



Castilla-La Mancha



MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL  
Y DEPORTES



# Prevención y Bienestar

Enfoque restaurativo para una convivencia



camScanner

# Nos presentamos



# Nos presentamos

Mi nombre y una comida que me gusta



# Pirámide de la convivencia

# Prevenir es básico

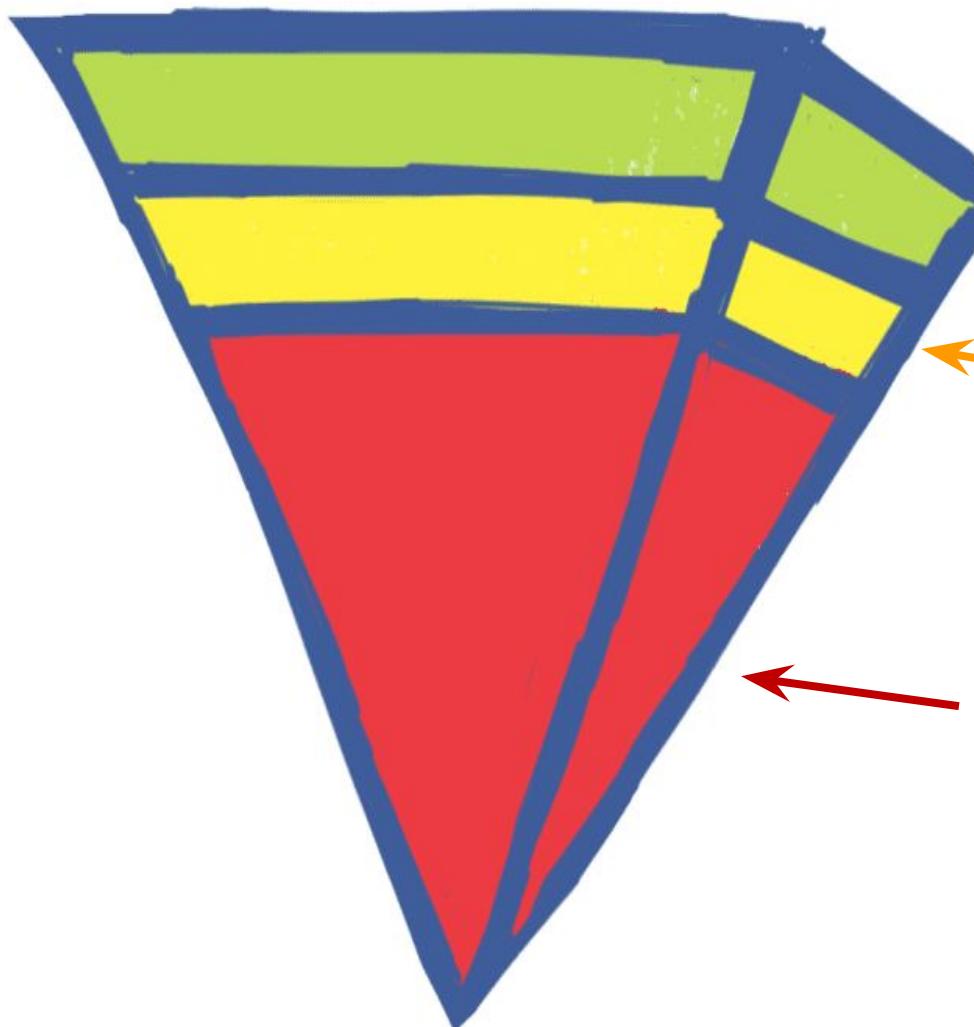


Si fomentamos buenas relaciones en el grupo y en la comunidad, potenciamos un sentimiento de pertenencia, prevenimos muchos conflictos



