residuos cotidianos, papel continuo y rotuladores, plásticos, móviles, llaves, papel de colores, imágenes, revistas, posit, lápices etc.

## DESARROLLO

Preparación previa: Comenzamos la sesión preguntando cómo estamos y haciendo un breve gesto relacionado con nuestro estado de ánimo. A continuación desarrollamos una dinámica de activación según la energía que percibimos del grupo. Presentamos brevemente la sesión que vamos a realizar.

**PASO 1.** Formulamos dos preguntas generadoras para partir de los saberes del grupo:

- *¿Qué es la salud planetaria?*
- *¿Qué es la sostenibilidad?*

Se lleva a cabo una lluvia de ideas, que vamos plasmando de forma breve en una pizarra o un papelógrafo.

**PASO 2.** A continuación, planteamos un detonante o detonador de situación de aprendizaje, es decir, un evento o experiencia que genera un interés en el alumnado y lo motiva a aprender algo nuevo. Puede adoptar muchas formas: un acontecimiento cotidiano, una experiencia significativa, un interés personal, una performance, un reto...

Con el detonante buscamos que el alumnado se sienta más relacionado con los contenidos que estamos tratando (salud planetaria y sostenibilidad), aumentando su motivación y compromiso por aprender y participar.

En nuestra sesión planteamos detonantes vinculados con la temática de ésta. Por ejemplo, colocamos basura (residuos que no manchen y puedan ser fácilmente retirados y limpiados) en el centro del aula, con restos no orgánicos que haya en el aula (plásticos, cajas, etc.), móviles del alumnado si fuera el caso, etc. Invitamos a que analicen la basura a simple vista, pensando en su procedencia, con qué tipo de consumo se relacionan, de qué forma puede afectar al medioambiente, que tipo de tratamiento puede darse, si es posible evitar el consumo de alguno de los productos desechados, etc. Finalmente, analizamos de forma conjunta la huella del ser humano en el planeta y sus consecuencias, compartiendo para ello la experiencia vital de cada persona. Vamos relacionando las aportaciones con las ideas surgidas en la primera parte de la sesión.

A continuación, se forman grupos de 3 para el trabajo. Se plantean dos preguntas claves:

- *¿Qué relación hay entre la salud del planeta (medioambiente) y la salud de las personas, tanto a nivel global como a nivel local?*
- *¿Qué propuestas concretas, realistas y creativas, llevaría a cabo tu grupo para mejorar la salud planetaria y la de las personas?*

Las conclusiones de los grupos se plasman en una cartulina, donde pueden expresar sus ideas y reflexiones tanto de forma escrita como de manera creativa (dibujos, recortes, etc.).

**PASO 3.** Finalmente, se reúne el grupo en plenaria para la puesta en común de los resultados del trabajo grupal. Incidimos de forma especial en el compromiso y la implicación imprescindibles para la sostenibilidad del mundo que habitamos, recogiendo también las conclusiones más importantes que han lanzado los grupos para trabajar futuras acciones reivindicativas.

**PASO 4.** Finalmente, realizamos un cierre de despedida compartiendo las sensaciones vividas durante la realización de la sesión, podemos despedirnos con una palabra significativa de lo experimentado durante la sesión.

**DURACIÓN** //////////////////////////////////////

Entre 90 y 120 min.

**OBSERVACIONES** //////////////////////////////////////

Hablar de salud planetaria es hablar de muchos otros temas, por la interconexión que hay entre la salud del planeta y nuestro consumo; ropa, tecnología, estilos de vida, etc. A partir de un tema que sea interesante para el grupo se puede abordar esta temática.

**MATERIAL DE APOYO** //////////////////////////////////////

[GALERÍA SALUD PLANETARIA](#)

[Materiales - VERDEA Incluir ludoteca de VERDEA](#)



# **ESPECIAL LABORATORIO CREACTIVO**

Arte para el  
Buen Vivir



# INTRODUCCIÓN:

## ASPECTOS CLAVE PARA IMPULSAR DESDE EL ARTE PROCESOS TRANSFORMADORES CON UNA PERSPECTIVA INCLUSIVA

El arte y la creatividad como vehículo metodológico para emprender procesos transformadores en el marco del Buen Vivir y desde los centros educativos supone, ante todo, intentar contribuir al bienestar de los entornos, personas en respeto al equilibrio de la naturaleza, el primer paso es conocernos naturalmente: ¿en qué contexto se encuentran las personas participantes? ¿Qué relación tienen con su entorno? ¿Y con ellas mismas? ¿Qué les atraviesa, conmueve, indigna, emociona...?

En el marco del proyecto Comunidades Educativas para un Buen Vivir, está dirigido al alumnado de las Aulas TEA y Especial, así como de 1º y 2º de la ESO. Es decir, jóvenes adolescentes de 12 a 14 años: personas que están en un estado relacional muy directo con su entorno, muy a flor de piel, pero con una conciencia social y política retoñando. por lo que trabajar desde el arte este proceso resulta muy útil, ya que permite la inclusión de las diversidades en el proceso.

Para ello, se plantea recurrir a herramientas artísticas: herramientas de expresión libre que abren un espacio neutro, seguro, horizontal y sin juicio. Que generen círculos de confianza y empoderamiento para generar procesos transformadores. Un tiempo para adquirir contenidos objetivos, interrogar a nuestras subjetividades y construir espacios comunes y respetuosos de las individualidades. Se plantea recurrir al arte porque nos permite trabajar desde la emoción y la inclusión, y así asegurar que los conceptos vinculados del Buen Vivir hagan resonancia en las historias propias, en los cuerpos propios. Porque el Buen Vivir es un mundo donde caben muchos mundos.

La metodología incluida en este laboratorio (fruto de la colaboración de Farmamundi con la asociación La Moebius) **pone en el centro el arte como herramienta** que nos permite transitar de manera continua el camino entre el criterio propio y el espacio común. Un camino de evolución transformadora donde pasar de un estado al otro se hace mientras evolucionamos entre lo propio y lo común, entre lo que emitimos y lo que recibimos, enriquecidos de la consciencia de lo recorrido.

## Estructura general

La intervención propuesta con el alumnado de Educación Secundaria en este laboratorio comprende **5 sesiones de 2 horas** (recreos, ausencias, movimientos y despistes incluidos). Más allá del resultado, interesa poner el foco en cuidar el proceso educativo y creativo. Se proponen:

1. *Dos sesiones* para aterrizar: una para conectar con nuestras voces, nuestro poder desde la implicación; otra sesión se centra en destapar (en nuestra situación, ¿dónde toca trabajarlo?); y, finalmente, una vez identificado el “temazo” de cada grupo, toca explorarlo, abrir el material, sacar estas voces.
2. *La tercera sesión* deja un tiempo para contarnos, escucharnos, identificar nuestras aliadas para generar procesos transformadores.
3. En un *cuarto encuentro* organizamos las frases, los cuerpos, las voluntades. Realizamos una última sesión para dibujar y estrenar el dispositivo...
4. Y en la *quinta sesión*... ¡Acción!

En la puesta en práctica de este laboratorio de formación-acción puede darse mucha libertad para variar las dos últimas sesiones según el grupo (roles, dinámicas internas, etc.), explorando diferentes acciones adecuadas a cada tema. Podemos elegir un dispositivo específico por su versatilidad, sencillez, originalidad o eficacia para llegar a conectar con el alumnado y su comunidad, a la vez que responda a sus inquietudes, intereses y motivaciones.

Para asegurar la conexión entre las sesiones del programa, es fundamental desarrollar un hilo conductor argumentativo. Si bien las alternativas son múltiples, en nuestro caso proponemos trabajar en torno a la idea de MI/ NUESTRO FUTURO dentro del Buen Vivir, ya que de esta forma se conecta con las temáticas trabajadas en las sesiones propuestas en los tres primeros laboratorios, al mismo tiempo que se enfoca en la realización de una acción final que culmina el proceso de aprendizaje-acción realizado.

Planteamos dinámicas participativas, cortas y efectivas, con el propósito de generar, a lo largo de cada sesión, momentos de escucha, observación y pensamiento crítico, para llegar a activar el deseo de soñar un futuro mejor junto a la toma de decisiones desde lo grupal. Esto permitirá continuar desde un punto de partida común con el grupo para desarrollar nuestra acción artística hasta el final del proceso de intervención.

|                  |                                                                                                    |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.ª PARTE</b> | Dinámicas para desarrollar la escucha grupal, sentido de pertenencia, confianza                    |
| <b>2.ª PARTE</b> | Dinámicas para atender la búsqueda o exploración de un tema común a desarrollar, motivación propia |
| <b>3.ª PARTE</b> | Evaluación                                                                                         |

En este vídeo podrás adentrarte en la experiencia de este laboratorio  
[Arte para la Acción Transformadora por el Buen Vivir | Curso Abierto - YouTube](#)

# CREATIVO 1. Transición- El grupo- El poder - El futuro

## OBJETIVOS //////////////////////////////////////

- Promover la escucha activa y la cohesión a través del cuerpo como herramienta de comunicación.
- Implicar al alumnado, desde el deseo propio, en torno a tres temas transversales: la armonía, la confianza y la escucha intrínseca al grupo.
- Promover la reflexión acerca de cómo nos planteamos nuestro futuro.
- Motivar la reflexión sobre cuál es la implicación que tiene cada persona, así como el poder para abordar este futuro.

## DESCRIPCIÓN //////////////////////////////////////

Planteamos una larga e intensa sesión con cuatro actividades articuladas a través de diversas dinámicas que buscan generar un clima de confianza, escucha mutua, cohesión y trabajo en equipo, siempre con el horizonte de ir construyendo colectivamente propuestas para un futuro mejor, para un Buen Vivir desde lo individual a lo colectivo, desde lo local a lo global, con el arte y la creatividad como vehículos.

## RECURSOS //////////////////////////////////////

Vendas para tapar bien los ojos. Objeto (ej: botella), sillas. Espacio diáfano. Equipo de reproducción musical.

## DESARROLLO //////////////////////////////////////

La siguiente sesión se divide en dos pasos o momentos con dinámicas concretas para su desarrollo.

**PREPARACIÓN PREVIA.** Realizamos una dinámica de bienvenida que nos agrade, pudiendo utilizar música, hacer uso del espacio con movimiento libre o cualquier juego que consideremos oportuno.

**PASO 1. Trabajar la escucha y la conciencia grupal.** Para ello realizamos cuatro dinámicas:

**Primera dinámica** (*Termómetro emocional: hoy me siento...*): en círculo, de pie, se le explica al alumnado que su cuerpo es un termómetro, donde la temperatura se toma de los pies a la cabeza. Se les pone un ejemplo en primera persona ("hoy me encuentro...", incorporando un sonido y un movimiento para expresarlo). Cada persona lo va haciendo individualmente, mientras que el resto nos sumamos a su estado desde la imitación del gesto teatral. De esta forma pretendemos indagar sobre el estado de ánimo del grupo sin realizar preguntas directas, despertando el cuerpo como herramienta de comunicación y potenciando el sentimiento de pertenencia y presencial en el grupo. Se busca también alejar la vergüenza y potenciar la empatía. Si no se conoce al grupo lo suficiente, se puede añadir como instrucción que se diga su nombre antes de

describir su estado emocional desde el cuerpo. Hay que señalar que la dinámica debe ser corta y dinámica.

