



Prevención y Bienestar

Enfoque restaurativo para una convivencia positiva



Nos presentamos



Nos presentamos

Mi nombre y una comida que me gusta



Pirámide de la convivencia

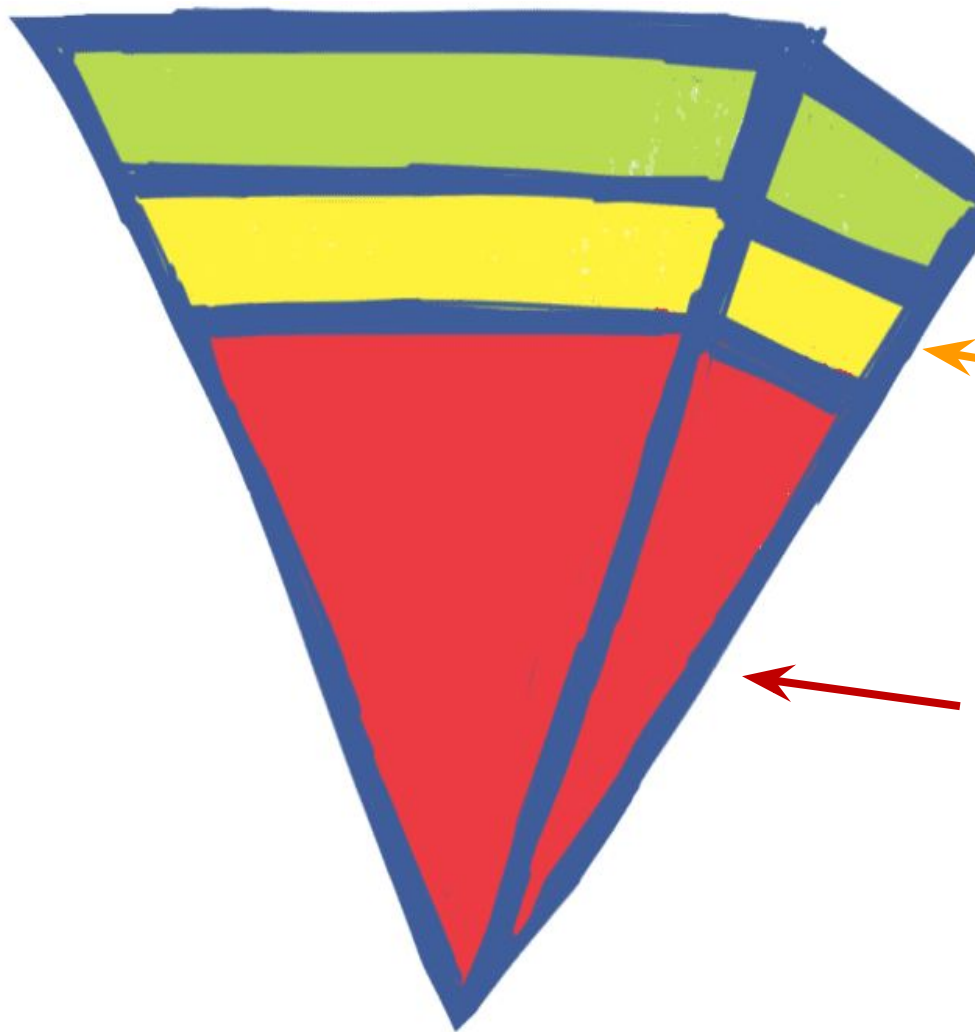


Prevenir es básico



Si fomentamos buenas relaciones en el grupo y en la comunidad, potenciamos en sentimiento de pertenencia, prevenimos muchos conflictos

¿Qué os parece esta manera de entender la convivencia?



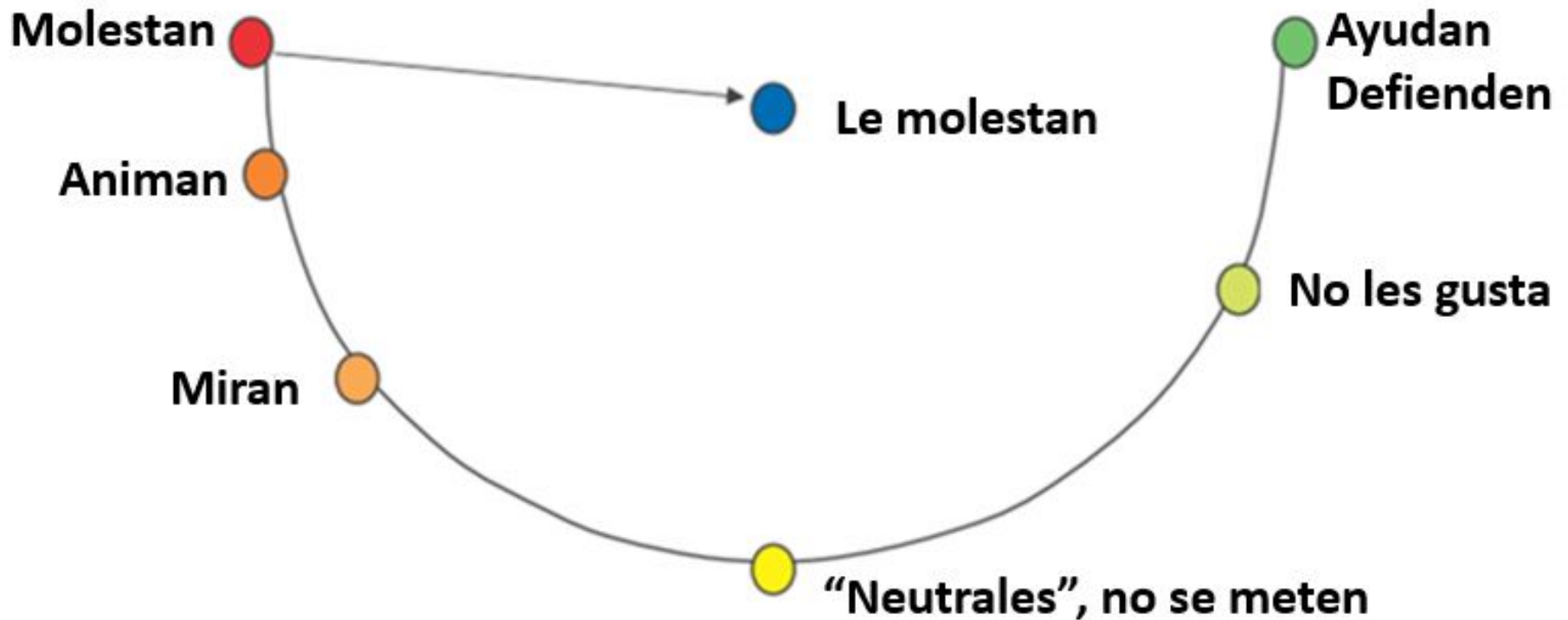
Dedicamos poco tiempo a crear vínculos en el grupo

