

GUÍA METODOLÓGICA DEL MAESTRO PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA



CENTRO PARA LA PREVENCIÓN, TRATAMIENTO Y
REHABILITACIÓN DE LAS VÍCTIMAS DE TORTURA
Y SUS FAMILIARES.



Financiado por:
Agencia Danesa para
El Desarrollo Internacional
DANIDA

Apoyo Técnico:
Centro para la Investigación
y Rehabilitación de Víctimas
de la Tortura, RCT



CPTRT
ÁREA: COMUNIDADES ABIERTAS
PROYECTO: GENERACION DE NUEVOS CONOCIMIENTOS Y CAMBIOS
INSTITUCIONALES PARA MEJORAR LAS PRÁCTICAS EN LA LUCHA ANTI
TVO Y TCID

GUÍA METODOLÓGICA DEL MAESTRO PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA



**Centro para la Prevención
Tratamiento y Rehabilitación
de las Víctimas de la Tortura y
sus Familiares.**



**Agencia Danesa para el
Desarrollo Internacional
DANIDA**



RCT
**Centro para la Investigación y Rehabilitación de
las Víctimas de la Tortura.**

CONTENIDO

ABORDAJE ECOSISTÉMICO EN PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS...	4
EDUCACIÓN PROSOCIAL DE LAS EMOCIONES, VALORES Y ACTITUDES POSITIVAS.....	8
INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	11
COMUNICACIÓN NO VIOLENTA.....	13
AUTOESTIMA.....	17
SALUD MENTAL.....	21
CONVIVENCIA SIN VIOLENCIA.....	25
DERECHOS HUMANOS.....	28
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.....	32
PARTICIPACIÓN SOCIAL.....	35

CPTRT
**PROYECTO: GENERACION DE NUEVOS CONOCIMIENTOS Y CAMBIOS INSTITUCIONALES PARA
MEJORAR LAS PRÁCTICAS EN LA LUCHA ANTI TVO Y TCID**

GUÍA METODOLÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIA

Tema 1. Abordaje Ecosistémico en Prevención de Violencias.

Introducción

La violencia es un problema que afecta en mayor o menor medida a todos los sectores que conforman la sociedad hondureña. Debido a su causalidad multifactorial es un fenómeno verdaderamente complejo que debe atacarse desde sus raíces. Esto supone que para enfrentarlo con cierto margen de éxito, es preciso que se involucren los diferentes actores que tienen presencia en la comunidad como las instituciones del Estado y la sociedad civil.

La implementación del Enfoque Ecosistémico en Prevención de Violencias supone el desarrollo de una cultura ciudadana que Antanas Mockus -Ex-Alcalde de Bogotá, Colombia- la define de la siguiente manera: “conjunto de costumbres, acciones y reglas mínimas compartidas que generan sentido de pertenencia, facilitan la convivencia urbana y conducen al respeto del patrimonio común y al reconocimiento de los derechos y deberes ciudadanos.”

Precisamente la propuesta que hemos denominado Enfoque Ecosistémico consiste fundamentalmente en realizar un trabajo conjunto de corresponsabilidad que involucra a diversas instituciones en el manejo del fenómeno de la violencia.

Objetivo General

1. Conocer las bases conceptuales del Abordaje Ecosistémico en Prevención de las violencias.

Objetivos Específicos

1. Reflexionar sobre los beneficios que el abordaje ecosistémico representa en la prevención de las violencias
2. Proponer acciones educativas concretas de corresponsabilidad en los diferentes niveles que inciden en la conducta violenta.
3. Proponer acciones educativas de participación social, intersectorialidad y transdisciplinariedad propuestas por el abordaje ecosistémico.

Palabras Clave:

Abordaje Ecosistémico, violencia, participación social, intersectorialidad, transdisciplinariedad, derechos humanos, corresponsabilidad.

¿Qué es el abordaje Ecosistémico? Es un enfoque que propone herramientas metodológicas para afrontar problemas complejos como las violencias. La palabra ecosistema se compone de los vocablos eco de ecología (del griego OIKOS, casa y LOGOS, estudio) y sistema de la teoría de sistemas, la cual explica que cada sistema es englobado por otro más complejo, por ejemplo: la Tierra es englobada por el sistema solar, y éste a su vez por la Vía Láctea, etc. La Tierra es en sí un ecosistema que posee millones de ecosistemas que van desde los más simples como las células hasta ecosistemas tan complejos como las ciudades.