Como variante, podemos repetir al final de la sesión: *“cómo te sientes”*. Así se puede valorar y auto-valorar sobre cómo ha ido la sesión y cómo ha podido cambiar su estado emocional. Si tardan mucho en pensar qué hacer, se les activa: « ¿Cuál es tu nombre? » Y se imita directamente su actitud al decirlo y se pasa a la persona siguiente.

**Segunda dinámica** (*De palma en palma*): continuamos activando la escucha, la coordinación y la atención del grupo. Para ello el grupo se pone en círculo. Una persona va pasando el sonido de la palmada a la persona que tiene a su izquierda; quien la recibe debe coordinarse en el mismo instante para hacer el sonido-gesto y pasarla a quien tiene a su izquierda en el siguiente compás. Hacemos varias rondas, tratando de conseguir que el ritmo no pare y fluya el sonido y el movimiento. Se recomienda hacer la dinámica mirando a los ojos de las personas.

**Tercera dinámica** (*Don't follow the leader*): buscamos generar confianza en el grupo, activar la atención y la mirada periférica. El grupo se mueve libremente por el espacio; cuando ya están con ritmo, se nombra a una persona como guía, la cual debe hacer un movimiento mientras el resto debe hacer el movimiento contrario (por ejemplo: cuando camina, el resto se para. Cuando sonríe, el resto se enfada o se pone triste). Seguimos hasta que cambia la persona que guía al grupo (lo nombra la persona facilitadora). No es necesario mirar a la persona-guía para saber lo que hay que hacer (mirada periférica). Se puede empezar de forma sencilla (caminar/parar) e ir complicando: cuando se agacha, el grupo salta. Si salta, el grupo se agacha...

**Cuarta dinámica** (*Los coches ciegos*): se pretende fortalecer la confianza en el grupo, trabajar la escucha activa, aprender a cuidar a otras personas. Se plantea un trabajo por parejas, guiando una persona a otra con los ojos vendados. En parejas eligen quién conduce y quién hace de coche. El coche se tapa los ojos con una venda y la persona que conduce le guía (sin empujar) tocándole en el centro de los omoplatos para que ande, hombro derecho-derecha, hombro izquierdo-izquierda. Si deja de tocarle, el coche se para porque hay un peligro. Después de un rato de andar por el espacio se hace cambio de pareja. Todo ello se debe hacer en silencio.

**Transición:** en este punto de la sesión, nos sentamos en círculo para reflexionar sobre las posturas de la persona cuidadora o cuidada, cómo nos sentimos en cada papel, la necesidad de escucha... Usamos preguntas como: ¿quién ha preferido guiar, ser guiado? ¿Por qué? ¿En qué situaciones de la vida diaria sentís que guiáis, que os guían? ¿Es bueno guiar? ¿Y que te guíen?

Se aprovecha esta conversación para tomar la temperatura del ambiente en el grupo, insistir en lo que valoramos como personas individuales y lo que necesitamos como grupo. Ahora que el alumnado conversa sobre cómo se siente cuidando, o cómo les cuidan o descuidan, podemos decidir conjuntamente reglas de trabajo en común: la escucha, el respeto a la palabra de las demás personas, etc. Incidimos en la importancia de la diversidad: hay quien está más cómoda en este rol, quien en este otro...

*¿Y de quién depende? Transición hacia la próxima dinámica, el gran juego del Poder*

## **PASO 2. Exploración e implicación**, compuesta por cuatro dinámicas:

**Primera dinámica** (*El juego del poder*): esta dinámica reflexiva y pausada de dos pasos interviene ofrece la oportunidad de implicar al alumnado de manera horizontal, reflexionar sobre nuestra representación del poder y la diferencia entre poder y jerarquía (« poder sobre » / « poder de »). Proporciona un soporte de reflexión a las situaciones encontradas en el aula (o en otro ámbito: poder en la familia, poder sobre mi futuro, poder en mis relaciones de amistad...).

Se trata de una dinámica de objeto-imagen. Colocamos en el centro del espacio un objeto único (por ejemplo, una botella, una bombilla, un jarrón, etc.), con sillas alrededor. De una en una, y libremente, van saliendo las personas participantes para organizar los elementos mencionados en relación visual y significativa al PODER. Cada uno puede reorganizar la totalidad o parte de los objetos anteriores. Hasta que se agoten las intervenciones, o el tiempo y que se detecte algo significativo para dar pie a la siguiente dinámica relacionada con el poder desde los propios cuerpos. Pueden salir cuantas veces quieran.

Pasamos al teatro imagen para potenciar el empoderamiento, la pertenencia a un grupo, el pensamiento crítico, el respeto por otras opiniones y posiciones, la consciencia de espacio escénico y performativo.

Se crea el mismo espacio escénico con las sillas y partimos del final de la dinámica anterior. El resto de participantes se irá ubicando/sumando en relación a esa nueva y última imagen ya existente pero con más representación visual de poder que la imagen anterior. Los nuevos cuerpos harán la nueva imagen, siendo la siguiente persona participante siempre más poderosa que el anterior.

Para ello se observa el objeto y su posición en relación al espacio escénico. Libremente, sucesivamente y en silencio, van saliendo y se colocan con sus cuerpos en relación al objeto y según su criterio propio de idea de poder. La última persona en sumarse siempre se coloca de manera que sea más poderosa que la anterior. Una vez obtenida la imagen de “poderes”, vamos tocando suavemente a cada participante con la directriz de que lance una frase o palabra de lo que está haciendo o pensando o sintiendo en ese momento de acción. Vemos ahí cómo se genera una narrativa propia con potencial escénico performativo-artivista. Finalmente, propiciamos una reflexión grupal sobre las relaciones de poder: *¿hay alguna imagen que os haya sorprendido? ¿Que no se haya entendido? ¿Por qué? ¿Qué es el poder? ¿Tenéis poder? ¿Y tú?* Se articula el diálogo en torno a los tipos de poder (poder sobre / poder de...) y sus diferencias: poder (inclusivo) / jerarquía (exclusiva).

Se concluye con una foto de cada cuadro. Luego se creará un registro de la evolución.

**Segunda dinámica** (*Mapamundi de mi futuro*): continuamos activando el deseo, la motivación, el sentido del esfuerzo y el poder de la estimulación del grupo, reconociendo y expresando nuestros deseos, despertando el interés y la empatía.

Se sitúa el espacio escénico (el espacio diáfano del que disponemos) por regiones del mundo. El alumnado debe ir colocándose según pautas dadas por la persona dinamizadora: situarse para formar parte de un futuro deseado, conectar con este deseo, dónde me veo, haciendo qué, con quiénes...

La persona que dinamiza va lanzando en voz alta las siguientes pautas: colocaos en el mapamundi cuando teníais 10 años: ¿dónde vivíais? ¿Con quién? Se pide que conecten con esa imagen. Se irán moviendo de lugar y la segunda consigna será que, cuando se les toque, cuenten

en cada lugar qué están haciendo, con qué edad, dando un título a su imagen. Luego seguimos avanzando en el tiempo: se deben colocar en el mapa cuando tenían 14 años, cuando tenían o tengan 18... 30... 40... 50... 60... 70... Para entrar en la teatralidad, la persona dinamizadora evoluciona proponiendo pautas: "dale un título poético", "una banda sonora", "una postura significativa", etc., usando el espacio escénico. Se trata de ir componiendo una narrativa según el material que va surgiendo. Luego recogeremos y analizaremos la relación del presente con ese posible y deseable futuro. *¿Qué necesito hoy para llegar a ese futuro?*

**Cierre y evaluación:** Ronda de sentires; que consta de:

La dinámica de cierre: si contamos con el tiempo necesario, hacemos un círculo y repetimos el TERMÓMETRO EMOCIONAL, y o DE PALMA EN PALMA. Comparamos con el inicio de la sesión.

A continuación, se plantea la situación: *llego a casa esta tarde y me preguntan de qué ha ido la sesión de hoy: lo que he hecho, sentido, descubierto, vivido... Me quedo con una palabra significativa y la comparto en este momento.* Todas las personas participantes afirmamos dando una palmada después de cada palabra.

Como recomendación, en el momento entre dinámicas, se recomienda seleccionar de todas las frases dichas en el juego del poder, de todo lo que se comentó en los diferentes momentos de reflexión, aquello que nos parece significativo para el tema tratado: empoderarnos desde el Buen Vivir de cara a nuestro futuro.

Poder imaginar // Poder reír // Poder confiar // Poder participar // Poder pertenecer // Poder aportar // Poder desear // Poder jugar // Poder reflexionar // Poder compartir // Poder querer // Poder tomar riesgos // Poder tener esperanza....

**DURACIÓN** //////////////////////////////////////

2 horas

**OBSERVACIONES** //////////////////////////////////////

De todos estos poderes esenciales -poder estar, poder aprender y poder implicarse-, y de todas estas imágenes que nos llevamos, traeremos en cada clase a la próxima sesión un cartel de 1m x 1,5m con sus palabras, imágenes, recuerdos y reflexiones.

# CREATIVO 2. Selección del tema

## OBJETIVOS //////////////////////////////////////

- Distinguir, entre todas las preocupaciones y aspiraciones del alumnado cómo sueñan su futuro desde el buen vivir, un solo GRAN TEMA por clase, en el que todo el alumnado se sienta implicado.
- Identificar conjuntamente, a través de la multitud de temas expresados, el eje transversal de todo el temario.
- Promover la escucha activa, el uso de la palabra y la complicidad del grupo

## DESCRIPCIÓN //////////////////////////////////////

En esta sesión pretendemos seleccionar un tema, el TEMAZO, que atraviesa en lo individual y colectivo al alumnado con el que venimos trabajando. Para ello se propone una secuencia de dinámicas que conducen a seleccionar un tema sobre el que visibilizar, posicionar o movilizar, desde una perspectiva que prioriza la participación y la creatividad del alumnado.

## RECURSOS //////////////////////////////////////

Papel y bolígrafos. Post-it. Cuadrados grandes de papel continuo o cartulinas mínimo A2. Bolis, rotuladores. Material de disfraces. Opciones de exposición por escrito.

## DESARROLLO //////////////////////////////////////

**PREPARACIÓN PREVIA:** Tomamos un tiempo al inicio de la sesión para recordar lo que se hizo en la primera: de qué se acuerdan, ideas principales...