CamScanner

# ¿Qué os parece esta manera de entender la convivencia?



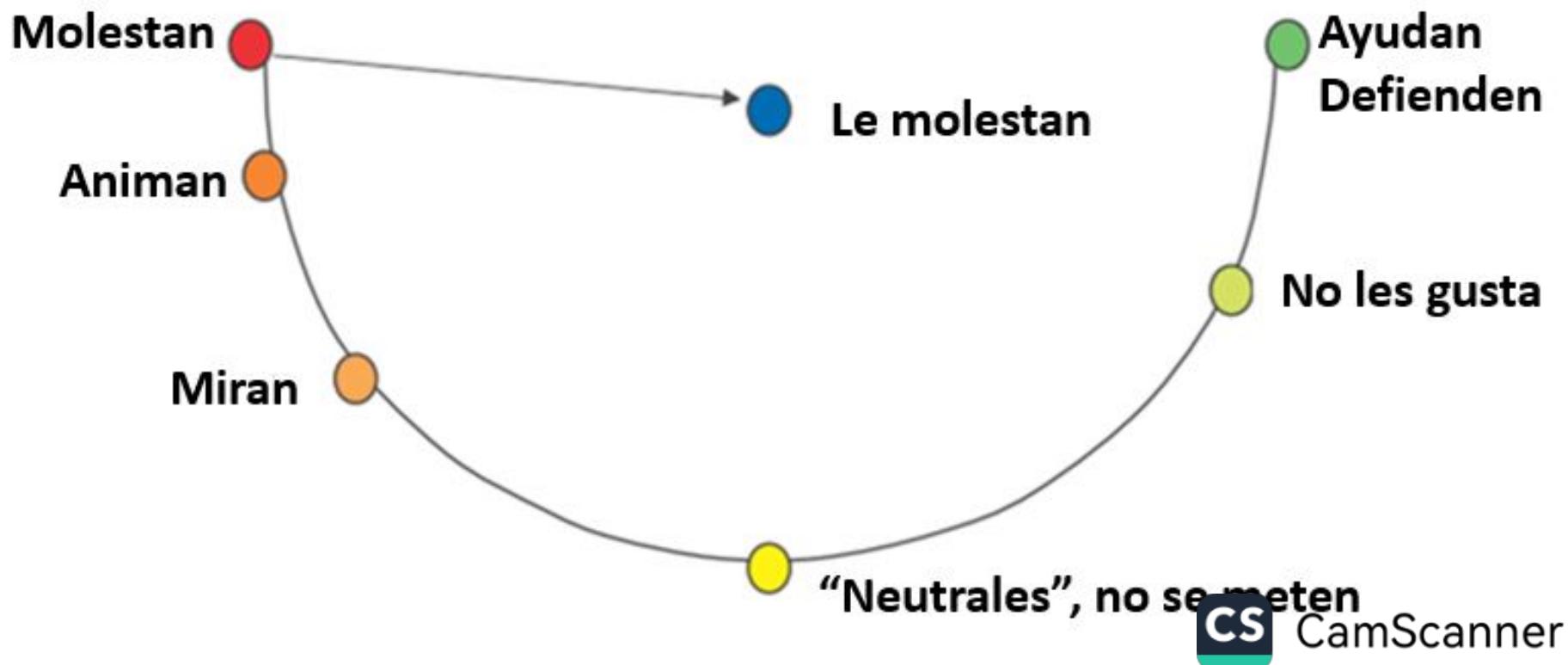
Dedicamos poco tiempo  
a crear vínculos en el  
grupo