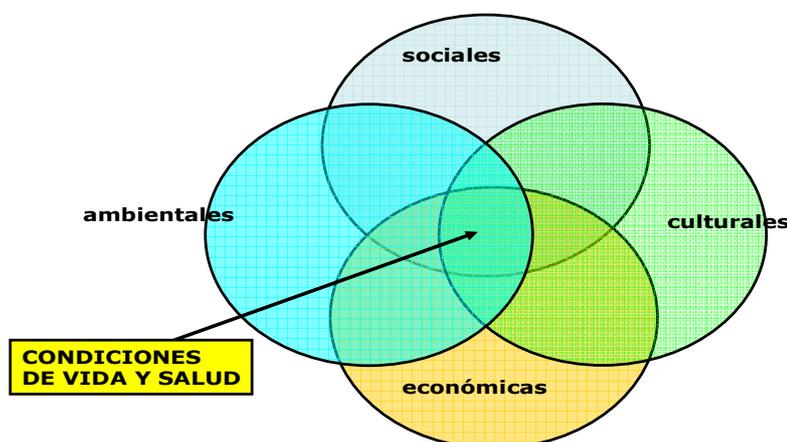
El Abordaje Ecosistémico integra la información cultural, social, económica con la información ambiental de los diferentes ecosistemas por lo que se relacionan explícitamente las necesidades humanas con la capacidad biológica de los ecosistemas para satisfacerlas. El enfoque ecosistémico valoriza el papel activo del ser humano en el logro de metas de la gestión sostenible.

El Abordaje Ecosistémico en la prevención de las violencias

La violencia es un problema complejo, multicausal, prevenible, que no puede ser abordado desde un sector de la sociedad, es por ello que deben converger todos los sectores sociales (economía, salud, educación, cultura, ambiente, seguridad y justicia, etc.) y los saberes de las diferentes disciplinas del conocimiento (psicología social, antropología, pedagogía, medicina, sociología, etc.) El abordaje ecosistémico plantea las herramientas metodológicas para abordar desde una perspectiva holística las violencias. Incluye la seguridad humana¹, el enfoque de desarrollo basado en derechos² y la corresponsabilidad³ como un **Enfoque Estratégico** para la prevención de las violencias.

El enfoque ecosistémico se fundamenta en los pilares de participación social, intersectorialidad y transdisciplinariedad, cuyo eje de acción es el ser humano, concebido como sujeto de derecho. La perspectiva ecosistémica integra la información cultural, social, económica y ambiental de los diferentes ecosistemas haciendo uso de la información relacionada con las violencias que cada uno de estos sectores tiene, dirigiéndose a las raíces de los problemas y no a sus efectos.

Abordaje eco sistémico:



Definición de violencia según la Organización Mundial de la Salud (OMS):

Es “el uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho o como amenaza, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones.”

¹ Seguridad humana vista como una inversión social donde aflora un clima favorable de desarrollo, en contraparte a la inseguridad ciudadana y comunitaria

² Desarrollo basado en derechos dirigido a promover y proteger los derechos humanos cuyo fundamento es la normativa internacional del tema.

³ Corresponsabilidad: Fortalecimiento de las capacidades de portadores de derechos para hacer sus demandas y portadores de deberes para cumplir sus obligaciones.

Diferentes clasificaciones de las Violencias

Personas que la sufren	Mujeres	Niños	Discapacitados	Ancianos
Agentes que la cometen	Estado	Pandillas	Crimen Organizado	
Naturaleza de la agresión	Física	Psicológica	Sexual	
Motivo	Político	Económico	Instrumental	Emocional
Relación entre la víctima y el victimario	Doméstica	Social		

Fuente: Elaboración propia con base en Frühling, Crimen y Violencia en América Latina.

La violencia es el resultado de la acción recíproca y compleja de factores individuales, relacionales, sociales, culturales y ambientales. (OMS, 2003, p. 13-26)

Factores de Riesgo según el Modelo Ecológico de la OMS

Niveles	Factores Identificados
Individual	Identifica factores biológicos, genéticos, traumáticos y de la historia personal: (Exposición a violencia desde la edad prenatal y la niñez, ya sea como testigo o como víctima), impulsividad, bajo nivel educativo, el abuso de sustancias psicotrópicas y antecedentes de comportamiento agresivo.
Relacional	Identifica relaciones sociales cercanas: Amigos, Pareja, Familia
Comunitario	Escuela, lugar de trabajo, vecindario
Social	Normas culturales: hábitos y costumbres, actitudes, políticas sanitarias, educativas, económicas y sociales en general, (inequidad socioeconómica)