Realizamos las dinámicas de calentamiento mencionadas en la primera sesión (termómetro emocional y de palma en palma) y se procede a formar dos círculos concéntricos, uno dentro del otro. Esto forma espontáneamente parejas que se hacen frente (se puede hacer en sillas o de pie).

A continuación se señala: *ya que hemos hablado de hacer algo sobre vuestra vida y futuro, lo vamos a compartir. Por parejas, las personas de dentro tenéis 1 '30 minutos para contarle a la persona de fuera (enfrente) como queréis que sea vuestro futuro.* La persona dinamizadora da un ejemplo propio: «a mí me gustaría que en mi futuro haya/haga/sea/visite/conozca...” La persona recibidora habla. Las personas de fuera giran en uno o dos rangos. Empezamos de nuevo pero tenemos un minuto para contarnos. Posteriormente las que están fuera giran a la derecha. Repetimos con 30 segundos para contar.

A continuación, se forma un círculo para la puesta en común: *¿quién habló de esto hoy por primera vez con su compañero/a? ¿Cuántas veces habláis de esto entre vosotros? ¿Por qué no se comenta? ¿Tenéis espacios para hablar de vuestros futuros? ¿En qué contextos? ¿Os apetece que se os escuche?* Aparte de compartir lo que hemos sentido a la hora de hablar o escuchar (contarse a gente poca conocida, comodidad en las dos posturas...), el contenido de lo contado se queda con cada persona. Hemos hecho una síntesis significativa de un tema que probablemente no sabíamos bien por donde abordar... Y vamos a aprovecharlo, volviendo al espacio común desde lo individual.

**PASO 1.** La siguiente dinámica se centra en la **selección de temas**. Para ello se divide en grupos a la clase, para que se pueda trabajar mejor y tener más posibilidad de participar y una mejor escucha. Cada persona va apuntando en un post-it tres cosas importantes para ellos y ellas en este momento, las que más les preocupan o interesan sobre el tema. No se trata de enumerar tres motivos sin más, sino de hablar de ellos. Del listado de tres cosas de cada persona, cada grupo tiene que elegir una, en la que todas las personas coinciden que es importante (para el motivo) hablar de ello.

Es importante elegir a una persona que asuma el rol de secretariado y que vaya recogiendo las aportaciones sobre papel para resaltar las que tienen en común. Otra persona asumirá la portavocía para el grupo.

De esta selección en forma de embudo emerge EL TEMAZO de nuestro grupo: destapamos el EJE TRANSVERSAL de todo el temario. Se trata de evidenciar de qué estamos hablando aquí: ¿cuál es el problema clave, lo que en realidad está por debajo de todo esto, con lo que me vuelvo a topar siempre que me meto con estos temas?

Por ejemplo, cosas a priori tan diferentes como hablar de poder seguir desmontando motos en el desguace, de poder jugar al fútbol, de montar a caballo, etc. Por debajo todas requieren unas condiciones fundamentales vinculadas al Buen Vivir: tener tiempo libre, acceder a espacios exteriores comunes y seguros, conectar con nuestra pasión...

**PASO 2.** A continuación desarrollamos la dinámica **El coco loco**, que busca conocer a modo de diagnóstico las necesidades y capacidades o carencias en el presente de cada persona participante, darle cabida a las opiniones y llegar a un consenso (o por lo menos llegar a aceptar otras opiniones), permitiendo al alumnado explorar por sí mismo sus dificultades y tomar conciencia de sus recursos, empoderarse de lo mismo.

Se reparte a cada grupo formado (cuatro-cinco personas) una cartulina en forma de cuadrado en formato grande, que salga del típico tamaño A3/A4, que ya se acerque a un formato inusual. Como sub-grupo, habiéndose destacado UN TEMA para explorar, se escribe EL TEMA en el exterior del EL coco loco y adentro se desgrana:

- Primer nivel de apertura: ¿Qué me dificulta frente a este tema?
- En un segundo nivel -última capa en el interior-:  
¿qué soluciones puedo aportar a cada una de estas dificultades?"

La organización interna y forma de expresión de estos contenidos es totalmente libre y creativa. No hay orden ni normas. Al jugar-exponer los contenidos de cada grupo, una persona voluntaria irá tomando notas en un papel continuo donde quedará reflejado el diagnóstico de todo el grupo.

**PASO 3:** Realizamos el cierre de la sesión con una dinámica que ayude a visibilizar que ha pasado, cómo nos sentimos o cómo nos vamos. Antes de dejar el aula, consensuamos dónde colgar el cartel, a modo de huella del proceso recorrido y soporte de recuerdo para las próximas sesiones.

**DURACIÓN** //////////////////////////////////////

90 min.

# CREATIVO 3. Explorar el tema.

## OBJETIVOS //////////////////////////////////////

- Promover entre el alumnado la indagación sobre el tema seleccionado, su apropiación y conexión con su vida y experiencia personal, a la vez que compartirla con el grupo y trabajar de manera indirecta la empatía y la solidaridad.
- Recolectar materia prima del alumnado relativas a sus experiencias, motivaciones, intereses, preocupaciones y prioridades...
- Identificar aliadas y personas de referencia en el entorno educativo para la puesta en marcha de acciones que se quieran realizar en el centro educativo.

## DESCRIPCIÓN //////////////////////////////////////

En la sesión anterior se puede subir el último nivel de generalización para destapar el “TEMAZO” global de cada clase, lo que más preocupa al grupo de cara a su futuro, presente y donde puedan invertir ya sus fuerzas, en referencia y relevancia de los saberes del Buen vivir. Este trabajo se hace en positivo y en negativo: por ejemplo, si se destaca la preocupación del alumnado por la salud y la familia, nos centraremos en los cuidados (Saber Dar y Recibir-Suma Churaña, Suma Katukaña). Si la preocupación sólo se relaciona con el dinero, sugerimos los recursos de la comunidad, de la solidaridad (Saber Caminar, sentirse acompañado en el camino-Suma Sarnaqaña), y el derecho-y deber- a soñar (Suma Samkasiña). Saber hablar y escuchar (Suma Ist á ña, Suma Aruskipaña) vendrá naturalmente para aliviar las problemáticas de comunicación, de falta de consideración y de exclusión. La conversación que tendremos en esta sesión nos permitirá asegurarnos de estas concordancias y del reconocimiento del grupo de que estos saberes son una base de entendimiento y relación con la vida y sus seres a los que se puede fácilmente recurrir.

Ahora que tenemos nuestro tema, vamos a explorarlo. ¿En qué me afecta a mí? ¿Qué puedo hacer? ¿Quién me puede ayudar? ¿Qué le diría a esta persona, si la tuviera en frente mía?

## RECURSOS //////////////////////////////////////

Cocolocos grandes, tantos como grupos de trabajo quieran con cajas rotuladores por cada grupo de trabajo.

## DESARROLLO //////////////////////////////////////

### PREPARACIÓN PREVIA.

Después de haber introducido la sesión con los objetivos que acabamos de enunciar, procedemos a 2 dinámicas cortas para centrar los cuerpos y las atenciones, es decir, calentamos, activarnos:

1ª- + HOY ME SIENTO.... TERMÓMETRO EMOCIONAL

2ª + 1,2,3 NO SE PISAN

**OBJETIVO:** Escucharnos como individuos para poder escuchar a las demás personas de mi grupo y lograr un objetivo común.

**GRUPOS:** Todo el grupo junto

**TIEMPO:** 10 min

**ACTIVIDAD:** Trabajar la escucha y el respeto, el turno de palabra

**PROCEDIMIENTO:** En círculo vamos nombrando los números del 1 al.... La idea es no repetir el mismo número a la vez. Si esto ocurre... hay que volver a empezar. Según el nivel del grupo, se pone un objetivo realista (contar hasta 5, 10...). Se avisa que es difícil de conseguir y pide mucha concentración.

**NOTA:** Por ser difícil y adictivo, es interesante repetir este juego más veces a principio de clase o durante la sesión siempre que se sienta que el grupo necesita volver a poner el foco de atención en común. El alumnado tiene tendencia a apropiarse hasta usarlo espontáneamente.

### PASO 1. DEBATE POPULAR: ¿Por qué? ¿Cómo? ¿Qué puedo hacer?

Siendo muy probable que la sesión de los “CocoLocos” se haya terminado rápidamente y los contenidos queden lejos en la cabeza del alumnado, tomamos el tiempo de volver sobre el contenido de cada uno de ellos.

Se pide a cada grupo volver a presentarnos su tema, de la forma que quieran (exposición espontánea, teatro, juego...), así como las dificultades y soluciones que le sugiere.

Esta vez, la persona dinamizadora interviene y llama al grupo a reaccionar y reflexionar sobre lo expuesto. Se genera un debate interno en la clase. Insistimos en pedir opiniones claras (que sean o no propias) y ejemplos definidos. Se invita a la toma de postura propia:

“¿Y tú misma, cómo lo gestionas? ¿Lo haces de la manera que dices? ¿Quisieras hacerlo así? ¿Qué crees que te lo impide?”.

Importante: se sitúa la discusión en lo descriptivo, nunca en el juicio. Estamos aquí para explorar juntos/as una realidad en toda su complejidad, no para decir lo que está bien o mal.

Resaltamos los recursos que tenemos, propios o en común, y cuánto nos permite avanzar hablar de ellos entre todos/as. Hacemos hincapié en los principios del buen vivir y vemos cómo están presentes de manera transversal en estos recursos que tenemos.

Nos preguntamos qué tal nos sienta hablar de estas cosas que nos tocan personalmente en el ámbito de la clase.

## PASO 2. JUEGO DE ROLES

Llenos de estas reflexiones, pasamos al juego teatral: un juego de roles que nos permite ensayar, ponernos en situación de dirigirse a quién quisiéramos sin quizás atrevernos... Con toda seguridad.

### PRIMERA DINÁMICA: Dispositivo escénico

Nos apropiamos del espacio del juego con la propuesta: "Si esta aula se convirtiera en un ESPACIO ESCÉNICO, ¿como podríamos hacer que sea bonito con lo que hay? Que sea diferente, sorprendente, significativo..."

Las limitaciones son:

- El tipo de mobiliario que podemos movilizar (lo decidimos según lo que se encuentra en el espacio: las sillas y no las mesas, solo las mesas, mesas y mochilas...) ej: Solo juegan las sillas y mesas verdes (ni abrigos, ni mochilas...)
- Tiene que ser un espacio donde podemos andar
- Es un espacio ESCÉNICO: público por un lado, actores por otro
- Tenemos 5min para tener este espacio precioso para actuar (precioso o significativo)
- Salimos las personas dinamizadoras. Al volver, miramos juntos el espacio. Damos la última oportunidad por si alguien quisiera cambiar algo, y cerramos el compromiso escénico.

### SEGUNDA DINÁMICA: Yo te cuento, tú me cuentas.

Juego de roles para considerar una forma fundamental que entre nosotras podamos expresar nuestro estado emocional, poner de manifiesto que nos pesa en la mochila, lo que nos hace ilusión... y observar cómo lo recibe otra persona al proponer de apropiárselo. Ponerse en situación, para facilitar los procesos reales.