Ante pequeños conflictos, los dejamos pasar o los resolvemos nosotros

La convivencia se centra en resolver conflictos graves

Círculo del acoso (D. Olweus)

- El acoso suele ser un fenómeno grupal
- Mejorando la convivencia en el grupo, prevenimos el acoso



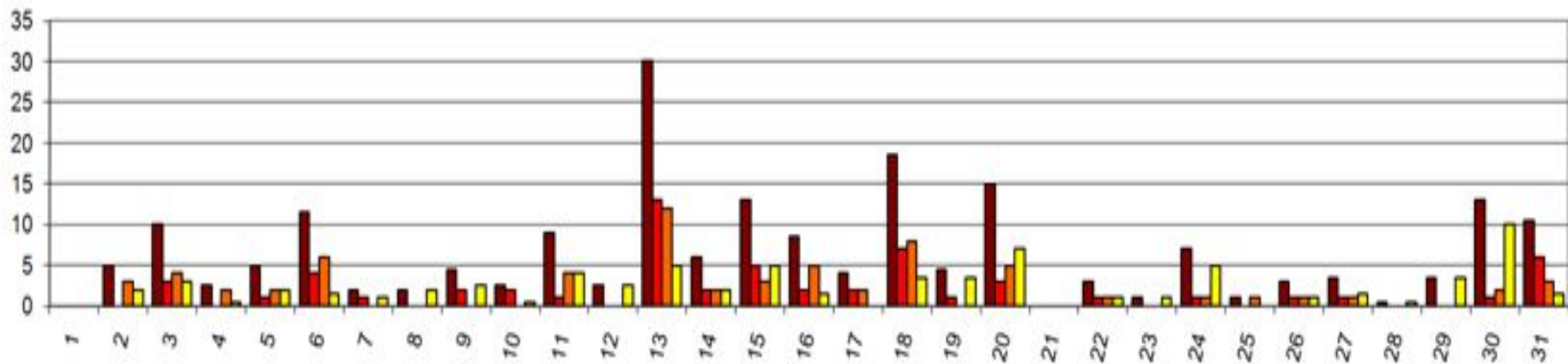


Sociograma

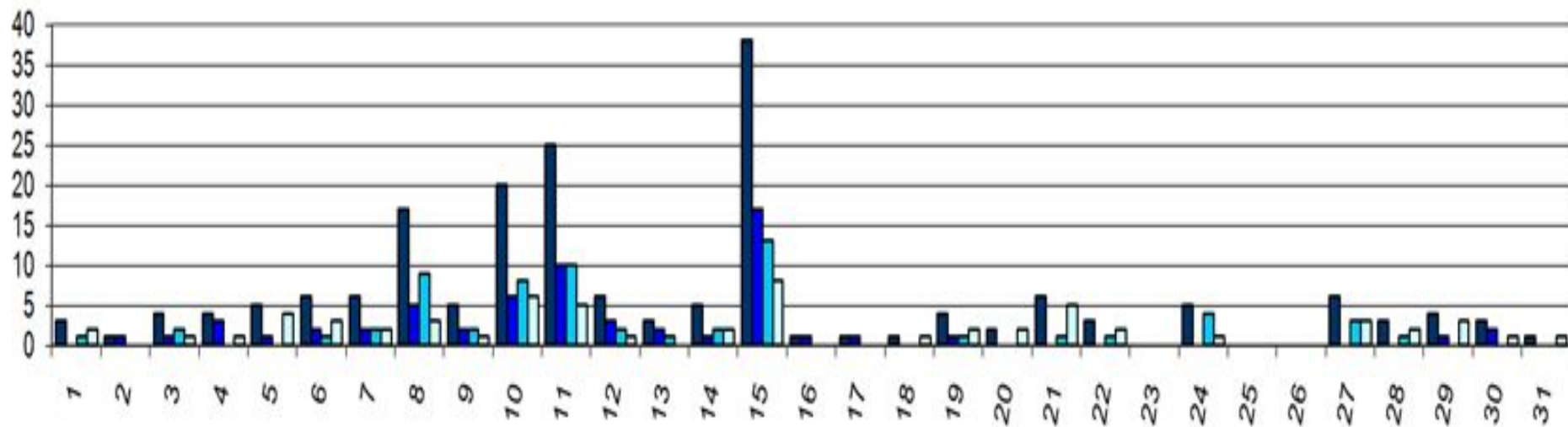
Representación
gráfica de las
relaciones en el
grupo