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



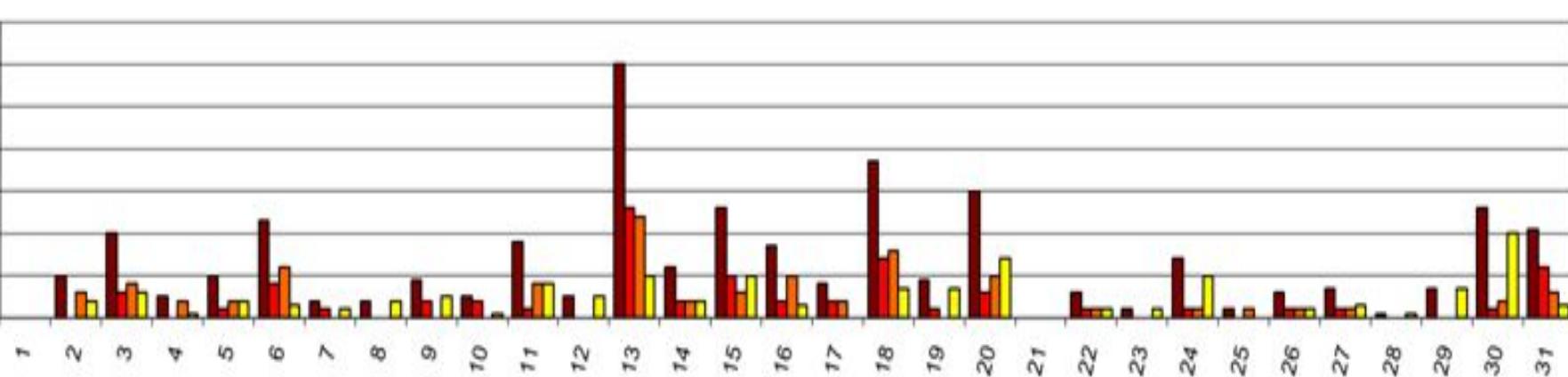


# Sociograma

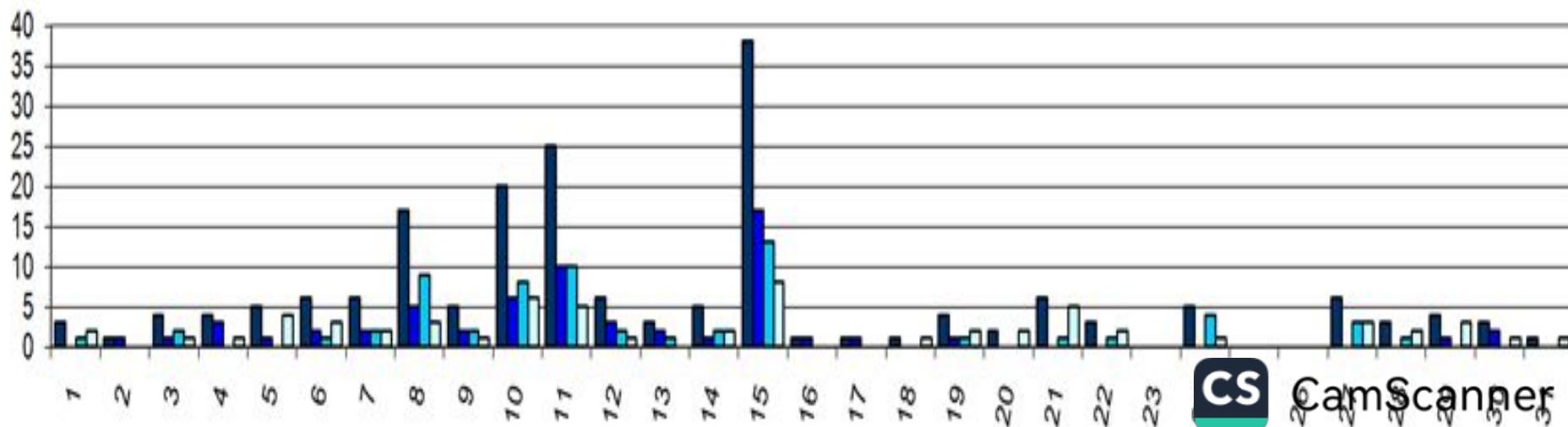
Representación  
gráfica de las  
relaciones en el  
grupo