**OBJETIVO:** Escuchar y ser escuchado. Contar mi historia y escucharla en otra voz. Espacios seguros de confianza y sentido de pertenencia. Emoción escénica.

**GRUPO:** Por parejas de desconocidos y luego todo el grupo escucha

**TIEMPO:** 20/30 min

**ACTIVIDAD:** Por parejas. Una persona cuenta presentando un carácter, una situación, su personaje y el de su interlocutor/a. Luego intercambian roles.

1. En 5 min, contar a la otra persona quién es en relación a mi (mi profe, mi hermana, mi panadero...) y cual es el conflicto, la demanda o la propuesta que le quiero hacer (dar ejemplos concretos), y ¿por qué?, indicando nombre, edad, dónde vivimos, detalles que permitan definir la situación, etc...
2. Luego se cambian de rol.
3. Una vez pasados los 5 minutos, colocamos el espacio a modo de escenario y van pasando las parejas que quieran compartir sus historias. Participante A cuenta la historia de participante B, siendo el personaje que le propuso, y viceversa.
4. En común, reflexionamos: ¿qué nos ha parecido compartir con otra persona? ¿Ha sido raro? ¿Bien? Responsabilidades a la hora de contar y escuchar. Cosas que van cogiendo más o menos importancia, empatía y proyecciones...

## IMPORTANTE

La persona dinamizadora inicia dando un ejemplo concreto (ya que pide que se hable sinceramente de su propia experiencia de vida, tiene que hacer lo mismo: Crea espacio de seguridad y confianza mutua - donde confiarse).

Se recuerdan las cualidades necesarias del espacio creado: Este espacio dónde nos compartimos debe de ser un espacio SEGURO, y de JUEGO. Regla de confidencialidad.

Se avisa de lo que va a pasar en la presentación: vamos a contar por la otra persona - para activar la escucha (la repetición es la base de la escucha). Ser muy concretos: ¿Quién?, ¿Dónde?, ¿Cuándo? ¿Por qué?

Aquí hemos ido variando la propuesta de roles según el tema destacado en cada aula. Ejemplos:

TEMAS/ROLES: se trata de plantearse siempre algo que pueda HACER para MEJORAR la situación de cara a lo que deseo para mi futuro 1ºC: FAMILIA/SALUD = CUIDADOS (emociones, tiempo de ocio, descanso...)

— Eres alguien de mi familia, te pido o te ofrezco algo que quisiera hacer por ti/por mi.

1ºB: ESCUCHA ALUMNADO/PROFESORADO

— Eres un profe, te pido o te ofrezco algo que pueda hacer por ti/por mi para mejorar esta situación.

## PASO 3. CIERRE Y EVALUACIÓN (ver sesión 1)

Pequeña dinámica de cierre y anuncio de la próxima sesión: vendremos con una propuesta de dispositivo escénico inspirado en estas historias y sus reflexiones. Lo contrastaremos, ajustaremos y ensayaremos.

Antes de dejar el aula, colgaremos los “cocolocos” del techo o de las paredes a modo de huella del proceso recorrido y soporte de recuerdo para las próximas sesiones.

**DURACIÓN** //////////////////////////////////////

90 min

**OBSERVACIONES** //////////////////////////////////////

Seleccionaremos unas 20 frases cortas y significativas dentro del material recolectado en las sesiones previas. Si las hay muy fuertes, pueden servir de lema y repetirse varias veces. A continuación (sesión 4) ponemos unos ejemplos de selección.

# CREACTIVO 4. Ideando la acción

## OBJETIVO

- Buscar conjuntamente alternativas a los problemas y dificultades observadas en nuestra comunidad educativa.
- Llevar a cabo un acción Artivista para movilizarnos hacia su aplicación.

## DESCRIPCIÓN

En esta sesión traeremos las frases más repetidas en el laboratorio 3 para que nos sirvan de hilo conductor en el diseño de la acción a llevar a cabo. Volvemos a preguntar al grupo, para que esas frases “fuerza” se asienten en los aprendizajes obtenidos del Buen Vivir.

## RECURSOS

Cartulinas, colores, pizarra, folios.

## DESARROLLO

Preparación previa. Comenzamos la sesión repitiendo las ideas fuerzas o frases repetidas en las sesiones anteriores, podemos ponerlas en una cartulina o pizarra visible y lanzar al grupo las siguientes preguntas:

- ¿Para qué nos vamos a movilizar por el Buen Vivir o la Buena Vida o aquello que queramos transformar?
- Qué queremos conseguir a través de nuestra acción?

De forma grupal respondemos a estas preguntas.

### PASO 1. Transformando los problemas en oportunidades de cambio

A través de la actividad se favorece que el grupo encuentre alternativas de acción colectiva frente a situaciones complejas de la realidad.

En pequeños grupos se reflexiona sobre las ideas/frases repetidas y se analizan las posibilidades de cambio. Partiendo de los problemas en común destacados pide al grupo que transforme cada problema en una oportunidad de cambio. A modo de ejemplo:

| TEMAS                                             | SALUD PLANETARIA                                                                | GÉNERO                                                                              | MEDIO AMBIENTE                                                                               |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Problemas sobre los que <b>NO</b> podemos influir | LA PAZ EN EL MUNDO                                                              | TERMINAR CON LA DESIGUALDAD DE GÉNERO                                               | LA CONTAMINACIÓN MUNDIAL                                                                     |
| Problemas sobre los que <b>SÍ</b> podemos influir | Mejorar la relación con mis amistades y profesorado: respeto, comunicación, etc | Tener actitudes basadas en el respeto y la igualdad con mis compañeras y compañeros | Mantener limpio mi barrio, no tirar basura en la calle, pensar en mi estilo de consumo, etc. |

Ahora debéis priorizar qué oportunidad(es) de cambio son las que más os interesan para diseñar vuestra acción Artivista.

## **PASO 2. El sueño colectivo: la nueva realidad que deseamos**

Desde el diálogo entre las personas del grupo vamos a definir alternativas sobre las que poner el foco en nuestra acción de *artivismo* en base a lo que hemos trabajado previamente.

Haz al grupo la siguiente pregunta: teniendo en cuenta lo que hemos vivido y aprendido a lo largo de estos meses, ¿qué queremos que cambie en nuestra realidad?

Deja que quien quiera se exprese, animando que lo hagan todas las personas, sin obligar a nadie. Puedes dar ejemplos para facilitar el diálogo. Puedes profundizar para concretar el sueño colectivo mediante otras preguntas:

- ¿Cómo podemos exigir que se cumpla el derecho a la salud, Buen Vivir?
- ¿Cómo podemos actuar para proteger la vida y el medioambiente?
- ¿Cómo poner los cuidados en el centro y/o luchar contra las desigualdades?

Una vez ideado cada sueño con su propuesta de cambio, invitamos al grupo al diseño de su acción artivista. Es posible que haya personas más tímidas que no quieran ser tan visibles en la, es por ello que podemos definir roles, pues siempre hace falta un equipo de producción (menos visible pero esencial), y así respetamos todas las formas de participación.

Si pensamos en acciones artivistas, son muchas las opciones, algunos ejemplos:

- Teatro Invisible
- Teatro foro
- Flashmob
- Videoclip informativo/musical/etc
- Radio
- Cartelería creativa/Manifiestos creativos
- Etc.

## **DURACIÓN** //////////////////////////////////////

90 min o tiempo que se quiera disponer para dicha actividad

## **OBSERVACIONES** //////////////////////////////////////

No vamos a decantarnos por ninguna acción artivista porque el grupo es el que decide, y antes de la sesión 5 conviene tener 1 o 2 más para ensayar y organizar, ¡esas la dejamos a tu criterio!

# CREATIVO 5. ¡Acción!

## OBJETIVOS //////////////////////////////////////

- Poner en marcha acciones sobre las cuestiones que queremos visibilizar y transformar frente a la comunidad educativa.

## DESCRIPCIÓN //////////////////////////////////////

En esta sesión llevamos a la práctica la acción previamente ideada y planificada por el alumnado en las anteriores sesiones. Las opciones podrán ser múltiples, tanto en relación con los objetivos y las temáticas (denunciar el deterioro medioambiental en el barrio, la falta de medidas que promuevan la salud mental y los cuidados, la visibilización de la falta de espacios para cuidar la salud física, la denuncia de modelos de consumo que afectan a la salud planetaria, etc.) como con los medios *artistas* para ello (danza, videocreación, creación musical, dibujo y pintura, métodos híbridos, etc.). Es la concreción de la expresión sobre aquello que queremos transformar, la primera acción sobre lo que hemos imaginado y soñado.

## RECURSOS //////////////////////////////////////

Cada acción artística es diferente, por lo que el material será variable, adaptado a cada propuesta grupal.

## DESARROLLO //////////////////////////////////////

**PREPARACIÓN PREVIA.** Corroborar que las personas con las que queremos dialogar o queremos hacer llegar un mensaje estén presentes, sea profesorado, referentes comunitarias, representantes de instituciones públicas, etc.

**PASO 1.** Comenzamos con una dinámica grupal que ayude a reducir los posibles nervios que sienta el grupo, podemos invitar a que haga un círculo que les permita verse y mirarse a los ojos y tomados/as de las manos digan con una palabra cómo se sienten. La persona dinamizadora puede señalar que todas esas palabras, incluso las referidas a emociones menos deseadas (miedo, nervios, ...) son parte del grupo y se van a equilibrar las emociones porque son un grupo, una comunidad, y como tal se cuida y apoya. Podemos bailar en el propio grupo tomados de las manos y acabamos con un “grito de poder” (el que el grupo quiera).

**PASO 2.** Comenzamos con un recordatorio de la sesión anterior. A continuación, en la primera media hora de clase, nos ponemos rápidamente en situación, repasando todas las huellas generadas sobre lo que hemos abordado a lo largo del proceso educativo compartido, con el objeto de dotar de más sentido nuestro propio recorrido, de inicio a fin.

Como paso siguiente, se preparan los materiales necesarios para el desarrollo de la acción y el espacio físico previsto para su realización, ya sea al aire libre o en un lugar cerrado.

**PASO 3.** Realizamos un ensayo general (en el caso de una proyección audiovisual o el montaje de una exposición, procedemos con las actuaciones preparatorias necesarias). En la segunda media hora de clase, recordamos el dispositivo, los roles, hacemos un último ensayo y disponemos el espacio para recibir al público participante.

**PASO 4.** Después de la acción, reservamos un tiempo de diálogo abierto entre el alumnado y el público en el que se aborda el proceso educativo y creativo en cualquier de sus fases, así como las sensaciones y aprendizajes experimentados.