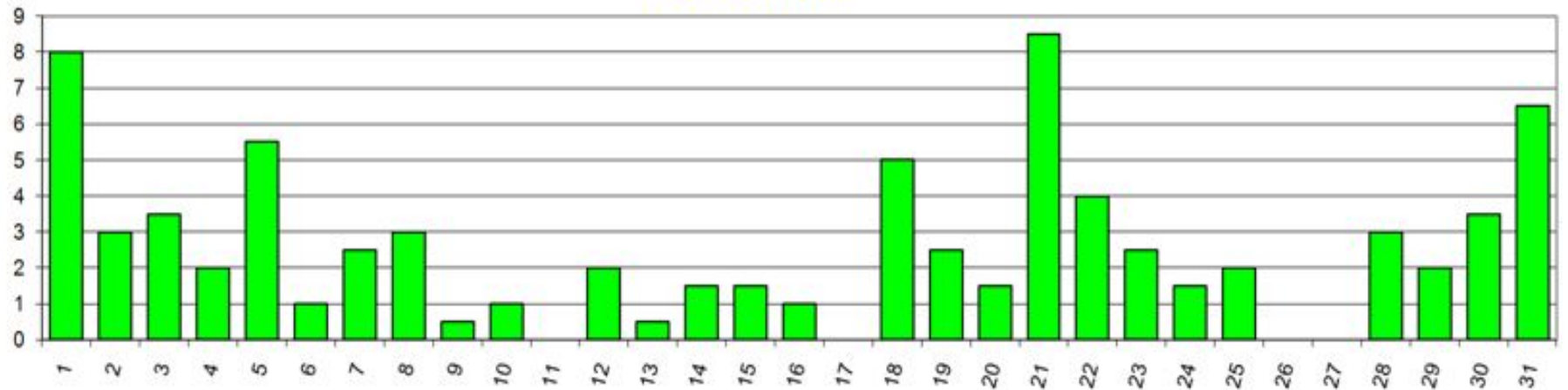
Agresividad



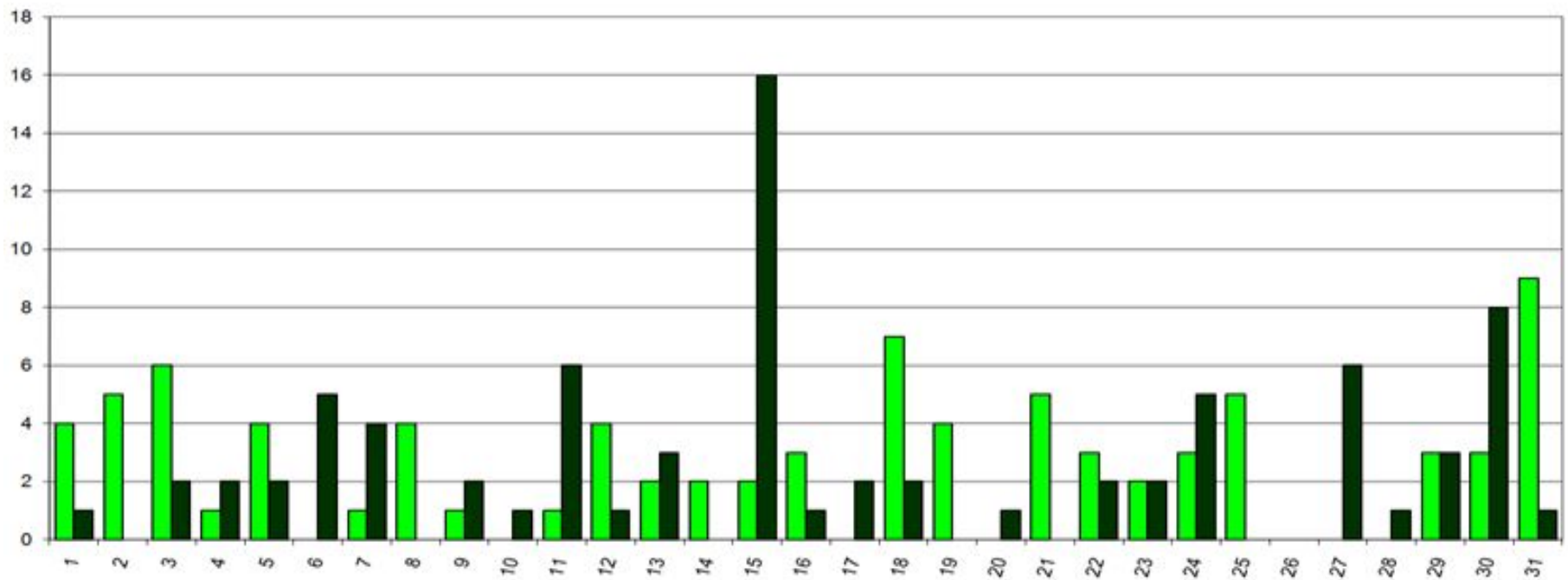
Victimización



Prosocialidad



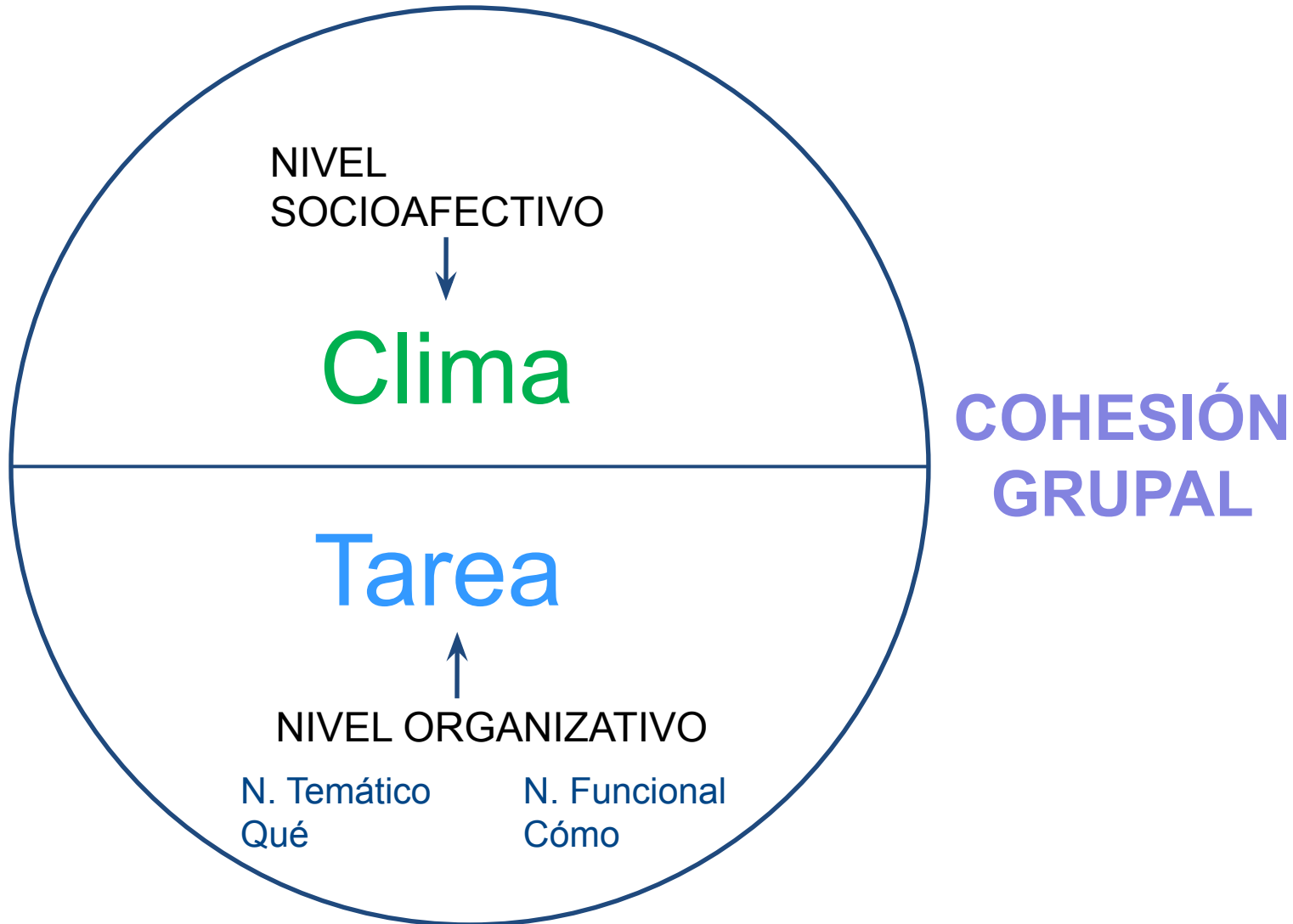
Estatus sociométrico



Reflexión personal

- Algo que te ha llamado la atención sobre las dos pirámides
- ¿Qué piensas de este modo de plantear el acoso?
- ¿Cómo ves la creación de comunidad en tu entorno?

