



# 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



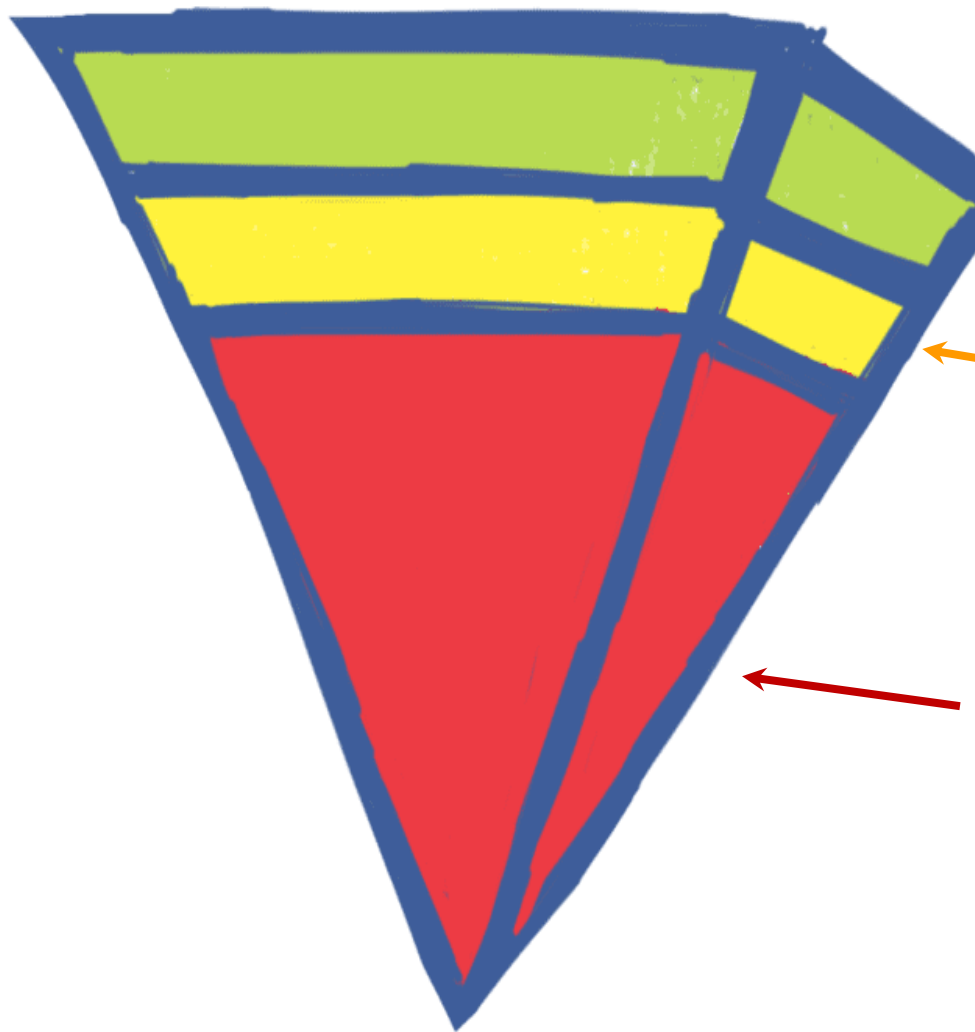
# Prevenir es básico