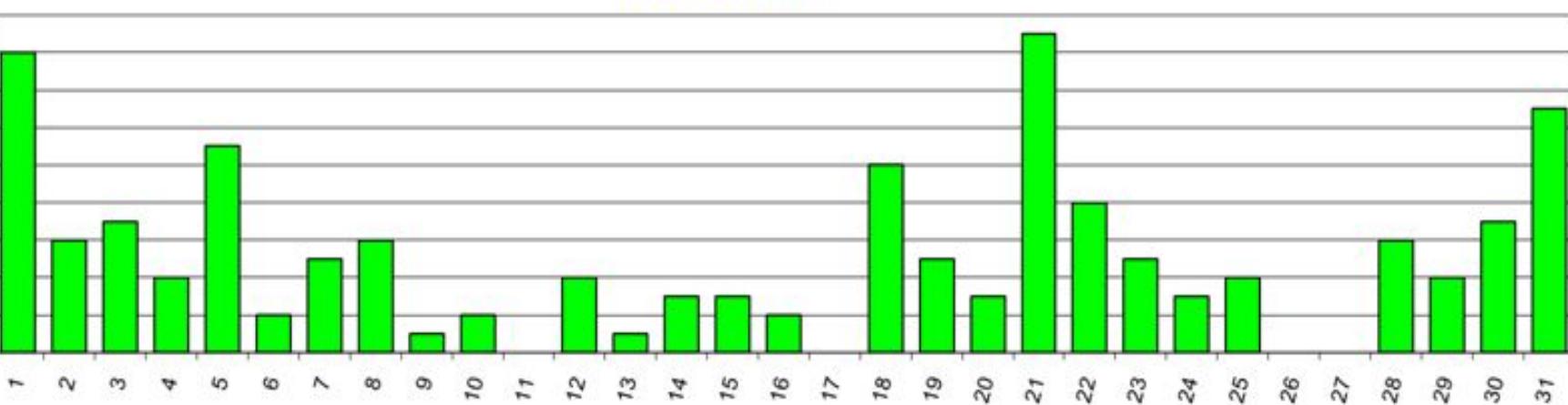
## Agresividad



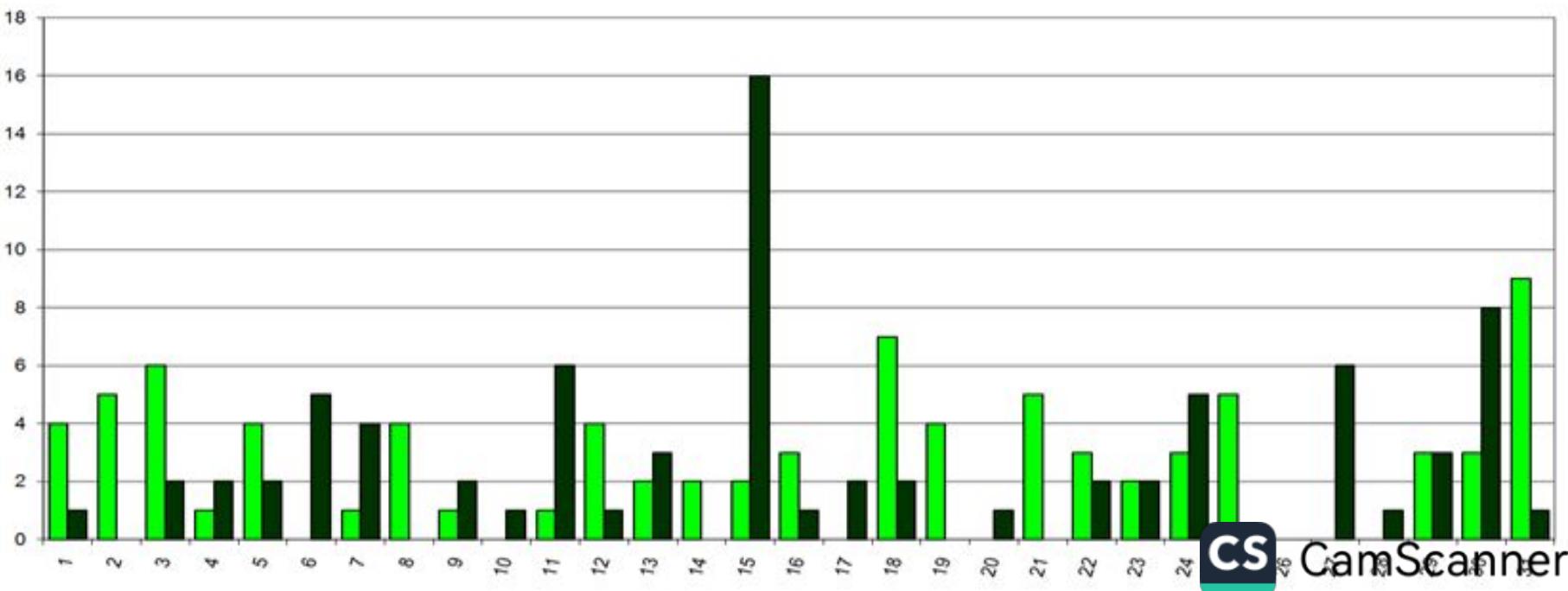
## Victimización



## Prosocialidad



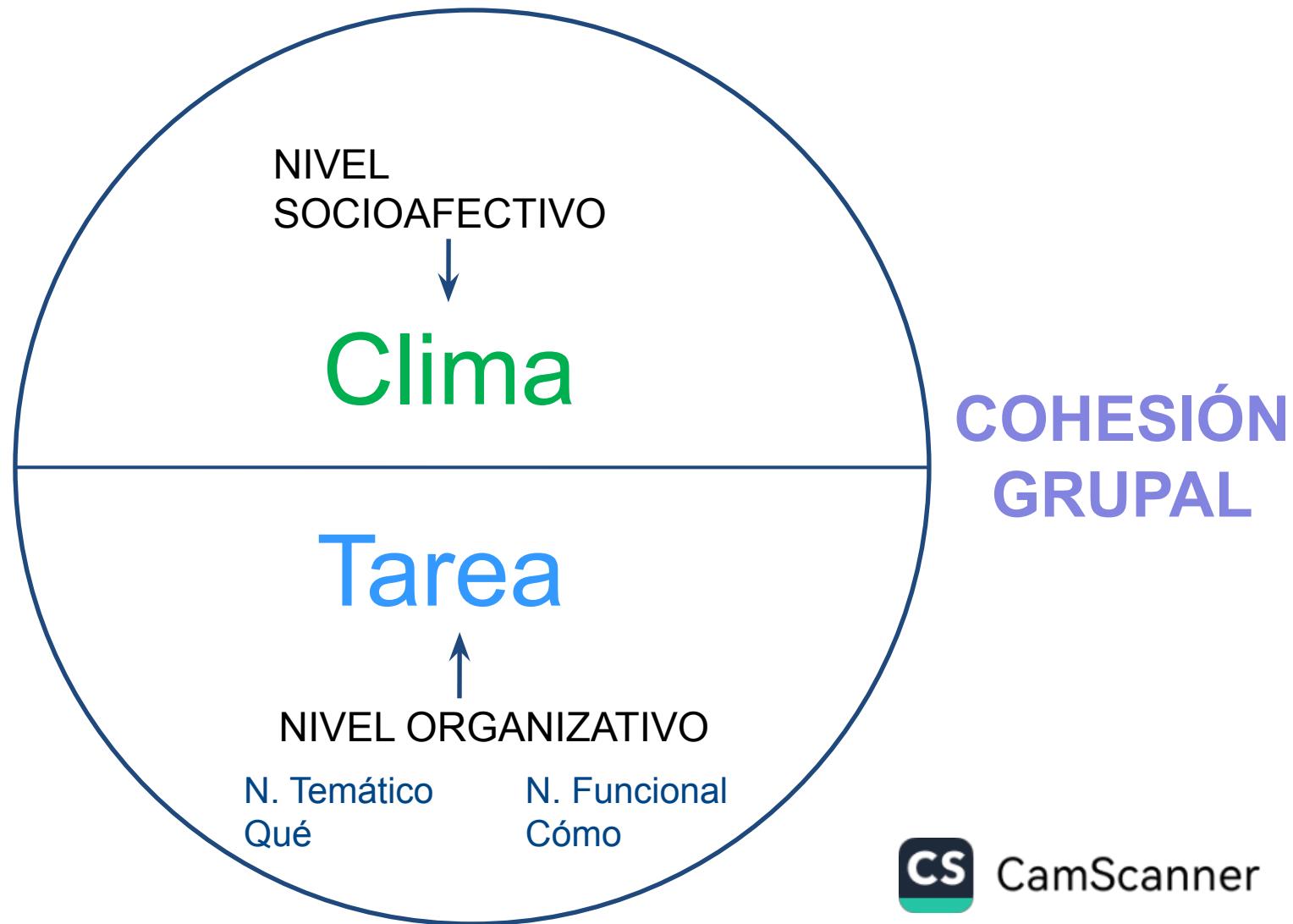
## Estatus sociométrico



# 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



CamScanner

# 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-Octubre)
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



CamScanner

# 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



CamScanner



# 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.



CamScanner

# 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.



CamScanner

# 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, ...



CamScanner

# 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



CamScanner

# 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

Miedo a  
admitir  
errores

El grupo se  
deja llevar y  