Niveles de funcionamiento en los grupos



Del agrupamiento al grupo

Agrupamiento



Los miembros del grupo se van conociendo



Establecen normas y objetivos



Interaccionan, se comunican




Grupo



Todos forman parte del grupo. Cohesión grupal



Participan, colaboran



Escala de provención: mejora de la cohesión del grupo

1. Presentación
2. Conocimiento
3. Confianza
4. Estima/Reconocimiento (de uno mismo y hacia los demás)
5. Comunicación
6. Cooperación
7. Gestión de los conflictos

Escala de provención: mejora de la cohesión del grupo

1. Presentación (Enero-Febrero)
2. Conocimiento (Marzo-Abril)
3. Confianza (Mayo-Junio)
4. Estima/Reconocimiento (de uno mismo y hacia los demás) (Julio-Agosto)
5. Comunicación (Septiembre-October)
6. Cooperación (Noviembre-Diciembre)
7. Gestión de los conflictos

Presentación

- Supone
 - Conocer unos datos básicos sobre el otro con quien formamos un grupo: su nombre, edad, ...
- ¿Cómo?
 - Ejercicios de decir el nombre y alguna característica personal

Conocimiento

- Supone:
 - Saber más del otro. Esto nos permite ver puntos que tenemos en común y otras que no.
- ¿Cómo?
 - Bingo
 - Tarjeta de visita del detective
 - Círculo para conocernos mejor



Confianza

- Supone
 - Confiar en las propias capacidades y en las de los demás.
- ¿Cómo?
 - Ser guiado por otro, cuando vamos con los ojos cerrados.
 - Dejarse caer, confiando en ser recogido por los demás.
 - Cintas transportadoras.

Estima/Reconocimiento

- Supone
 - Que cada miembro del grupo puede mostrar al grupo cualidades positivas suyas y puede recibir la apreciación del grupo.
- ¿Cómo?
 - Actividades en las que cada uno presenta características positivas propias
 - Actividades en las que todo el mundo recibe una valoración positiva del grupo.

Comunicación

- Supone
 - Tener capacidad para explicar claramente, para escuchar bien, para discriminar realidades y rumores, etc.
- ¿Cómo?
 - Ejercicios de escucha, de expresión precisa (dictados de dibujos), expresión asertiva, sobre rumores, ...

Cooperación

- Supone
 - Trabajar juntos. Creer que el grupo puede más que cada individuo por separado.
- ¿Cómo?
 - Dinámicas que sólo se pueden resolver cooperando (atravesar una sala sobre una alfombra)
 - Trabajo cooperativo en el aula

Resolución de conflictos

- Supone
 - Aprender a gestionar los conflictos hablando.
- ¿Cómo?
 - Dinámicas sobre el conflicto, cómo afrontarlos y el papel de las emociones
 - El lenguaje que crea conflictos y el que los resuelve
 - Estrategias de diálogo y negociación

Importancia de la puesta en común

- Normalmente, una dinámica de grupo debe ir seguida de una **breve puesta en común** para:
 - Pensar y reflexionar (no solo nos movemos)
 - Expresar, comunicar, poner palabras a lo que pensamos
 - Compartir con los compañeros. Conocernos. Tomar conciencia de lo que tenemos en común
 - Generalizar e interiorizar lo que ha pasado y he aprendido

Aplicamos la escala de provención en nuestro centro

- ¿Cómo ayudaría a la convivencia en mi aula (o centro) el hecho de aplicar la escala de provención, **de forma sistemática**?
- ¿Cómo se puede hacer para que se pueda aplicar la escala de provención en nuestro centro?



INSEGURIDAD PSICOLÓGICA



SEGURIDAD PSICOLÓGICA



Círculos de diálogo











Funcionamiento de un círculo

- Todo el grupo se coloca en círculo
- Se siguen algunas normas:
 - Tenemos un objeto de la palabra (una pelota, p.e.) que se va pasando
 - Sólo habla la persona que tiene el objeto
 - Los que no hablan, escuchan con respeto
 - Si cuando nos llega el objeto no estamos preparados, pasamos el objeto
- Rondas consecutivas



Practiquemos los círculos



¿Quién hará de facilitadora?

Elegid un objeto para hablar

Inicio: Un lugar del mundo al que me gustaría viajar

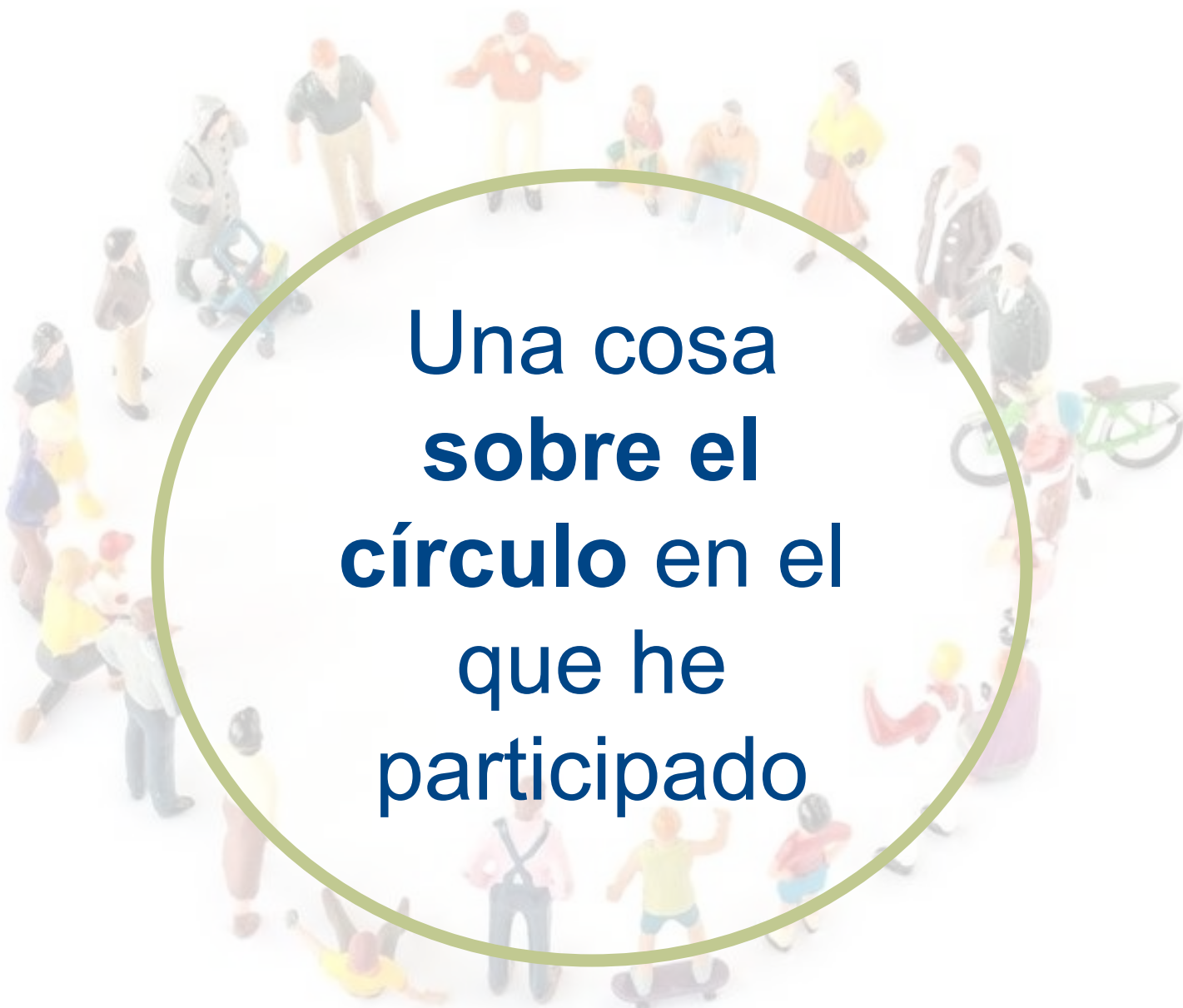
- **Una** característica mía que ayuda a crear un buen ambiente en los grupos
- **Un** aspecto que funciona bien en la convivencia en mi centro de trabajo
- **Una** cosa que hago o puedo hacer para cuidar las relaciones con mis compañeros de trabajo