Fuente: OMS, Informe Mundial Sobre violencia y salud, 2003. P. 13-15

Según Hugo Frühling, en su libro "Crimen y Violencia en América Latina" los **Factores de Riesgo de violencia a nivel de la sociedad y la comunidad** (2005, p. 127) son:

- Desigualdad en los ingresos
- Historia de violencia social (guerras)
- Eficiencia de las instituciones de control social (judicial y policial)
- Disponibilidad de armas y drogas
- Violencia en los medios de comunicación.
- Nivel de pobreza del barrio
- Normas culturales y sociales
- Condiciones ambientales del barrio
- Corrupción e impunidad⁴

Factores a nivel del hogar

- Tamaño y densidad del Hogar
- Historia de violencia en la familia
- Dinámica y normas del hogar
- Nivel de pobreza del hogar

Factores a nivel del individuo

- Género
- Edad
- Biológicas
- Nivel educativo
- Nivel Socioeconómico
- Situación laboral
- Abuso de drogas y alcohol
- Exposición temprana a la agresión

⁴ Este punto es un agregado nuestro dado que el CPTRT sostiene que la corrupción e impunidad están vinculados estrechamente con la reproducción de la violencia.

¿Cómo se implementa el Enfoque Ecosistémico en Prevención de violencias?

A través de las **Mesas Ecosistémicas para la prevención de violencias**; es un momento de diálogo entre las diferentes personas que integran los diferentes ecosistemas. Se trata de integrar la información sobre cultura, socioeconomía, agua, foresta y ambiente con las necesidades humanas cuyo interés principal es la necesidad de vivir en un ambiente libre de violencia. Es el espacio apropiado para definir intervenciones a partir del análisis y promueve la toma de decisiones informada.

Pasos para organizar mesas ecosistémicas para la prevención de violencias:

- Elaborar lista de actores clave que intervienen en cada nivel del ecosistema
- Establecer diálogo con los diferentes sectores involucrados a partir del análisis y la reflexión del problema.
- Elegir un comité ecosistémico en prevención de violencia que lidere la estrategia y convoque a los diferentes actores a las mesas ecosistémicas.
- Vincular las comunidades con mayor vulnerabilidad y asegurar su participación en las mesas.
- Las primeras reuniones de la mesa ecosistémica sirven para recolectar información y analizarla.
- Las mesas siguientes sirven para planificar, gestionar y monitorear.
- Establecer la agenda de discusión a llevar a cabo en la mesa ecosistémica liderada por el COMITÉ con apoyo de los demás sectores que tienen el dominio técnico de la problemática y del abordaje.

Los productos de las mesas son:

1. Establecer acuerdo declarando la seguridad ciudadana como prioritaria y dirigir esfuerzos hacia la solución de su situación (Política pública)
2. Documento conteniendo la caracterización ecosistémica de la violencia de las comunidades vulnerables.
3. Plan integral, incorporando los planes operativos y de monitoreo y evaluación.

Actividades Sugeridas:

- Establecer círculos de análisis y discusión de los factores involucrados en la violencia y relacionarlo con los sectores sociales correspondientes.
- Implementar reuniones de análisis de la violencia relacionándola con las diferentes disciplinas científicas involucradas.
- Organizar un taller de capacitación para reflexionar sobre los beneficios que el abordaje ecosistémico representa en la prevención de las violencias.
- Realizar acciones educativas relacionadas con la corresponsabilidad en la prevención de la conducta violenta en el individuo, el hogar, la comunidad y la sociedad.
- Mediante la técnica de dramatización realizar los pasos para la instalación de una mesa ecosistémica, poniendo en práctica la participación social, intersectorialidad y transdisciplinariedad propuestas por el abordaje ecosistémico.

Tema 2. Educación Prosocial De Las Emociones, Valores y Actitudes Positivas

Introducción

Es frecuente escuchar a diversos actores que conforman la sociedad hondureña que existe una crisis de valores por los niveles de violencia que el país tiene. Con la educación que el Estado promueve, el énfasis ha estado puesto sobre la instrucción puramente cognitiva de temas científicos dejando de lado la formación integral de las dimensiones socio-afectivos para la convivencia armónica. Queriendo llenar ese vacío señalado, este manual de educación prosocial de las emociones, valores y actitudes es una herramienta útil para los docentes con el fin de prevenir y afrontar la creciente expresión de la agresividad y las violencias que hoy afecta a miles y miles de personas en el país. Es preciso aclarar que esta estrategia de prevención de las violencias no es una varita mágica pero sí un valioso medio didáctico para que el profesor de manera decidida y comprometida contribuya a construir íntegra y rectilíneamente el pedacito de Honduras que toma la forma de niños y niñas dentro del aula escolar.