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

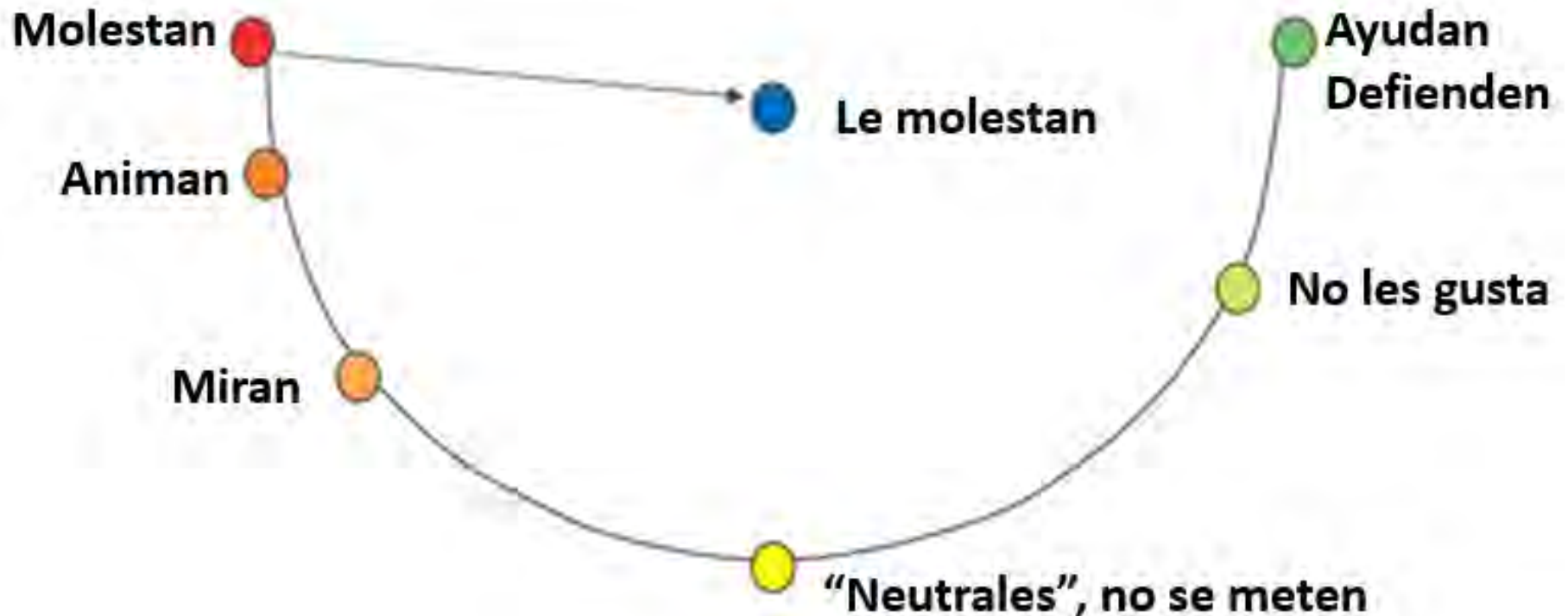
Ante pequeños conflictos, los dejamos pasar o los resolvemos nosotros