Cierre: una cosa con la que me quedo de este círculo

¿Qué nos aporta hablar en círculo?

ALGUNAS IDEAS

- Igualdad
- Fomento de la participación
- Responsabilidad
- Crea vínculo
- Empatía
- Seguridad, autoconfianza
- Ayuda el proceso de aprendizaje
- Permite compartir experiencias
- Una rutina que dota de estructura
- ...



**Una cosa
sobre el
círculo en el
que he
participado**



Algunos tipos de círculos

- **Inicio** (una pregunta para empezar)
- **Cierre** (una cosa que me llevo, me ha gustado, he aprendido, me ha sorprendido, ...)
- **Formación y valoración de grupo** (preguntas para conocernos mejor, para establecer normas de aula, para hablar de cómo va el grupo, ...)
- **Educación social y emocional** (hablamos de valores, prevención del acoso, cómo afrontar conflictos, regulación emocional, proponerse metas personales ...)
- **Pequeños conflictos** (hablamos de qué ha pasado, cómo nos sentimos, qué podemos hacer para solucionarlo)
- **Contenidos de clase o de un taller** (cosas que sabemos sobre un tema, expectativas)
- **Círculos de ayudantes y de amigos**

Partes de un círculo de diálogo

- Pregunta **inicial**: romper el hielo, reír junt@s
- [Nos **mezclamos**]: cambiamos la persona que tenemos al lado
- Preguntas del **tema** que queremos tratar: la parte larga
- [**Energizante**]: para moverse un poco y cargar pilas
- **Cierre**: cómo ha ido, qué hemos aprendido

Un esquema de preguntas

Introducción al tema

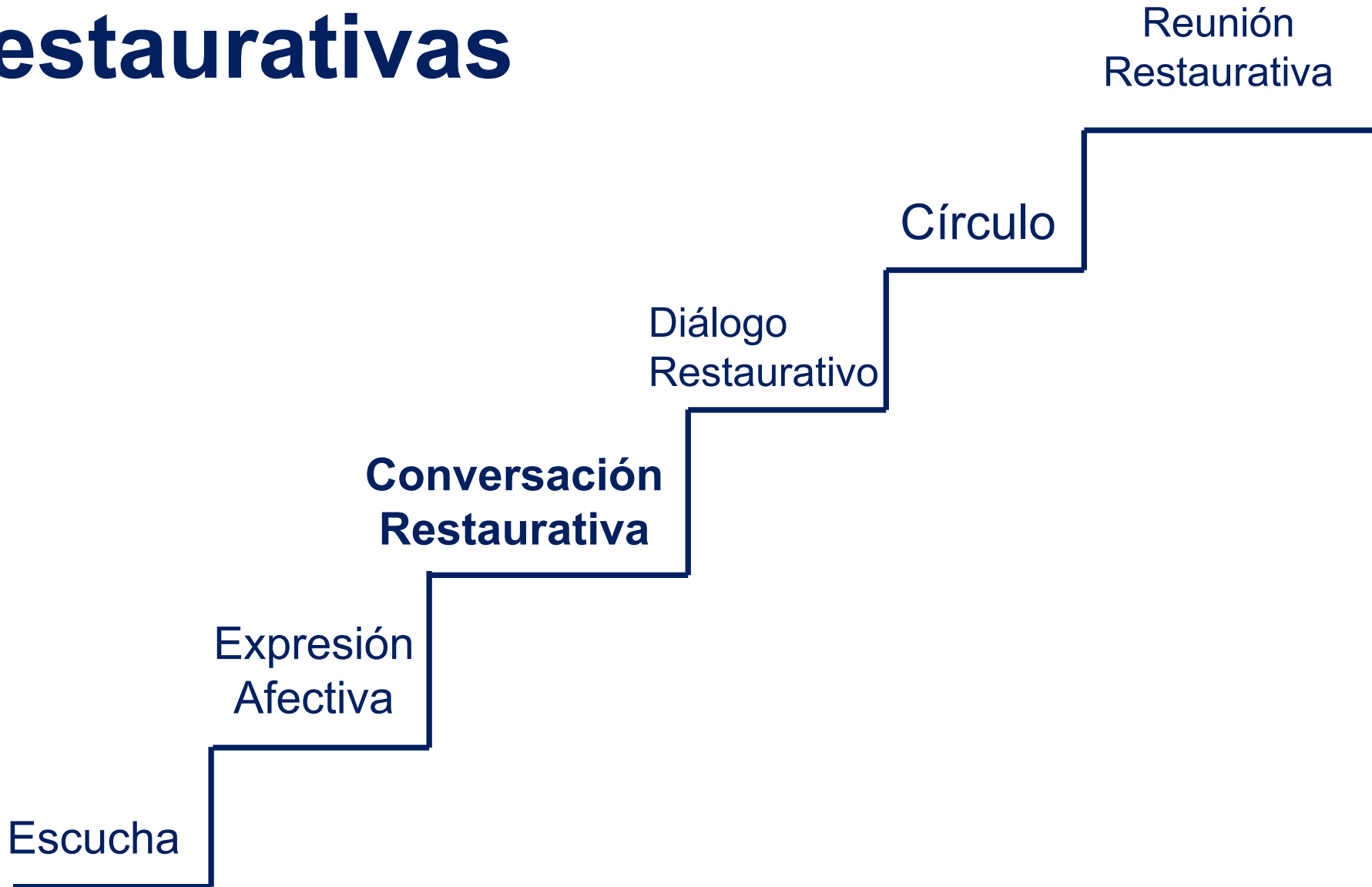
1. Algo que funciona o nos gusta
2. Algo que podría mejorar
3. Una contribución personal a esta mejora