**DURACIÓN** //////////////////////////////////////

90 min

////////////////////////////////////



# 5. Laboratorio para trabajar con alumnado Aula **TEA**



### **Laboratorio III para trabajar con aula TEA**

Este laboratorio supone una propuesta adaptada al alumnado del aula TEA en la que abordar aspectos relativos a: Salud, emociones y cuidados y Salud Planetaria y Justicia Global.

# ASPECTOS CLAVE PARA EL TRABAJO CON EL AULA TEA DESDE LA EPD

Dadas las características personales para aprender que tiene el alumnado del aula TEA sugerimos estas **recomendaciones**<sup>1</sup>, tras la experiencia que hemos tenido en la implementación de los talleres con alumnado del aula TEA:

1. Las **temáticas** del Buen Vivir han de aterrizar en lo concreto y lo cotidiano del alumnado, acercando los conceptos de manera tangible, clara, concisa y con apoyo visual. Hablar de la protección del medio ambiente, la equidad de género, la justicia social, la salud integral son temas muy abstractos para el grupo.
2. **La metodología de los laboratorios** puede realizarse en gran medida de la forma que se ha planteado, siempre que se adapten a las posibilidades del alumnado. La propuesta es que estos laboratorios están diseñados desde el *aprendizaje por experimentación*, a través de materiales y vivencias concretas, más allá del lenguaje oral, y la reflexión crítica. La creatividad y el trabajo a través del arte serán un gran aliado con este grupo, abriendo espacios de creación y expresión. El carácter crítico de estos laboratorios quizás tendrá que ser más guiado por parte de la persona que acompaña, y dar opciones concretas de acciones o formas de participar.
3. Si el **grupo** no está muy familiarizado en trabajar en grupo y de forma cooperativa, es un aspecto que se puede proponer a través de algunas sesiones, poniendo énfasis en la creación de dinámicas de apoyo mutuo, división de roles y cooperativas.
4. El **enfoque socio afectivo** será un eje fundamental a trabajar con este grupo promoviendo vínculos sanos entre el alumnado, entendiendo y gestionando las emociones surgidas en los talleres y valorando los cuidados y el respeto como parte fundamental de un grupo y de la sociedad.
5. **Plan de trabajo Aula TEA:** dadas las características del grupo, será interesante la participación de una persona con experiencia en alumnado TEA para facilitar y hacer posible su participación en las sesiones.
6. **El tiempo:** se proponen encuentros de no más de una hora en el Aula TEA y no más de media hora si el alumnado va a otras aulas.
7. **El espacio:** Si el alumnado está familiarizado con otros espacios del centro educativo, se puede proponer trabajar en ellos. Por ejemplo, se puede trabajar en la zona de huerto, en el patio y otras salas si la actividad lo requiere y si se anticipa con tiempo.

En este vídeo podrás adentrarte en la experiencia de este laboratorio  
[Buen Vivir desde el aula TEA | Curso Abierto - YouTube](#)

---

<sup>1</sup> Recomendaciones elaboradas por Irene Rodríguez Tárraga y Pilar Rodríguez Tárraga.

# SESIÓN 1. Salud, emociones y cuidados desde el aula TEA

## OBJETIVOS

- Reconocer los conceptos de la Alegremia como necesidades básicas para la felicidad de las personas.
- Promover los cuidados y el respeto entre las personas y otros seres vivos.
- Reflexionar sobre la importancia de las palabras y su efecto cuando se usan de forma afectuosa y responsable

## DESCRIPCIÓN

Creamos (Arte) seres con medias, semillas y tierra, para entender (Aprendizaje) la importancia de tener un lugar (Albergue), Agua, Aire, Alimento y Amor para crecer en salud. Estos seres tendrán un nombre, y quizás una historia y serán cuidados a lo largo de todo el proyecto. ¿Cómo darle buena vida a una planta? y `por ende comprender la alegremia, la alegría que corre por nuestra sangre.

## RECURSOS

Los ocho objetos: tierra, alpiste, gomas, medias, vasos, alambre, copas y regadera; agua y rotulador permanente; proyector y equipo de sonido

## DURACIÓN

45 min.

## DESARROLLO

**PASO 1.** Comenzamos la sesión dando la bienvenida e invitando a “previsualizar” la sesión. Para ello, hacemos un breve viaje en el tiempo, viajando al PASADO para recordar la última vez que nos vimos, volvemos al PRESENTE para saludarnos y encontrarnos y finalmente viajamos al FUTURO para conocer qué haremos en la sesión.

A continuación, hacemos referencia a la Alegremia: es la alegría que corre por la sangre y está relacionada con los Derechos Humanos y la satisfacción de necesidades básicas relacionadas con las siete A de la Alegremia: agua, aire, albergue/abrigo, alimento, amor, arte y aprendizaje.

**PASO 2.** Se le pide al alumnado que salga del aula. Escondemos 8 objetos: bolsa de tierra, alpiste, gomas, medias, vasos, alambre, copas y regadera. Cada objeto tiene una palabra escrita que corresponde con ocho elementos: alimento, aprendizaje, amor, abrigo, aire, arte, albergue y agua. Invitamos a que ingresen al aula y les pedimos que se unan en la búsqueda de los objetos escondidos.

Cada persona que ha encontrado un objeto lo guarda. Se leen las ocho palabras asociadas a éstos: Arte, Aprendizaje, Albergue, Abrigo, Agua, Aire, Alimento y Amor. Se invita a hacer aportaciones relacionadas con cada una de ellas: a qué nos recuerda, con qué las relacionamos, cómo podemos disfrutarlas, etc.

**PASO 3.** A continuación, realizamos la dinámica “Seres Crecepelo”: se indica que cada objeto nos sirve para ir creando nuestro SER CRECEPELO. Los materiales se reparten por parte de las personas que lo hayan encontrado y se llevan a cabo los siguientes pasos:

- *Tomamos los vasos (aire) y colocamos una media (abrigo) dentro con la entrada abierta.*
- *Echamos semillas de alpiste (aprendizaje) en la media.*
- *Con las manos, o con ayuda de un recipiente, vamos llenando la media con tierra.*
- *Sacamos la media y apretamos bien la tierra y hacemos un nudo.*
- *Damos un pellizco a la media para crear la nariz y las orejas y sellamos con tres gomas (amor).*
- *Pintamos ojos, boca y cejas con la emoción de Alegría.*
- *Decoramos con alambre (arte) creando pendientes, coronas, gafas...*
- *Colocamos el Ser Crecepelo en la copa (albergue) y con la regadera (agua) lo “duchamos”.*

Se explica que hay que regarlo todos los días un poquito y que pronto irá creciendo su pelo si le dan todo lo que necesita.

**PASO 4.** Se procede con el visionado del vídeo: [Tiago el poder de las palabras](#).

A través del video se invita a reflexionar sobre la importancia de tratar con amor a todos los seres del planeta y los efectos dañinos de lo contrario. Vemos el experimento que realiza Tiago con dos plantas, en el que a una le dice palabras bellas y amorosas y a la otra le insulta y le habla con rabia.

**PASO 5.** Finalizamos la sesión con una despedida y agradecimiento. Nos despedimos de cada alumno y alumna de forma individual y agradecemos por algo en concreto que ha acontecido en la sesión, valorando progresos, actitudes y logros.

La imagen del “Muñeco Crecepelo” se convierte en una planta para decorar el aula o llevarla a casa. Este muñeco para crecer necesita: tierra, semillas, agua, aire, amor, arte, aprendizaje.

# SESIÓN 2. Salud Planetaria.

## Supercohéroes Y Supercoheroínas

## Salud Personal Y Salud Planetaria

### OBJETIVOS //////////////////////////////////////

- Conocer productos de temporada, ecológicos y de cercanía.
- Potenciar el consumo de fruta y verdura reconociendo los grandes beneficios que aporta tanto a nivel personal como planetario.
- Sensibilizar a otras personas en la importancia de consumir productos de km 0, temporada y ecológicos.

### DESCRIPCIÓN //////////////////////////////////////

Elaboramos personajes a través de frutas y verduras de temporada y cercanía. Elegimos aquel vegetal que más nos guste y con materiales como tela, alambre, limpiapipas (alambre flexible) y ojos le damos vida. Tras esto realizamos un photocall donde cada personaje es retratado en diferentes posturas (creando así un GIF).

### RECURSOS //////////////////////////////////////

Bolsa opaca, frutas y verduras, tela, alambre, limpiapipas, ojos de plástico, cartulina grande lisa.

### DESARROLLO //////////////////////////////////////

#### PASO 1. Buenos días y pre- visualización de la sesión

Hacemos un breve viaje al tiempo, viajamos al PASADO para recordar la última vez que nos vimos, volvemos al PRESENTE para saludarnos y encontrarnos y finalmente viajamos al FUTURO para conocer qué haremos en la sesión.

#### PASO 2. Juego de tacto y ojos cerrados

Con una bolsa opaca llena de frutas y verduras se anima de forma individual a meter la mano en ella y sin mirar adivinar los diferentes vegetales que en ella se encuentra. Se van sacando cuando se hayan identificado.

#### PASO 3. Elijo una fruta o verdura

Una vez sacadas todas se habla brevemente de ellas y de otras que nos guste comer en en las diferentes épocas del año. Además se habla del huerto escolar en el que participan y de sus meriendas. Para finalizar cada persona elige una de las frutas o verduras.

PASO 4. Brotan las superecoheroínas y los superecohéroes

Se reparte el material artístico sobre las mesas y se invita a ir eligiendo aquel que vestirá a nuestro personaje. Para aquellas personas que necesitan apoyo mostramos las opciones, acompañamos a través de preguntas y apoyamos con el uso de tijeras, pegamento y alambre.

PASO 5. Photocall

En un hueco libre de la sala colocamos una cartulina grande y lisa. Por turnos irán llevando ahí su superecoheroína y su superecohéroe para fotografiarlo.  
A cada personaje se le harán 3 o 4 fotos con diferentes posturas de brazos, piernas y cuerpo. Para montar un breve vídeo tipo GIF.  
Para la siguiente sesión estas fotos serán impresas para crear así el cómic.

PASO 6. Despedida y agradecimiento

Nos despedimos de cada participante de forma individual y agradecemos por algo en concreto que ha acontecido en la sesión, valorando progresos, actitudes y logros.

DURACIÓN //////////////////////////////////////

45 min. por sesión

| DURACIÓN | ACTIVIDAD                                        | MATERIALES                                    | A TENER EN CUENTA                                                                   |
|----------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 min    | Buenos días y previsualización la sesión         |                                               | Estar atenta a las emociones que van surgiendo                                      |
| 5 min    | Juego de tacto y ojos cerrados                   | Bolsa opaca<br>Frutas y verduras              | Respetar las posibilidades de participación de cada alumna/o al cerrar los ojos     |
| 5 min    | Elijo una fruta o verdura                        | Frutas y verduras                             | Promover el trabajo autónomo del grupo en el reparto del material                   |
| 20 min   | Brotan las superecoheroínas y los superecohéroes | Tela, alambre, limpiapipas, ojos de plástico. | Acompañar en la creación, pero trabajar la toma de decisiones a través de preguntas |
| 10 min   | Photocall                                        | Cartulina grande lisa                         | Poner foco en aquello que hace especial cada obra                                   |
| 2 min    | Despedida y agradecimiento                       |                                               | Despedirse de cada alumno/a individualmente                                         |

OBSERVACIONES //////////////////////////////////////

Estos superecohéroes y supereco- heroínas serán los/as protagonistas del cómic que realizaremos en otra sesión.