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







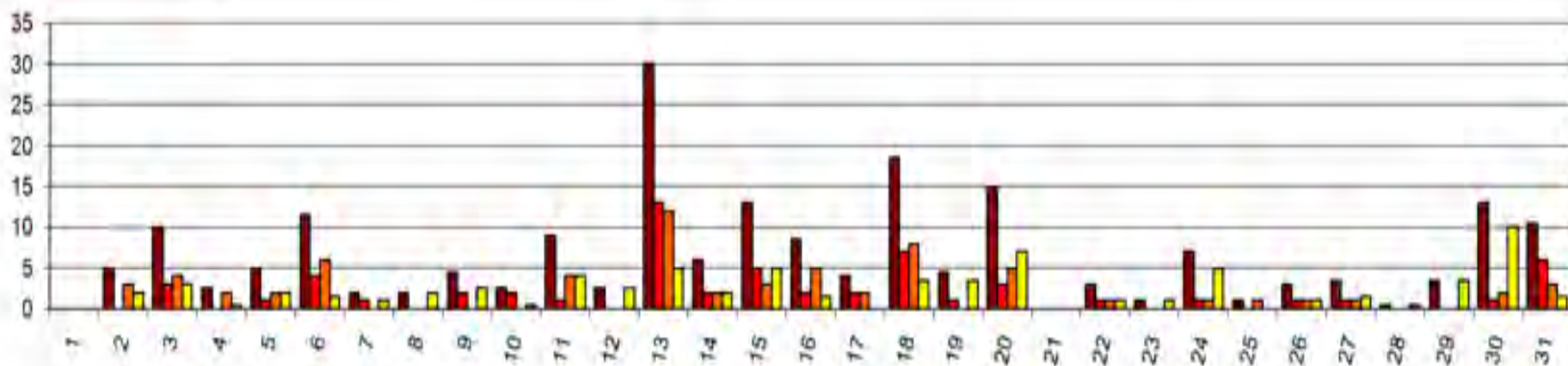
# Sociograma

Representación  
gráfica de las  
relaciones en el  