Ideas para círculos

- Recoger ideas (Título: *¿cómo podríamos mejorar los tiempos de patio en el centro?*)
- Parte de una materia académica (sobre aprendizajes realizados en un tema, dudas que han surgido, etc.; comentario sobre un libro de lectura obligatoria; ¿qué pasa más?)
- Trabajar un valor, refiriéndolo al grupo clase (Título: “*la amistad*”, “*el respeto*”, “*la participación*”, etc.)
- Preparar una sesión de evaluación
- Parte de un taller de prevención del acoso (vídeo)
- Reflexión sobre la figura de la delegada de clase, previa a la elección
- Uso del WhatsApp de grupo
- Puesta en común de la dinámica de quien es ciego (u otro)

Repertorio de prácticas restaurativas





Hoja de reflexión

Nombre:

Fecha:

¿Qué ha pasado? ¿Cómo he actuado?

¿Qué pensaba en ese momento? ¿Cómo me sentía?

¿A quién ha afectado? ¿Cómo le ha afectado? ¿Cómo me ha afectado a mí?

¿Qué pienso ahora de lo que ha pasado?

¿Qué puedo hacer para mejorar la situación?

¿Qué quiero pedir a otras personas?

Si la situación se vuelve a dar, ¿qué haré?

Full de reflexió

Nom: ...

Data:

31/01/2022

Què ha passat? Com he actuat?

Porque estava en el patio i jugando

la pegado un puñetazo a un compañero i me
me llabado para diron

Què pensava en el moment en que he actuat? Com me sentia?

Pensava que no me iria a decir nada

Porque el tambien se va a sin conmigo
me sentia supiosa i confundida

A qui ha afectat el que jo he fet? Com li ha afectat? Com m'ha afectat a mi?

Afectado a mi compañero le afectat
a mi i a mi compañero el bot el puñetazo
i a mi porque me expulsan

Què pens ara del que ha passat i de com he actuat?

Pienso que no es susto i que tampoco

Tendria que aver jugado asin

Què puc fer per a millorar la situació?

Què vull demanar a altres persones?

Si la situació es torna a donar, què faré?

Para millorarla pues le pediria perdón
~~pero demando a di~~ no quiero demandar
nada

i si la situacion se vuelve a repetir
pues me iria i no me meteria en lios

Nom:

Data: 12/05/20

Què ha passat? Com he actuat?

Estavem un poc al·lucinat a classe de castellà i la professora ens a tret.

Què pensava en el moment en que he actuat? Com me sentia?

No hem ~~estava~~ estava donant conta

A qui ha afectat el que jo he fet? Com li ha afectat? Com m'ha afectat a mi?

A la professora perquè ~~no~~ no podia ser classe. He acabat abaix sense necessitat

Què pens ara del que ha passat i de com he actuat?

Tendria que haver pensat abans d'actuar i hem sot avergonçat i arrepentit

Què puc fer per a millorar la situació?

Què vull demanar a altres persones?

Si la situació es torna a donar, què faré?

Demanar - ~~hi~~ disculpes a la professora
i no tornar-ho a repetir
Disculpes a la professora
Aturar a temps i pensar

Las preguntas restaurativas

Ayudan a un tipo de conversación en el que el lenguaje, verbal y no-verbal:

- ✓ no juzga
- ✓ no culpabiliza
- ✓ estimula la **participación**
- ✓ promueve la **responsabilidad**



Preguntas restaurativas



AUTOR

- 1. ¿Qué ha pasado?
- 2. ¿Qué pensabas en ese momento?
- 3. ¿A quién ha afectado el incidente?
- 4. ¿Cómo crees que le ha afectado?
- 5. ¿Qué piensas ahora de lo que ha pasado?
- 6. [¿Qué puedes hacer para mejorar la situación?]

Preguntas restaurativas



RECEPTOR

1. ¿Qué ha pasado?
2. ¿Cómo te sientes en relación con lo que ha ocurrido?
3. ¿Cómo te ha afectado, a ti y a otras personas?
4. ¿Qué ha sido lo más difícil para ti?
5. ¿Qué necesitas que pase a partir de ahora?

Las preguntas pueden variar

- No hace falta hacer exactamente estas preguntas
- Las preguntas **se pueden adaptar al nivel madurativo**
 - ¿Qué ha pasado y cómo te has sentido?
 - ¿Qué necesitas?
 - ¿Qué puedes hacer? (para arreglar las cosas)



ASSOCIACIÓ DE JUSTÍCIA I PRÀCTICA RESTAURATIVA

AUTOR

1. ¿Qué ha pasado?
2. ¿Qué pensabas en ese momento?
3. ¿A quién ha afectado el incidente?
4. ¿Cómo crees que le ha afectado?
5. ¿Qué piensas ahora de lo que ha pasado?
6. [¿Qué podrías hacer para mejorar la situación?]

www.practicarestaurativa.org



ASSOCIACIÓ DE JUSTÍCIA I PRÀCTICA RESTAURATIVA

1. ¿Qué ha pasado?
2. ¿Cómo te sientes en relación con lo que ha ocurrido?
3. ¿Cómo te ha afectado, a tí y a otras personas?
4. ¿Qué ha sido lo más difícil para tí?
5. ¿Qué necesitas que pase a partir de ahora?

info@practicarestaurativa.org

No es recomendable

- Preguntar *¿Por qué lo has hecho?*
- Hacer afirmaciones como: Ya estamos otra vez, ¿siempre tienes que ser tú?
- **Discutir:** eso que dices no es verdad
- Cualquier intervención **culpabilizadora**, que levante **resistencias** o **no ayude** al que habla a reflexionar y construir una historia más compleja y ajustada

¿Quién y cuándo puede formular las preguntas?