no progresá

Se culpa a los  
demás cuando  
algo falla

El grupo no se  
arriesga ni  
comparte su  
puntos de vista



## SEGURIDAD PSICOLÓGICA

Se pueden  
cometer  
errores

El grupo y sus  
miembros  
mejoran

Aprendemos  
de lo que no  
va bien

Todos se  
arriesgan y  
comparten  
sus puntos de  
vista



# Círculos de diálogo









# Funcionamiento de un círculo

➤ Todo el grupo se coloca en círculo

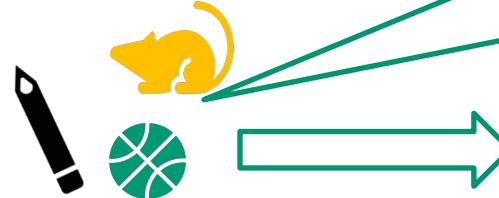


➤ Se siguen algunas normas:

- 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  ciclo

## ALGUNAS IDEAS

# ¿Qué nos aporta hablar en círculo?

- 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



CamScanner

# 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



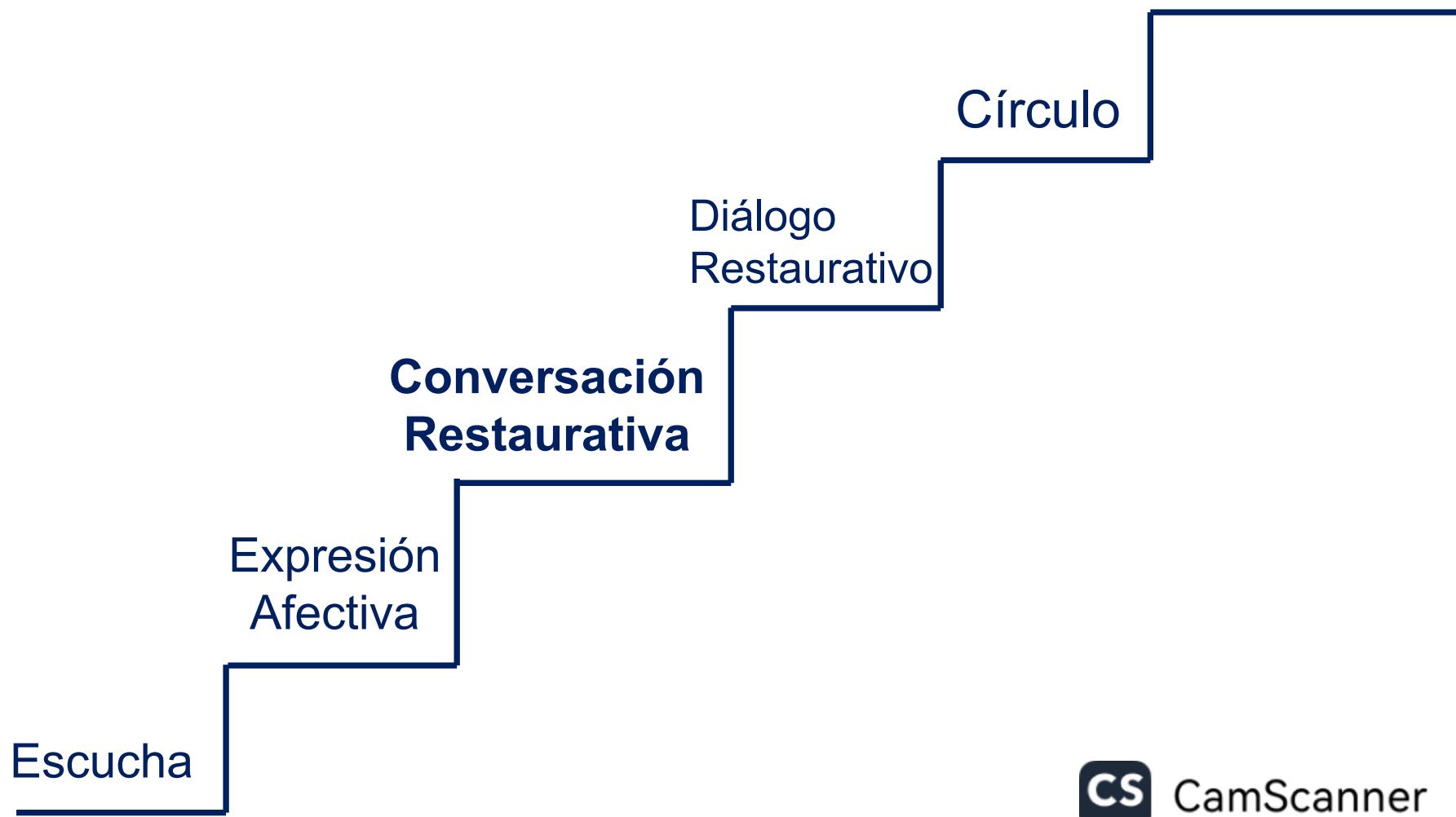
# Ideas para círculos

- 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 las dinámicas de quien el cielo (y otros)