# SESIÓN 3. Justicia Global y Artivismo.

## El camino recorrido y a por la meta artivista

### OBJETIVOS

- Reconocer los aprendizajes y habilidades propias y grupales.
- Anticipar y planificar los siguientes pasos para integrar los saberes del Buen Vivir en la dinámica del grupo a largo plazo.

### DESCRIPCIÓN

Esta sesión sirve como recordatorio de las sesiones anteriores, al mismo tiempo que como arranque de la segunda fase de la intervención con el alumnado, compartiendo y valorando todas las acciones llevadas a cabo, rememorando lo trabajado y observando las piezas artísticas resultantes.

En la segunda parte de la sesión se lleva a cabo un acercamiento a los saberes del Buen Vivir que acompañarán en las siguientes sesiones, para terminar con la acción *artivista*. Además, en la sesión se realiza una breve evaluación con el alumnado y el profesorado.

### RECURSOS

Obras artísticas creadas por el alumnado en las sesiones, se prepara dispositivo escénico o acciones *artivistas* en el entorno educativo.

### DESARROLLO

**PASO 1.** La actividad inicia con una bienvenida y una previsualización de la sesión. Para ello, invitamos a realizar un breve viaje al tiempo, viajando al PASADO para recordar la última vez que nos vimos, volviendo al PRESENTE para saludarnos y encontrarnos y, finalmente, viajando al FUTURO para conocer qué haremos en la sesión. Se emplea para ello el juego de memoria con fotos, prestando especial atención a las emociones que van surgiendo. Se colocan las fotos boca abajo y se van levantando a medida que descubren cuándo se hicieron y comparten algo vinculado con ese momento. Si no lo recuerdan se pasa a otra foto. Puede ser a través de la palabra o señalando lugares donde se hizo.

**PASO 2.** A continuación realizamos la dinámica “El museo del Buen Vivir”: se colocan a la vista las diferentes obras artísticas elaboradas en las sesiones y se proyecta el GIF de las *Supereco-heroínas*. Se hace un repaso por todas, se valoran aspectos concretos de cada una y se pone en valor a la autora de cada una.

**PASO 3.** Posteriormente se escriben en la pizarra los diferentes saberes del Buen Vivir y se anima a realizar, mediante mímica o explicaciones orales, qué nos sugiere cada uno de ellos:

- Saber caminar, saber danzar
- Saber hablar, saber escuchar
- Saber dormir
- Saber comer
- Saber dar, saber recibir
- Saber soñar

**PASO 4.** Para terminar, se calendariza cada uno de los saberes y se realiza una plenaria donde compartimos aprendizajes y sensaciones con la sesión.

**PASO 5.** Finalizamos la sesión con una despedida individual y agradecimiento por algo concreto que ha acontecido, valorando progresos, actitudes y logros.

**DURACIÓN** //////////////////////////////////////

| DURACIÓN | ACTIVIDAD                                | MATERIALES                       | A TENER EN CUENTA                                                                   |
|----------|------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 min    | Buenos días y previsualización la sesión |                                  | Estar atenta a las emociones que van surgiendo                                      |
| 20 min   | Juego de memoria con fotos               | Fotos de las sesiones anteriores | Promover la participación de todxs y ofreciendo el tiempo necesario a cada persona. |
| 15 min   | El museo del Buen Vivir                  | Obras creadas en cada sesión     | Poner foco en aquello que hace especial cada obra                                   |
| 5 min    | Saberes del Buen Vivir                   | Pizarra y calendario             | Fomentar las preguntas y la curiosidad para esta nueva fase.                        |
| 2 min    | Despedida y agradecimiento               | Cartulina grande lisa            | Despedirse de cada alumno/a individualmente                                         |

**OBSERVACIONES** //////////////////////////////////////

Cuando hablamos de calendarizar en el Paso 4. significa integrar lo aprendido a lo largo del curso y en los momentos que el grupo acuerde para dedicar un espacio a cada saber a lo largo del curso. Esto es algo optativo, pero que recomendamos para que los aprendizajes del Buen Vivir permeen la vida cotidiana del grupo.



# 6.Herramientas transversales para el profesorado para la gestión de conflictos



# INTRODUCCIÓN

## GENERAL A HERRAMIENTAS

Las siguientes herramientas pretenden servir de apoyo para el desarrollo de los laboratorios en materia de gestión de conflictos y gestión emocional de los grupos. Significan un pequeño aporte a un ámbito amplísimo, así que también son una invitación a seguir indagando y descubriendo contenidos y herramientas para el abordaje de la esfera emocional, tan importante cuando trabajamos con grupos. Vas a encontrar:

- **“La gestión del conflicto”:** documento de sistematización metodológica ha sido elaborado por ALumbra Facilitación, y se basa principalmente en la experiencia desarrollada a partir de la formación del profesorado participante en el proyecto Comunidades Educativas por el Buen Vivir.
- **“Evaluación y necesidad ante un sentimiento”:** Tabla permite diagnosticar posibles necesidades afectivas. Facilita la comprensión y evaluación de sentimientos que el alumnado puede expresar/sentir y puede ayudar a visibilizar la necesidad que hay que reforzar y cubrir.
- **“Matriz de necesidades y satisfactores”:** Tabla que ayuda a diferenciar las necesidades, sus características y los satisfactores vinculados.
- **“Detección de situaciones de acoso escolar”:** Lista de situaciones que pretende ayudar a la detección de situaciones y/o frecuencia de acoso escolar que pueda experimentar el alumnado.

# La gestión del conflicto

## INTRODUCCIÓN

Este documento de sistematización metodológica ha sido elaborado por ALumbra Facilitación, y se basa principalmente en la experiencia desarrollada a partir de la formación del profesorado participante en el proyecto *Comunidades Educativas por el Buen Vivir*, que a su vez procede de las técnicas y dinámicas enmarcadas en la Facilitación de Grupos del Instituto de Facilitación y Cambio (IIFACe), la Comunicación No Violenta (CNV) de Marshall Rosenberg y la Psicología Orientada a Procesos de Arnold Mindell.

Los planteamientos que se incluyen a continuación pueden ser utilizados y adaptados para el trabajo con grupos muy diversos, ya sea en el ámbito de la educación no formal como en distintos espacios de educación formal. Se recomienda también participar en formaciones específicas que permitan adquirir los conocimientos y las técnicas pertinentes para que la gestión del conflicto en los grupos se gestione de forma adecuada y saludable.

### (1) Facilitación de Grupos

Desde la Facilitación de Grupos se considera indispensable atender y cultivar los que se consideran los cuatro espacios sagrados de cualquier proceso grupal:

1. Espacio de Gobernanza o Asamblea: es el lugar donde se toman las decisiones, el espacio clásico de la mayoría de los grupos, donde es conveniente utilizar recursos y propuestas metodológicas que permitan la expresión de todas las voces, el desarrollo democrático de la toma de decisiones y la efectividad a la hora de lograr los objetivos.
2. Espacio de Indagación Creativa o Taller: es imprescindible tener momentos de exploración colectiva desde lo creativo y artístico. Este es el Laboratorio del grupo donde poder generar nuevas ideas para desarrollar los proyectos en los que se esté involucrado, así como para poner en marcha nuevas iniciativas.
3. Espacio de Gestión Emocional o Foro: indispensable para cultivar la comunicación auténtica y la confianza en el grupo. Es donde podemos hacer una buena gestión de los conflictos y promover dinámicas preventivas para que los conflictos no escalen ni se enquisten. Este es un espacio donde es especialmente recomendable contar con una facilitación externa que pueda usar diversas herramientas como la Comunicación No Violenta, Fórum, Psicología Orientada a Procesos, etc. El espacio de Gestión Emocional debe estar activo cotidianamente, teniendo un momento a la semana para conectar con cómo estamos, cómo nos sentimos. No es un espacio para convocar solamente cuando emerge un conflicto. Es muy recomendable tenerlo activo en lo cotidiano. Incluso se puede traer un sencillo espacio en el día a día utilizando las rondas de sentires, que no lleva más de 10-15 minutos.
4. Espacio de Celebración: es aquel donde se fomenta la conexión del grupo. Para que pueda crecer la confianza y el funcionamiento eficiente de cualquier grupo, hay que poner cuidado en disponer espacios de celebración en lo cotidiano. Son el lugar donde conectar de forma relajada, donde honrar a las personas que forman para y hacen posible los proyectos en los que participamos y también donde poder introducir momentos ritualizados de evaluación y toma de conciencia de los procesos que están vivos en el grupo.

Es necesario cuidar estos cuatro espacios, incluyendo en la planificación de cualquier grupo o proyecto colectivo la organización de los tiempos necesarios y las herramientas oportunas. Teniendo presente, que siempre es conveniente contar con personas que puedan encarnar el rol de facilitadoras, especialmente en los procesos de gestión emocional.

A través de la gestión de conflictos damos voz a nuestros sentimientos, así como a los malestares e incomodidades presentes. Explorar estos espacios nos da información muy valiosa para diseñar los siguientes pasos con más soltura y permitir crear un ambiente de confianza y seguridad.

## **(2) La Comunicación No Violenta**

La Comunicación No Violenta es una herramienta para comunicarnos de forma más efectiva usando la empatía, y resolver los conflictos sin violencia ni coacción. Supone cambiar nuestra mentalidad basada en juicios y normas estáticas, en qué está bien y qué está mal, por un método basado en la expresión honesta y la escucha empática, buscando la satisfacción de todas las partes.

Con la CNV buscamos la mejor manera de satisfacer nuestras necesidades y vivir en armonía con l@s demás.

Para ello propone un proceso que consta de cuatro pasos:

1. Observamos los actos concretos que están afectando a nuestro bienestar.
2. Identificamos nuestros sentimientos en relación con lo que observamos.
3. Identificamos las necesidades no satisfechas que originan esos sentimientos.
4. Pedimos claramente a la otra persona lo que nos gustaría que hiciese.

La CNV fue desarrollada por Marshall Rosenberg, psicólogo y mediador que estudió la relación de la violencia con el uso de un lenguaje repleto de juicios y evaluaciones. Afirma que la causa última de la violencia está en nuestra manera de pensar, de comunicarnos y de gestionar las relaciones de poder.