grupo

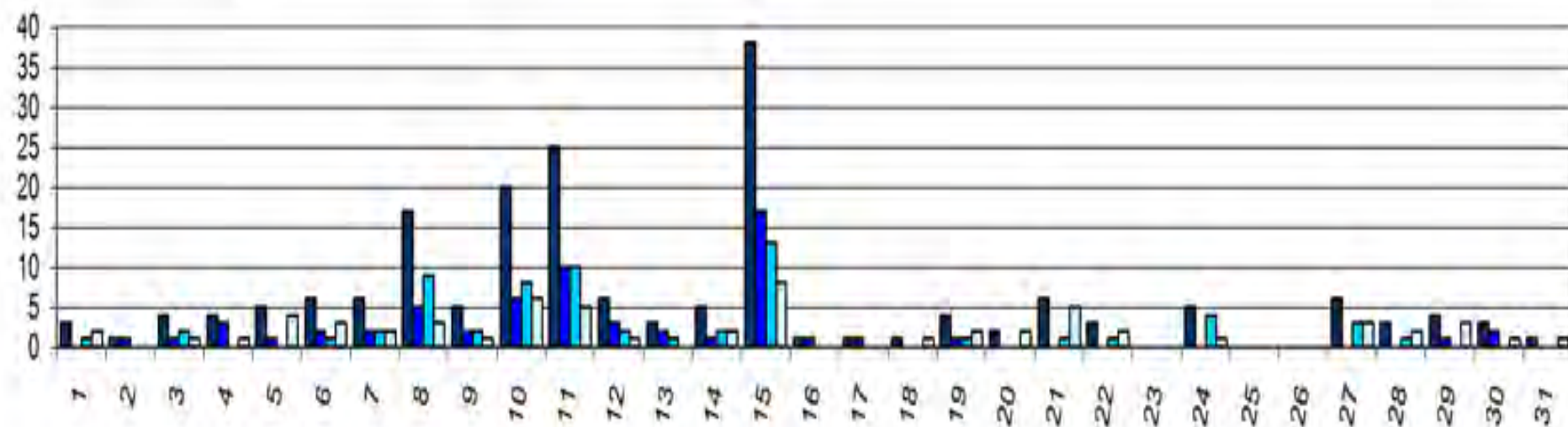




## Agresividad

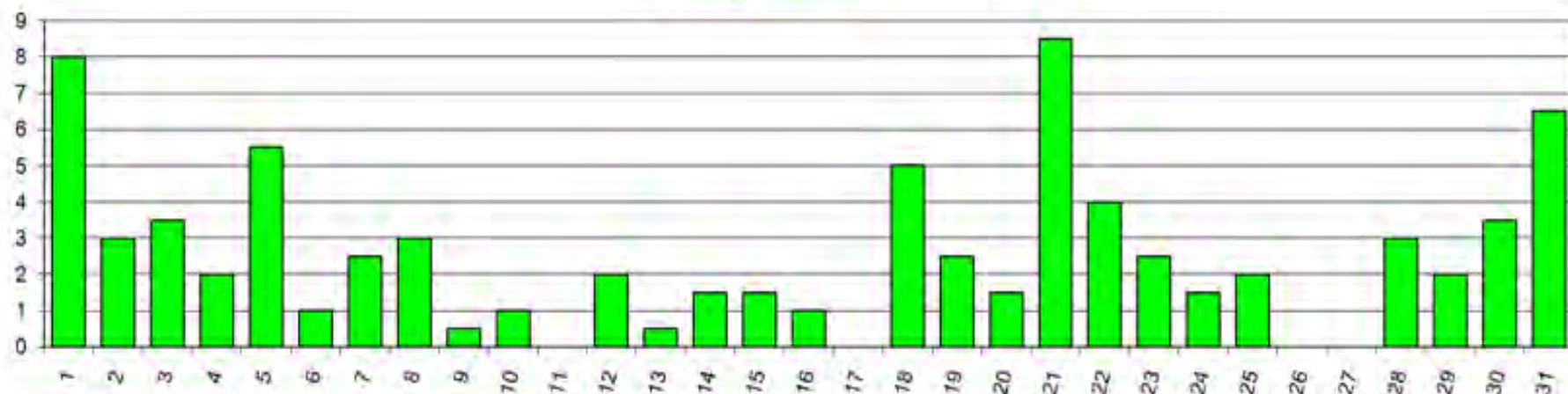


## Victimización

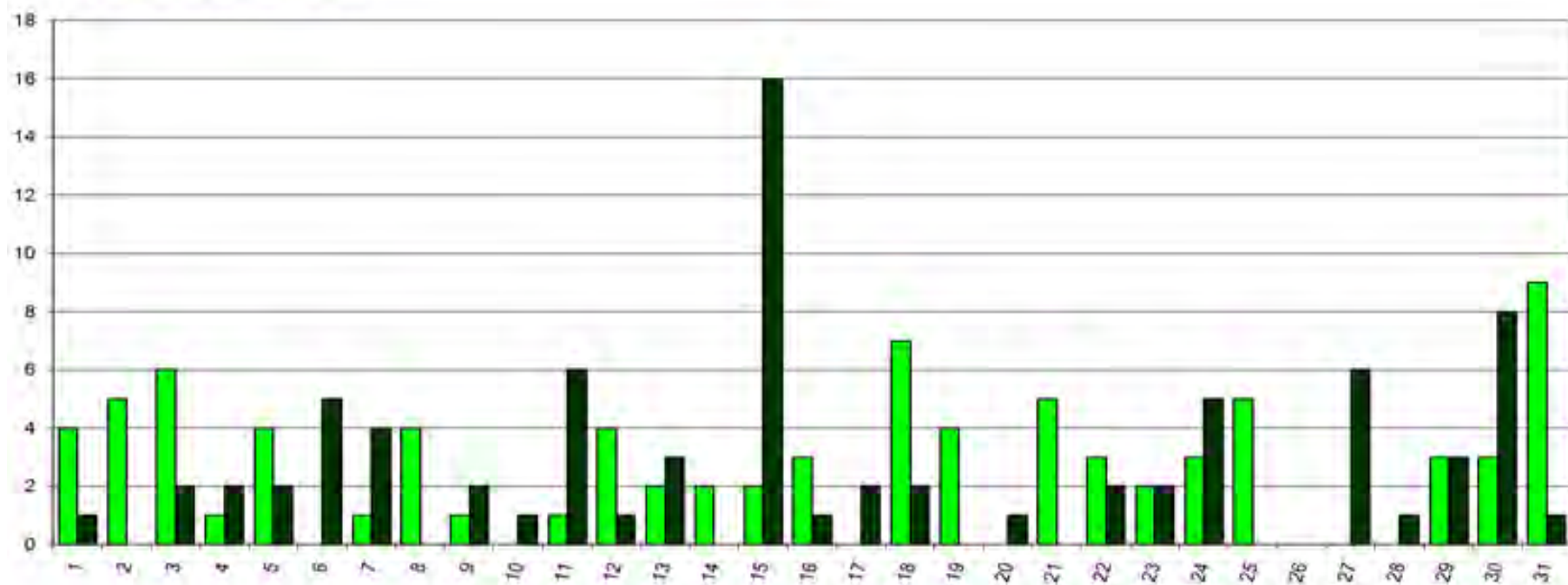