CamScanner

# 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?

Perque estabam en el pati i jugant

Li regalé un punxetazo al company i me  
en l'altre pati d'altres

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

Pensava que només iria a decir nàda

Perque el també s'agafa así i no me  
mesentia gaire i cosa més

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

Afectado a mi company i a mi  
a mi i al company el li dà el punxetazo  
i a mi perque me expulsen

Què pensara del que ha passat i de com he actuat?

Pienso que no es gusto i que tan poco

Tendria que aber jugant así

Què puc fer per a millorar la situació?

Què vull demanar a altres personnes?

Si la situació es torna a donar, què faré?

Per a millorar la puc le diria perdó  
~~treure demanar~~ no quiero demanar  
nada

Si la situació se repeteix

Puc me iria i no me metaria en llos



CamScanner

Què ha passat? Com he actuat?

Estavem un poc alborotats 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 perque ~~ella~~ no pedia fer classe. He acabat abans sense necessitat

Què pensara del que ha passat i de com he actuat?

Tendria que haver pensat abans d'actuar i hem soit avergonyit i arrepentit

Què puc fer per a millorar la situació? Demanar - Mi disculpsa la professora  
no formar-ho a repetir

Què vull demanar a altres personnes? Disculps a la professora

Si la situació es torna a donar, què faré? Aturar a temps i m

# 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

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?]

# RECEPTOR



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](mailto:info@practicarestaurativa.org)



CamScanner

# 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

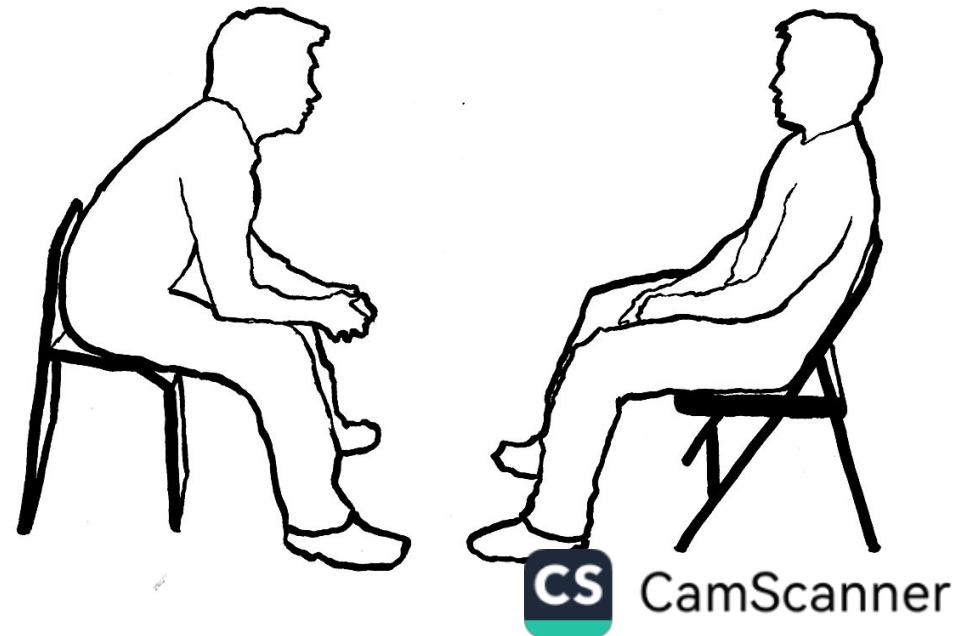
# ¿Quién y cuándo puede formular las preguntas?