La metodología de la Psicología Orientada a Procesos podríamos definirla tratando de simplificar, dentro de la complejidad que engloba, en desplegar las partes menos conocidas de nuestras experiencias para conocer mejor la relación entre todas las partes, como proceso de toma de consciencia. Es una práctica de concienciación multicultural y multinivel, que incluye a las personas y su entorno.

La Psicología Orientada a Procesos es un enfoque transdisciplinario en evolución que ayuda a las personas, las relaciones y las organizaciones a descubrirse a sí mismas. Sus teorías y métodos están disponibles para que cualquier persona las experimente y puedan ser probadas, no hace falta estudiar psicología o ser terapeuta.

### **(2.1) Componentes esenciales del conflicto**

El conflicto surge con el descubrimiento de nuestras diferencias, se alimenta del combustible que aportamos los seres humanos según nuestro pasado y se mantiene con la desigual distribución de poder que se da entre los seres humanos.

Se muestran a continuación algunos componentes esenciales que nos ayudan a analizar y comprender la dimensión de los conflictos:

1. **Diversidad y conflicto.** Cambiar la mirada del conflicto apreciando la diversidad como un valor imprescindible para la evolución de la humanidad.
2. **Percepciones.** La percepción que tenemos cada una de la vida es única y esto tiene que ver con la educación recibida, los dones naturales, la cultura en la que hemos crecido, etc.
3. **El conflicto como fuego.** El conflicto es como el fuego. Todo conflicto contiene un enorme potencial creativo que, bien utilizado, nos ha de permitir conocernos mejor, conocer nuestros límites y, de esta manera, enriquecer nuestras conexiones vitales, sentirnos vivos. También el fuego tiene un gran potencial para darnos calor y hacernos sentir bien. E igual que el fuego fuera de control puede ser muy destructivo, todo conflicto incontrolado nos puede hacer mucho daño. El fuego puede prenderse simplemente con unas chispas que saltan por el aire y que caen en la hojarasca seca e inflamable. Igualmente, el conflicto suele comenzar con pequeños incidentes que encuentran acogida en respuestas automáticas cargadas de rabia y dolor. Si la leña seca es el alimento del fuego, nuestra combustibilidad es el alimento del conflicto.
4. **Necesidades.** Estar en conexión con nuestras necesidades, saber cuáles son y expresarlas hace que la potencialidad de los conflictos disminuya. Por otro lado, preguntar sobre las necesidades de los demás nos permite entender también donde surgen algunos conflictos. Una gran parte de los conflictos tiene su origen en las necesidades insatisfechas que no tenemos la capacidad de nombrar y hacernos cargo de satisfacerlas.
5. **Presente, pasado y futuro.** Toda relación y todo conflicto tienen un pasado, un presente y un futuro, que debemos afrontar necesariamente si queremos utilizar todo el poder transformador del conflicto. El querer “resolver” el pasado, antes de abordar el presente y el futuro de una relación, puede ser causa de un bloqueo del proceso e impedir una efectiva resolución del conflicto. Resulta más eficaz concentrarse primero en crear una visión de futuro y en los pasos que podemos dar en el presente para alcanzar dicha visión.
6. **Agresores y víctimas.** Esta dinámica de personas agresoras y víctimas se da de manera constante en los conflictos a través de la lucha de poder de ambos roles.
7. **Poder, rango, abusos de poder.** El poder es un ingrediente fundamental en todo conflicto. La desigual distribución de poder que se da entre los seres humanos y la manera en que utilizamos el poder que tenemos influye considerablemente en el número y naturaleza de los conflictos.
8. **Emociones y sentimientos.** Lo diferente cuestiona lo que somos y nos puede provocar respuestas emocionales (a menudo con patrones automáticos) del tipo: mecanismos de defensa o ataque, conductas culturales dominantes muy arraigadas. Emocionalmente debemos conseguir los siguientes pasos:
  - 1º gestionar la rabia,
  - 2º desprendernos del miedo,
  - 3º conectar con nuestro propio poder interior,
  - 4º responder a lo diferente de forma creativa satisfaciendo las necesidades de todas de corazón.

A continuación profundizamos en estos dos últimos elementos mencionados:

- **Poder**

Es un ingrediente fundamental en todo conflicto. La desigual distribución de poder que se da entre los seres humanos y la manera en que utilizamos el poder que tenemos influye considerablemente en el número y naturaleza de los conflictos.

El poder se puede definir de diversas maneras, pero en resolución de conflictos nos interesan especialmente dos, el poder reactivo y el poder creativo:

- *Poder reactivo*: sirve para conseguir que otras personas se comporten según nuestros deseos, para ejercer un control sobre ellas, o para adquirir y mantener ciertas ventajas (físicas, económicas, sociales, etc.) en un planteamiento competitivo de la vida.

Este tipo de poder es esencialmente negativo, porque trata de debilitar a la otra parte en un intento de incrementar la ventaja propia, ignora los efectos negativos que una actitud así tiene sobre una de las partes y sobre el conjunto y perpetúa una situación injusta y conflictiva.

- *Poder creativo*: sirve para conseguir lo que nos proponemos juntas y por el bien de todas, en un proceso igualitario e integrador. Se trata de un poder positivo porque busca promover la capacidad creativa y constructiva de todas las personas en un grupo (empoderamiento), fomenta la colaboración, la equidad y el respeto por la diferencia. Un privilegio que comparten por igual todas las personas que pertenecen a un grupo dominante es el privilegio de no tener que ser consciente, y por tanto no tener que “preocuparse”, del sufrimiento de quienes carecen de él, de los marginadas. Ignoran lo duro que resulta no ser visto, escuchado o valorado. No tienen que vivir la agonía de ser considerados inferiores ni del miedo que se tiene al hablar. Desde nuestra posición de alto rango podemos llegar a pensar que somos innatamente superiores a aquellos con menos capacidad o rango. Vistos desde el poder, las “otras personas” son conflictivas, agresivas, locas, vengativas, radicales o raras.

- **El rango: tipología**

El rango no es absoluto ni permanente. Está ligado a una determinada cultura y depende del momento y del lugar. Podemos distinguir básicamente cuatro categorías de rango:

- *Rango Social*: es el grado de poder y privilegios que tenemos según nuestra adecuación al sistema de valores de la sociedad en la que vivimos. Se basa en factores como la raza, el género, la nacionalidad, la orientación sexual, la clase económica, la educación, la religión, la edad, la salud, la belleza, etc.
- *Rango Local o Estructural*: se refiere al poder que resulta de pertenecer a un determinado lugar o grupo, con el que nos sentimos identificados y que nos hacen sentir bien, como en casa. Conocer el lenguaje, las normas no escritas y las señales no verbales de un grupo nos aporta un sentimiento de bienestar y poder. Sentirse extranjero en un lugar o extraño para un grupo puede provocar un profundo sentimiento de dependencia y de falta de rango. Y los cargos, puestos, posiciones, ... dentro de una estructura organizacional nos darán unas diferencias de poder dentro de la organización.
- *Rango Psicológico*: las personas con muchas habilidades y recursos internos para superar situaciones emocionalmente difíciles gozan a menudo de un sentimiento de autoestima y de seguridad en sí mismas, que les da cierto poder sobre las personas que carecen de dichas facultades.

- *Rango Espiritual*: es la posición de poder que se deriva de sentirse conectado con una realidad trascendente o divina. Para algunas personas esta capacidad es casi innata.

Para otras, es el resultado de una práctica espiritual constante y del aprendizaje y crecimiento personal que se adquiere tras pasar por difíciles circunstancias vitales.

## • Señales de Rango

El rango se puede detectar en diferentes señales y factores que aparecen en nuestra interacción como personas.

Algunas de las señales típicas que indican un rango elevado son:

- Sentarse hacia atrás relajado, cómodo y confiado
- Facilidad verbal y expresiva, normalmente menos emocional, desapegado e incluso con descendiente
- Libertad para hablar o no hablar, tendencia a iniciar y guiar una conversación
- Elegir el estilo de comunicación, rechazar sentimientos o pensamientos con comentarios como: "no te lo tomes personalmente" o "estás muy susceptible"
- Determinar el momento y el lugar para una reunión o cita
- Sentimiento de tener razón y haber actuado correctamente, de que la ley está de tu parte, y de que la culpa o el problema es de los demás,
- Sentimiento de superioridad, de autoestima, de cierta presunción
- Desprendimiento, desapego, alejamiento de los problemas mundanos

## Señales de rango inferior:

- Falta de claridad e incapacidad para pensar
- Sentimiento de duda, de culpabilidad e inseguridad, baja autoestima e inferioridad.
- Comportamiento adaptativo: parecer que estás de acuerdo, sentir que tienes que estar de acuerdo, tendencia a decir "sí" mientras tu cuerpo dice "no", resignación
- Tendencia a alabar a otras personas, adulación
- Señales de miedo, como frotarse, sudar, incapacidad para mirar a los ojos Sentirte incomprendido, desesperado o insignificante
- Practicar lo que vas a decir antes de decirlo
- Sentimientos de venganza
- Sentirse observado, negado o ignorado

## • Rol <-> Persona

Rol: estructural (funciones y tareas) y social (personaje, opinión y manera de actuar).

*"Un rol es más que una persona y una persona es más que un rol"*. Identificación y desidentificación, al actuar de alguna manera encarnamos un rol y nos podemos identificar más o menos con el rol pero todas las personas pueden, a su manera, coger cualquier rol. Los roles se completan con las diversas maneras que cada cual tiene de ocuparlos, son más que una persona. Y cada una podrá ocupar múltiples roles por tanto su identidad va más allá que los roles con los que actúa.

Notar y permitirnos cambiar de rol es una práctica de conciencia; sentir cuando estás en un rol y empiezas a moverte hacia otro.

Aunque a veces lo asociemos a determinadas personas, es en realidad más dinámico y fluido, es un "espíritu del tiempo" que necesita ser rellenado por muchas de nosotras. Cuando estemos

en un rol, trataremos de ir más profundo para conectar con su esencia y ocuparlo de manera más completa y congruente.

- **Procesos Primario y Secundario**

Llamamos *Proceso Primario* a la parte de la experiencia con la que nos identificamos más. De todo lo que vivimos, lo que vemos, pensamos, lo que nos pasa por dentro y lo que expresamos, hay cosas con las que nos identificamos más y podemos decir, “yo soy así”. Pueden ser cosas que nos gusta mostrar y que nos parece bien que se nos identifique con ellas, o cosas que no nos gustan de nosotros pero que nos consideramos así. Por ejemplo, “soy una mujer analfabeta y ya muy mayor para aprender nada más” (no es una identificación agradable pero así se considera).

Y hay otras con las que no nos identificamos tanto, maneras de ser, opiniones, etc. Que consideramos ajenas a nuestra identidad, criticamos y hasta rechazamos. Esto sería lo que llamamos *Proceso Secundario* y tiene una información importante a ser integrada. Hay grados de identificación y rechazo y por tanto habrá cosas que serán más secundarias que otras. Y otras que serán puntos ciegos, otras personas las notan y ven pero nosotras no nos identificamos para nada (se recomienda ampliar información sobre la Ventana de Yohari).