## Prosocialidad



## Estatus sociométrico



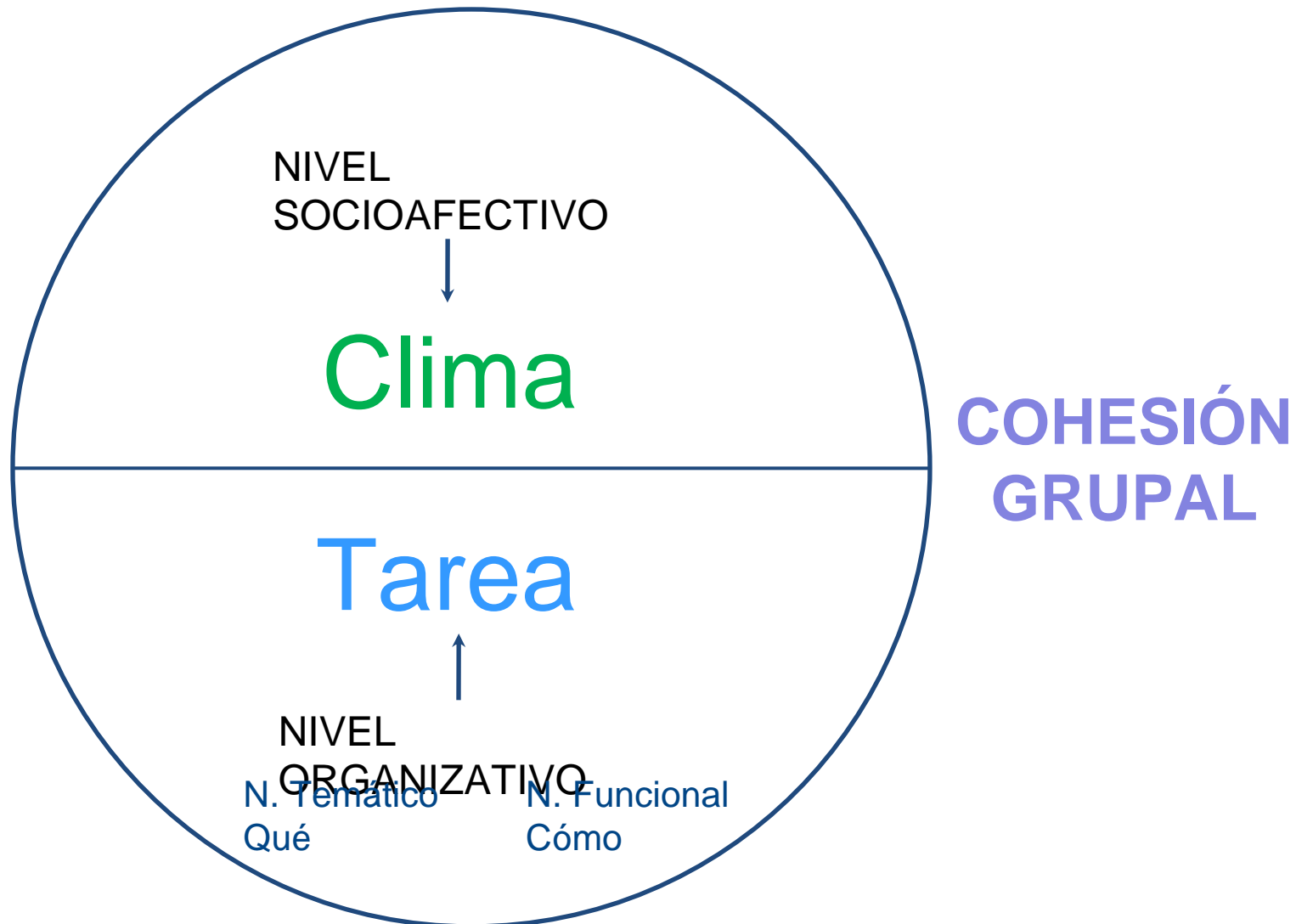


# Reflexión personal

- 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?