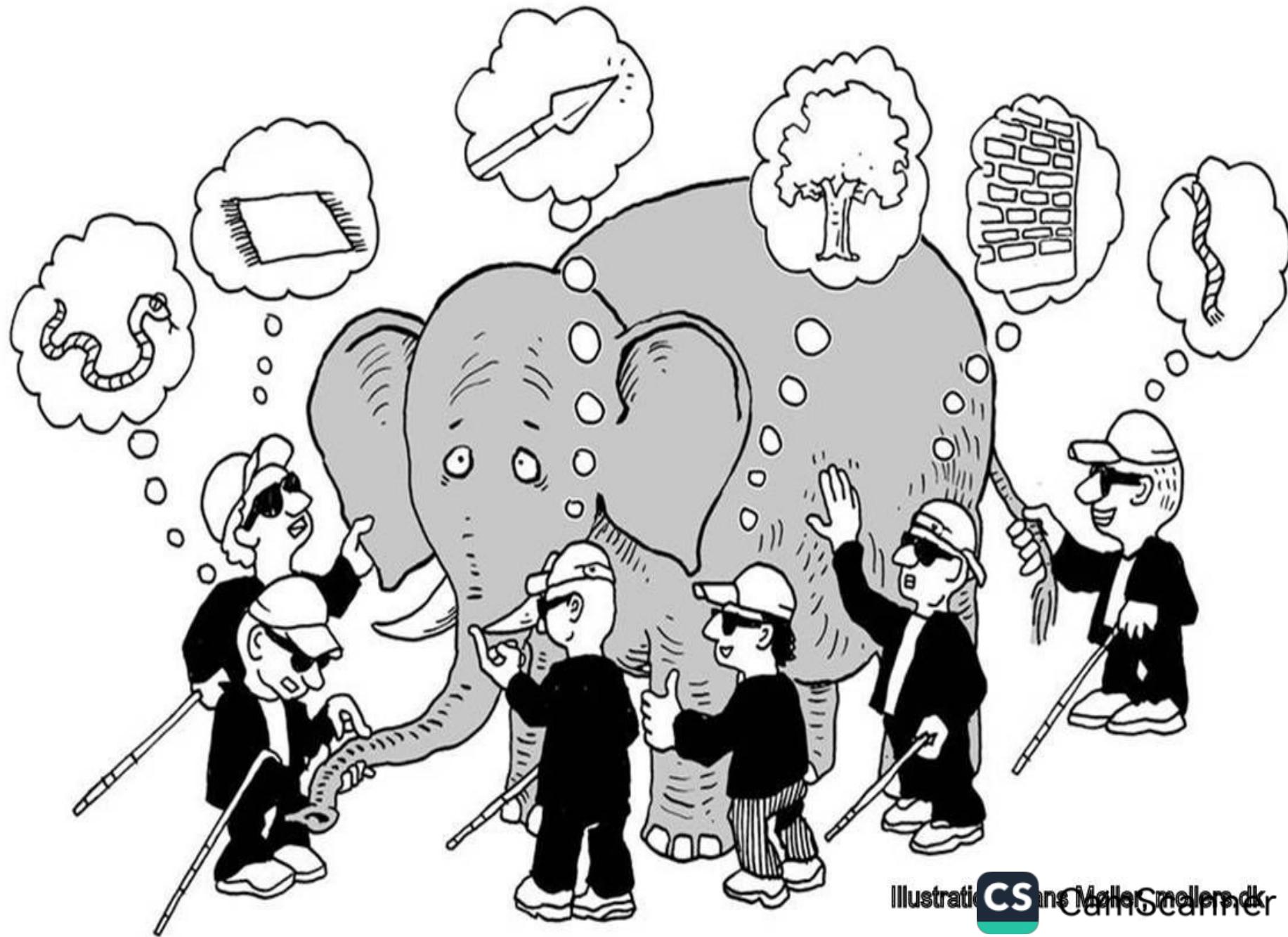
- Están pensadas para mantener una entrevista individual, no ante el grupo o en un ambiente tenso
- Buscaremos un lugar tranquilo y crearemos un clima de calma y diálogo
- Si el entrevistado/a parece demasiado alterado, o si no disponemos de tiempo, le podemos pedir que rellene la **hoja de reflexión**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