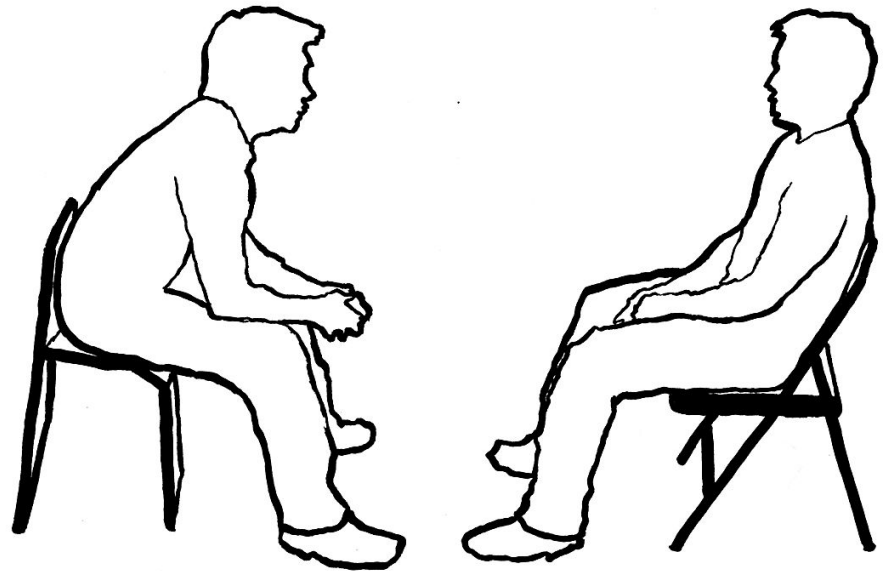
- Están pensadas para mantener una entrevista individual, no ante el grupo o en un ambiente tenso
- Buscaremos un lugar tranquilo y crearemos un clima de calma y diálogo
- Si el entrevistado/a parece demasiado alterado, o si no disponemos de tiempo, le podemos pedir que rellene la **hoja de reflexión**
 - *Más tarde, podremos hablar a partir de lo que ha escrito*

5 Principios restaurativos

Belinda Hopkins

1. Percepción personal

- Cada persona tiene su forma de ver las cosas, que hay que escuchar



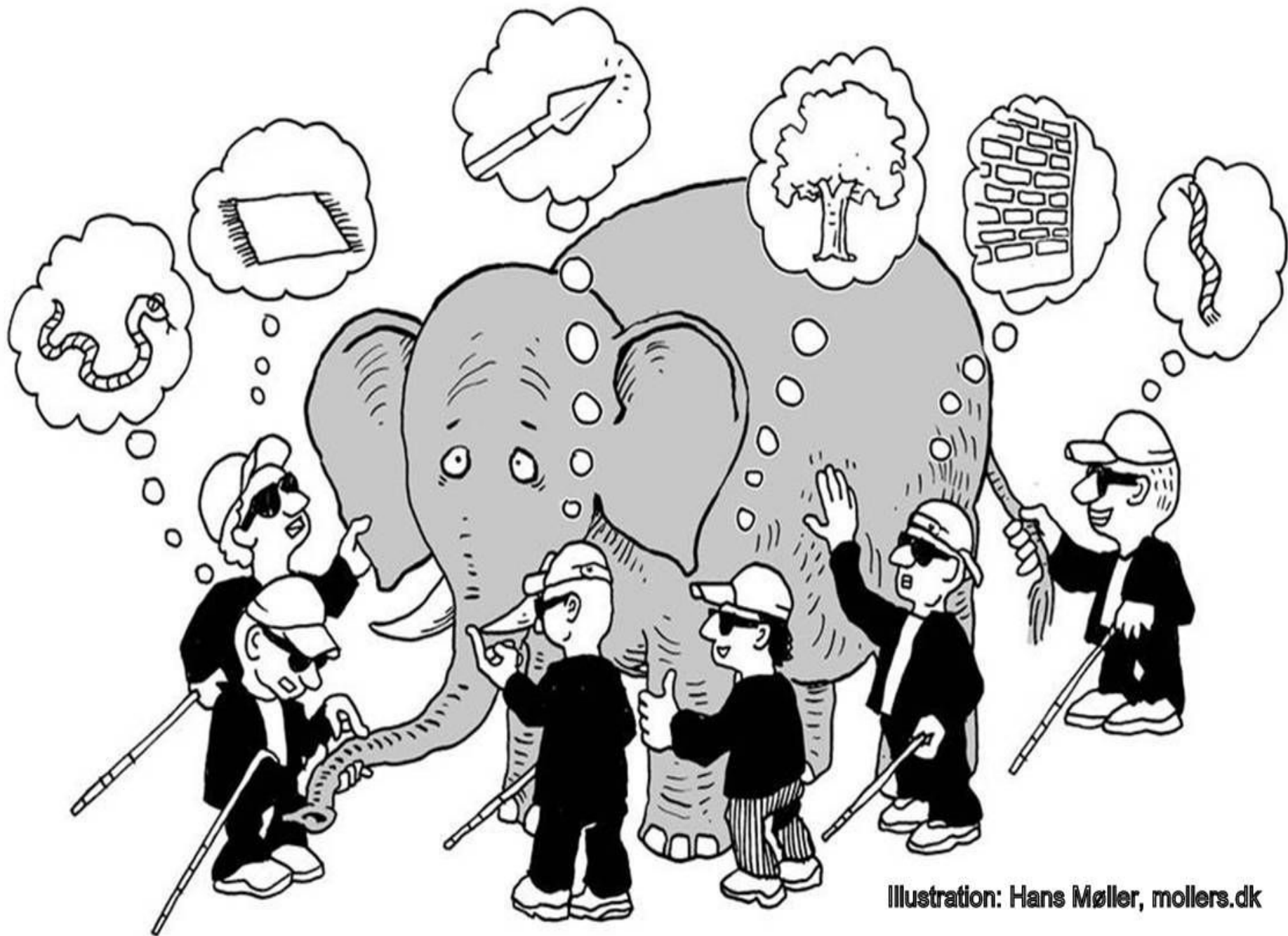
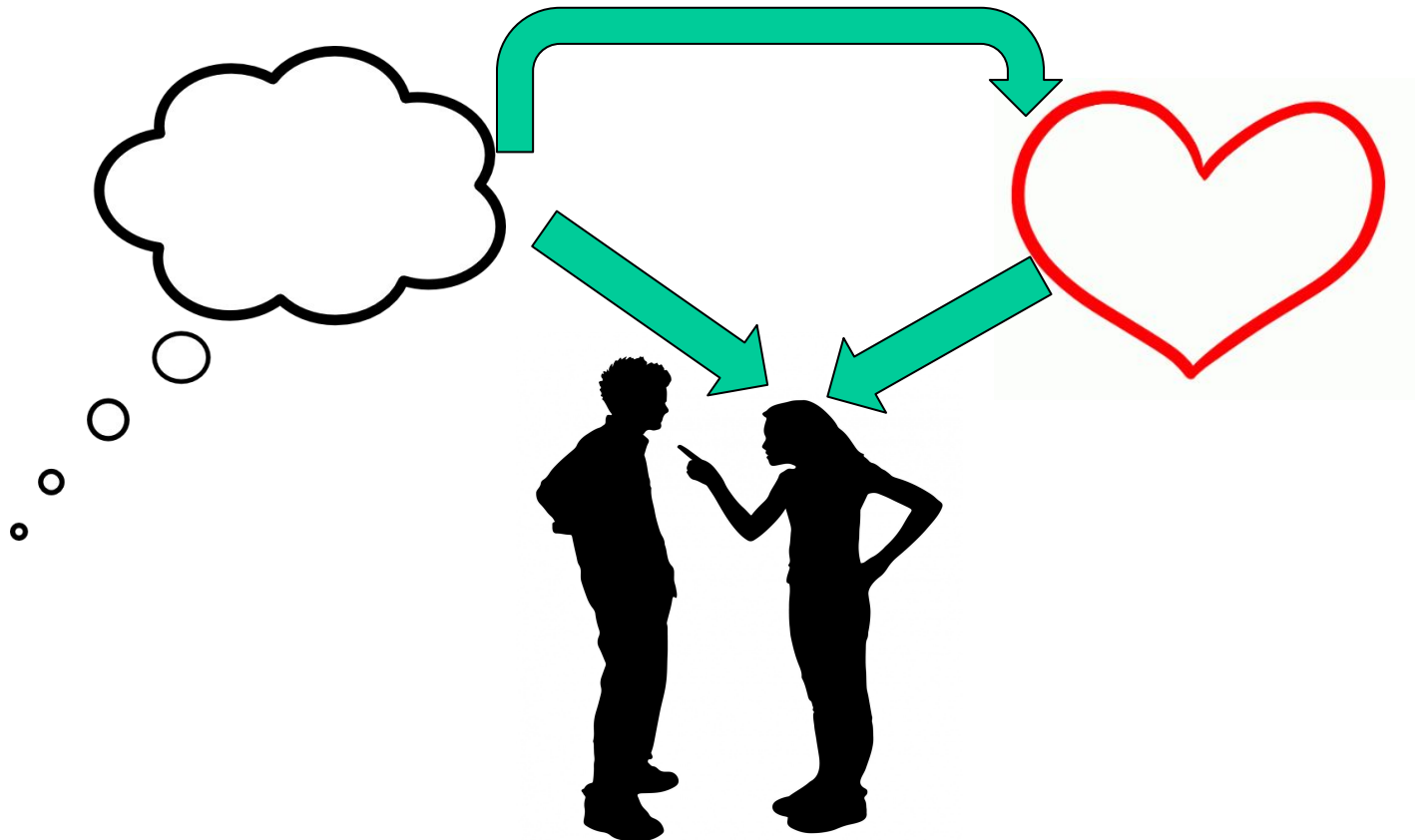