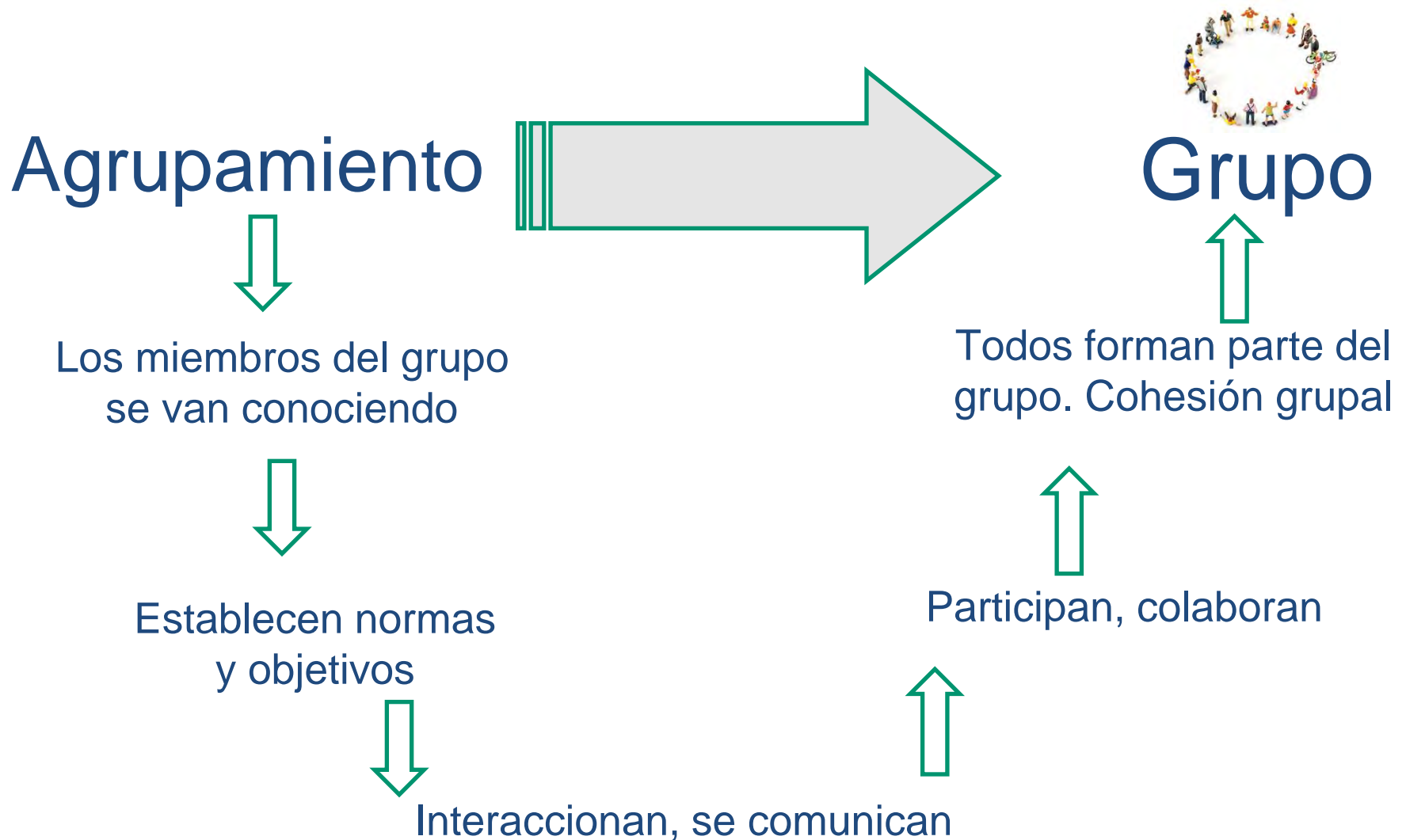


# Niveles de funcionamiento en los grupos





# Del agrupamiento al grupo





# 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





A collection of approximately 25 miniature human figures of various ages, ethnicities, and activities arranged in a loose circle on a white background. The figures include a man in a green shirt and tan pants, a woman in a grey coat pushing a blue stroller, a man in a red shirt and yellow pants, a woman in a yellow shirt and orange skirt, a man in a brown jacket, a woman in a green jacket, a man in a green shirt and blue pants, a woman in a red shirt and yellow pants, a man in a blue shirt and blue pants, a woman in a yellow shirt and blue pants, a man in a red shirt and blue pants, a woman in a purple shirt and blue pants, a man in a red shirt and blue pants, a woman in a yellow shirt and blue pants, a man in a green shirt and blue pants, a woman in a red shirt and blue pants, a man in a blue shirt and blue pants, a woman in a yellow shirt and blue pants, a man in a red shirt and blue pants, a woman in a purple shirt and blue pants, a man in a red shirt and blue pants, a woman in a yellow shirt and blue pants, a man in a green shirt and blue pants, a woman in a red shirt and blue pants, a man in a blue shirt and blue pants, a woman in a yellow shirt and blue pants. The figures are arranged in a circle, with some standing, some sitting, and some in motion. The text "Círculos de diálogo" is centered over the figures.

# 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





# ¿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
- ...



# 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**





¡Gracias!

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