Podríamos decir que hay un proceso continuo de Evolución y Expansión de nuestra consciencia en el que vamos conociendo más partes del todo a medida que experimentamos la vida. Y cuanto más conocemos, menos nos sobre identificamos con una parte y más nos integramos con el “todo”. Traer conscientemente las partes secundarias ayuda a ocupar el proceso de existencia.

## Bibliografía

- Aguilar, M<sup>a</sup> José (2000). Cómo animar un grupo. Ed. CCS.  
Diversas dinámicas para trabajar en grupo. Contiene fichas de evaluación de diversos aspectos grupales.
- Berne, Eric (1997). Juegos en que participamos. Sociología de las relaciones humanas.  
Libro fundacional del Análisis Transaccional. Interesante para conocer los juegos de roles en los que nos vemos envueltos, sobre todo en casos psicopatológicos.)
- Cascón, Paco (1997). La alternativa del juego. Juegos y dinámicas de educación para la paz.  
Variedad de juegos para trabajar distintos aspectos grupales.
- Cornelius, Helena y Faire, Shoshana (1998). Tú ganas, yo gano. Gaia ediciones.  
Libro básico a nivel general para todos los contenidos del curso, centrado en mediación y resolución de conflictos.
- De Bono, E. (2006). Seis sombreros para pensar. Ediciones Granica  
A través de los roles en grupo para extraer la sabiduría del grupo.
- Isaacs, W. (1999). Dialogue. The Art of Thinking Together. Currency Press.  
Aborda el arte del diálogo, otra forma de hacer cosas en colectivo a partir de la escucha profunda y la confianza en el grupo.
- Mindell, Arnold (1992) The Leader as Martial Artist. Lao Tse Press  
Para conocer y trabajar las habilidades que todo buen líder o lideresa debe poseer.
- Mindell, Arnold (2004) Sentados en el fuego. Icaria  
Es otro libro base para todo el curso. Se conoce como "La Biblia" de los Procesos de Grupo.
- Tolle, Eckhart. El poder del Ahora. Gaia Ediciones  
Idóneo para trabajar el desapego y la desidentificación de nuestros roles más queridos.

# Evaluación y necesidad ante un sentimiento<sup>1</sup>

Esta tabla es un documento que puede ser útil a profesorado y personal educativo en general, que permite diagnosticar posibles necesidades afectivas. Facilita la comprensión y evaluación de sentimientos que el alumnado puede expresar/sentir y puede ayudar a visibilizar la necesidad que hay que reforzar y cubrir.

| EVALUACIÓN    | SENTIMIENTO                | NECESIDAD                      |
|---------------|----------------------------|--------------------------------|
| Abandono      | SOLEDAZ, TRISTEZA          | Conexión y apoyo               |
| Acoso         | MIEDO, TENSIÓN             | Seguridad, paz                 |
| Aislamiento   | SOLEDAZ                    | Conexión y cuidado             |
| Amenaza       | RABIA, MIEDO               | Seguridad y respeto            |
| Ataque        | MIEDO, HOSTILIDAD          | Seguridad, consideración       |
| Burla         | HUMILLACIÓN, DOLOR         | Reconocimiento, respeto        |
| Culpa         | TRISTEZA, FRUSTRACIÓN      | Eficacia, conexión             |
| Desatención   | AMARGURA SOLEDAD           | Atención, cuidado              |
| Desprecio     | DESVALIMIENTO, INDIGNACIÓN | Reconocimiento, consideración  |
| Dominación    | RABIA, RENCOR              | Equidad, respeto               |
| Engaño        | ENFADO, INSEGURIDAD        | Integridad, claridad           |
| Humillación   | DISGUSTO, SOLEDAD          | Respeto y cuidado              |
| Incomprensión | INCOMODIDAD, TRISTEZA      | Compresión, claridad, conexión |
| Manipulación  | FRUSTRACIÓN, ENFADO        | Libertad, igualdad             |
| Obligación    | INCOMODIDAD, RIGIDEZ       | Claridad, cooperación          |
| Presión       | FRUSTRACIÓN, INCOMODIDAD   | Autonomía, elección            |
| Rechazo       | DOLOR, TRISTEZA            | Pertenencia, inclusión         |
| Ridículo      | INCOMODIDAD, ANSIEDAD      | Sentido de autoestima          |
| Traición      | RABIA, DECEPCIÓN           | Comprensión, confianza         |
| Utilización   | RESENTIMIENTO, TRISTEZA    | Autonomía, consideración       |
| Víctima       | MIEDO, DESVALIMIENTO       | Seguridad, reciprocidad        |

<sup>1</sup> Marshall B. Rosenberg sobre “Comunicación no violenta”.

### 3. HERRAMIENTAS PARA EL PROFESORADO

## Matriz de NECESIDADES Y SATISFACTORES

El economista Max Neef explicaba que “identificar los satisfactores que atienden a las necesidades de cada contexto ayuda a mejorar la calidad de vida, pues permite diseñar estrategias de intervención para aquellas áreas con recursos insuficientes”. En esta propuesta, nos ayuda a diferenciar las necesidades, sus características y los satisfactores vinculados.

| NECESIDADES          | SER                                                                                                            | TENER                                                                                    | HACER                                                                                           | ESTAR                                                                                                                       |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SUBSISTENCIA</b>  | 1/Salud física, salud mental equilibrio, solidaridad humor, adaptabilidad                                      | 2/Alimentación, abrigo y trabajo                                                         | 3/Alimentar, procrear, descansar, trabajar                                                      | 4/Entorno vital, entorno social                                                                                             |
| <b>PROTECCIÓN</b>    | 5/ Cuidado, adaptabilidad, autonomía, equilibrio, solidaridad                                                  | 6/Sistema de seguro, ahorro, seguridad social, legislaciones, derechos, familia, trabajo | 7/cooperar, prevenir, planificar, cuidar, curar, defender                                       | 8/Entorno vital, entorno social y morada                                                                                    |
| <b>AFECTO</b>        | 9/Autoestima, solidaridad, respeto, tolerancia y generosidad, receptividad                                     | 10/Amistades, pareja familia animales, plantas, jardines                                 | 11/Hacer el amor, acariciar, expresar emociones, compartir, cuidar, cultivar apreciar           | 12/Privacidad, intimidad, hogar, espacios de encuentro                                                                      |
| <b>ENTENDIMIENTO</b> | 13/Conciencia crítica, receptividad, curiosidad, asombro disciplina                                            | 14/literatura, maestros/as, políticas educativas positivas                               | 15 /Investigar, estudiar, experimentar, experimentar, educar, analizar y mediar, interpretar    | 16/Ámbitos de interacción formativa: Escuela, universidades, academias, agrupaciones, comunidades, familias                 |
| <b>PARTICIPACIÓN</b> | 17/Adaptabilidad, receptividad, solidaridad, disposición, convicción, entrega                                  | 18/Derechos, responsabilidad, obligaciones                                               | 19/Afiliarse, proponer, cooperar, compartir, discrepar                                          | 20/ Ámbitos de interacción participativa: cooperativas, asociaciones, iglesias, comunidades, vecindarios, familias          |
| <b>OCIO</b>          | 21/Curiosidad, receptividad, imaginación, despreocupación, humor, tranquilidad, sensualidad                    | 18/Derechos, responsabilidad, obligaciones                                               | 23/Divagar, abstraerse, soñar,fantasear, evocar,relajarse, divertirse, jugar                    | 24/Privacidad, intimidad,espacio de encuentro, tiempo libre,ambientes paisajes                                              |
| <b>CREACIÓN</b>      | 25/Pasión, voluntad, intuición, imaginación,audacia, racionalidad,, autonomía, inventiva, curiosidad           | 26/Habilidades destreza, métodos de trabajo                                              | 27/Trabajar, inventar,construir, idear, componer, diseñar, interpretar                          | 28/Ámbitos de producción y retroalimentación: talleres, agrupaciones, audiencias, espacios de expresión y libertad temporal |
| <b>IDENTIDAD</b>     | 29/Pertenencia, coherencia, diferencia, autoestima, asertividad                                                | 30/Estímulo, lenguaje, costumbres, grupos de referencia                                  | 31/Comprometerse integrarse,confundirse, definirse,conocerse, reconocerse, actualizarse, crecer | 32 /Socio -ritmos, entornos de la cotidianidad, ámbitos de pertenencia, etapas madurativas                                  |
| <b>LIBERTAD</b>      | 33/Autonomía, autoestima, voluntad, pasión, asertividad,apertura, determinación, audacia, rebeldía, tolerancia | 34/Igualdad de derechos                                                                  | 35 /Discrepar, optar, diferenciarse, arriesgar, conocerse, asumirse desobedecer, meditar        | 36/Plasticidad, espacio temporal                                                                                            |

Fuente. Max-Neff, Manfred, Antonio Elizalde & Martín Openhayn (1986) *Desarrollo a escala humana: una opción para el futuro*. Development Dialogue, número especial, 96 pp. CEPAUR, Fundacion Dag Hammarskjold.

#### 4. HERRAMIENTAS PARA EL PROFESORADO

## Detección de acoso escolar

Esta tabla o lista de situaciones pretende ayudar a la detección de situaciones y/o frecuencia de acoso escolar que pueda experimentar el alumnado. Las categorías que se incluyen responden a: Amenazas, exclusión social por género, raza, clase social, agresión verbal, agresión física directa, agresión física indirecta, acoso sexual. Puedes añadir otras situaciones que quieras identificar tales como cultura, religión, identidad sexual, etc.

| SITUACIÓN                                                                     | Nunca | Raramente | Algunas veces | Frecuente-mente |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|---------------|-----------------|
| Romperle trabajos a una compañera/o/e                                         |       |           |               |                 |
| Esconder trabajos a punto de entregar a alguien de mi clase                   |       |           |               |                 |
| Ser desplazada/a/e por una o varias persona del grupo                         |       |           |               |                 |
| Desplazar a otra persona                                                      |       |           |               |                 |
| Me dicen cosas desagradables                                                  |       |           |               |                 |
| Juzgo y digo cosas desagradables a las personas                               |       |           |               |                 |
| Tocamientos sin consentimiento                                                |       |           |               |                 |
| Envié de mensajes de texto insistentes no correspondidos                      |       |           |               |                 |
| Que me toquen mis partes íntimas sin consentimiento                           |       |           |               |                 |
| Levantarle la falda a una niña.                                               |       |           |               |                 |
| Pegar                                                                         |       |           |               |                 |
| Que me peguen                                                                 |       |           |               |                 |
| Si no haces lo que digo, te saco del grupo                                    |       |           |               |                 |
| No tener en cuenta a alguien por sus características físicas o su procedencia |       |           |               |                 |
| Añade otras que consideres                                                    |       |           |               |                 |