# 5 Principios restaurativos

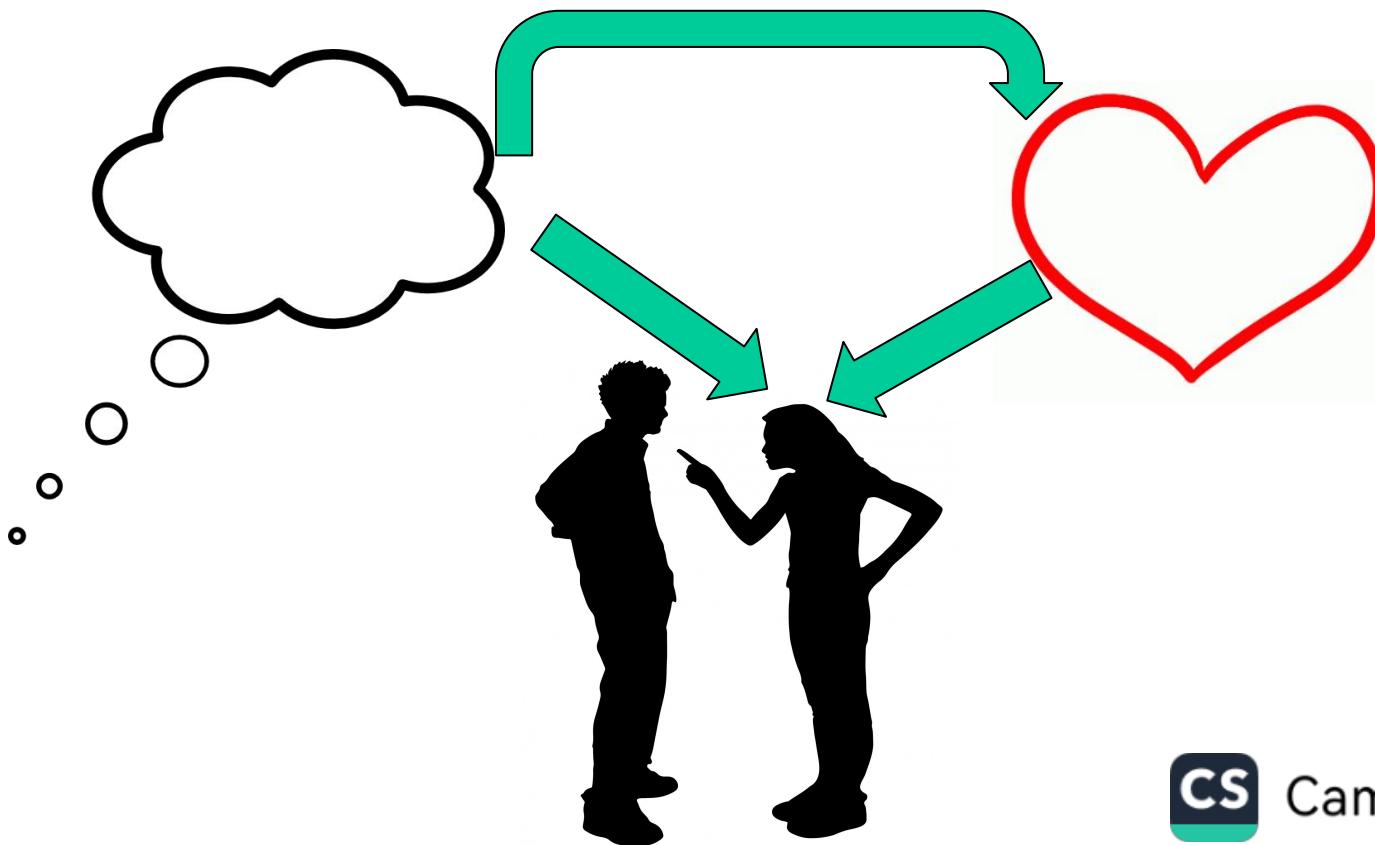
# 1. Percepción personal

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





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







### 3. Nuestras acciones afectan a la gente que nos rodea



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

Diversión

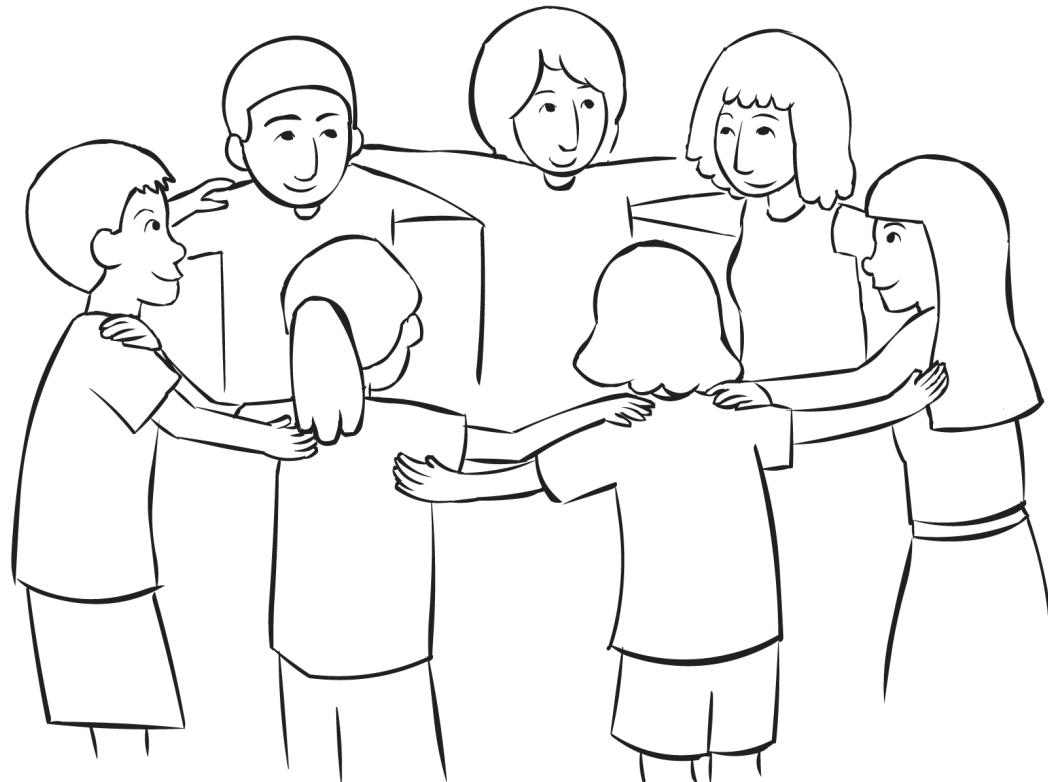
Respeto

Valoración

Justicia



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





# ¡Gracias!

Vicenç Rul·lan [vrullan@gmail.com](mailto:vrullan@gmail.com)



ASSOCIACIÓ DE JUSTÍCIA I PRÀCTICA RESTAURATIVA



CamScanner