Illustration: Hans Møller, mollers.dk

2. Lo que pensamos influye en cómo nos sentimos y ambos afectan a lo que decimos y hacemos



HECHOS

CONDUCTAS

PENSAMIENTOS

SENTIMIENTOS

NECESIDADES



HECHOS

CONDUCTAS

PENSAMIENTOS

SENTIMIENTOS

NECESIDADES



3. Nuestras acciones afectan a la gente que nos rodea



4. Nuestras acciones son estrategias que aplicamos para cubrir nuestras necesidades

Diversión

Respeto

Valoración

Justicia

HECHOS

CONDUCTAS

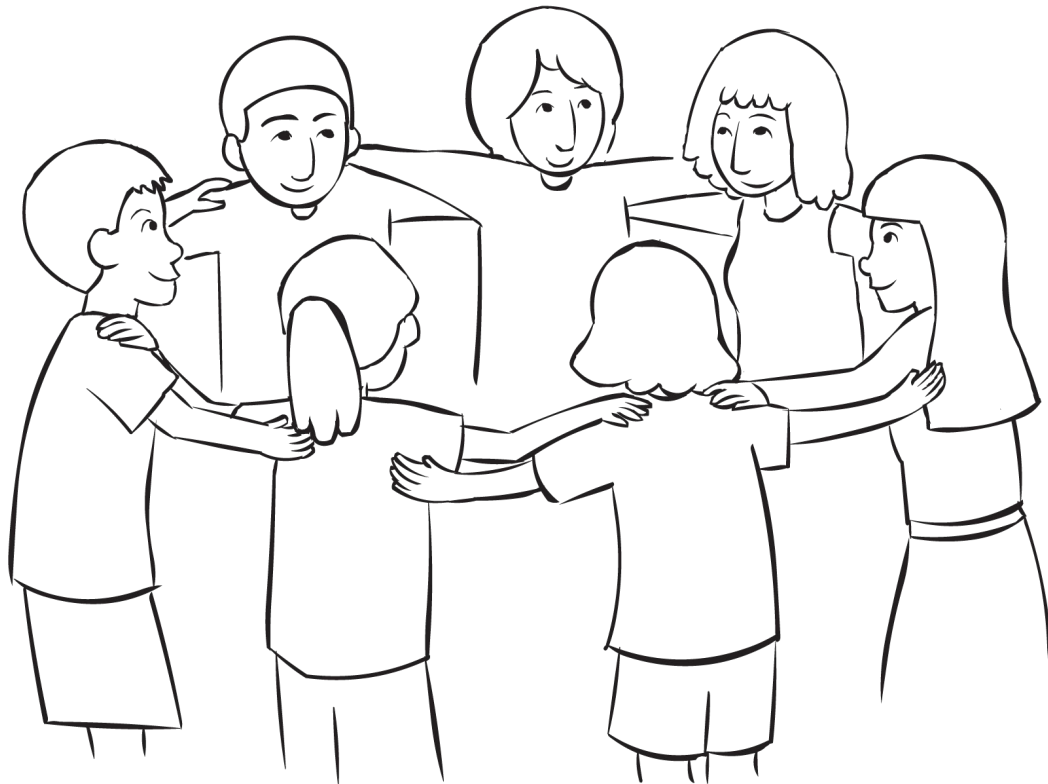
PENSAMIENTOS

SENTIMIENTOS

NECESIDADES



5. Las personas afectadas por una situación son las más adecuadas para resolverla





¡Gracias!

Vicenç Rul·lan vrullan@gmail.com



ASSOCIACIÓ DE JUSTÍCIA I PRÀCTICA RESTAURATIVA