Objetivo General

1. Promover en los niños/as, maestros/as y padres de familia de las escuelas de la Colonia Nueva Suyapa conductas prosociales que contribuyan a la prevención de las violencias.

Objetivos Específicos

1. Realizar sistemáticamente actividades de educación prosocial que permitan la interiorización de emociones valores y actitudes positivas.
2. Proponer acciones educativas concretas en Emociones Actitudes y Valores que incidan en el contexto escolar, familiar y comunitario.
3. Involucrar activamente a los padres de familia en la educación prosocial de sus hijos.
4. Construir espacios escolares de reflexión sobre la importancia de prácticas sociales no violentas.

Palabras Clave:

Educación Pro-social, Emociones, Valores y Actitudes Positivas.

¿Qué se entiende por Educación Pro- Social?

Son comportamientos que se dan en las personas sin que estas esperen una recompensa externa; es favorecer a otras personas y grupos, aumentando la probabilidad de generar un intercambio positivo de calidad y de relaciones solidarias en la interacción social cotidiana. (Roche y Sol, 1998, p. 13).

Ejemplos de comportamientos prosociales en el contexto escolar:

- Ayuda física: Ayuda a recoger los materiales usados en clase, a realizar un trabajo manual a alguien con dificultades o ayuda a que alguien evite una situación peligrosa, como caerse de la silla.
- Servicio: Recoger objetos que están en el suelo, abrirle la puerta a alguien que lleva las manos ocupadas, cambiarle el sitio a un compañero para facilitarle la visión de la pizarra o dejar ordenado el salón al finalizar la clase.
- Compartir: Prestar a quien lo necesite los útiles de uso personal, compartir y dar comida o trabajar en grupo.
- Ayuda verbal: repetir la instrucción de un profesor a un compañero de clase, explicar a un compañero algo que no le haya quedado claro, ayudar a un compañero a solucionar una dificultad en el estudio.
- Valoración positiva del otro: valorar positivamente el trabajo de los demás, animar a alguien que pasa por dificultades, interceder por un compañero castigado.
- Escucha profunda: Callarse mientras alguien habla, escuchar los motivos de la tristeza de un compañero, mostrar interés cuando alguien habla.
- Empatía: Alegrarse de la felicidad ajena, mostrarse afectuoso con un compañero triste, ponerse en la piel de otro que atraviesa una situación difícil.

- Solidaridad: renunciar a una actividad divertida por atender a alguien que tiene un problema, dar aliento a alguien que está solo o enfermo, interesarse por la salud de un compañero o un profesor enfermo, acercarse a un compañero marginado y ayudarlo.
- Presencia positiva y unidad: Estar disponible cuando un compañero lo necesita, fomentar la amistad, recurrir al profesor en caso de problemas con un compañero.

El abordaje metodológico de la educación prosocial

La forma de desarrollar la educación prosocial en el aula es variada. En la planificación de ésta se puede incluir las actividades abajo sugeridas así como aquellas generadas por el conocimiento acumulado y la creatividad del profesor.

- **Técnicas usadas para la sensibilización cognitiva:** Consignas, explicación de objetivos, lecciones, lecturas, ilustraciones audiovisuales, lectura de historias y cuentos, debates, lluvia de ideas, resolución de problemas.
- **Técnicas de entrenamiento y ejercicios:** Redacciones, ejercicios de toma de decisiones, premios, lectura y análisis de imágenes, actividades plásticas y visuales, confecciones de murales, dibujo, fotografía, video, televisión, cine, etc.
- **Técnicas de actividades de expresión escrita:** Sopa de letras, crucigrama, exposiciones orales por parte del alumno, representaciones teatrales, juegos, trabajo a partir de noticias reales, audiciones musicales y de canciones, resolución de problemas.
- **Técnicas para la aplicación a la vida real:** Tareas en casa, lectura y recorte de noticias, registro, anecdotarios, diario, entrevistas, sesiones familiares de análisis y participación.

Emociones

En cada instante experimentamos algún tipo de emoción o sentimiento, nuestro estado emocional varía a lo largo del día en función de lo que nos ocurre y de los estímulos que percibimos. Otra cosa es que tengamos siempre conciencia de ello, es decir, que sepamos y podamos expresar con claridad qué emoción experimentamos en un momento dado.

Las emociones son experiencias muy complejas y para expresarlas utilizamos una gran variedad de términos, además de gestos y actitudes. El vocabulario usual para describir las emociones es reducido y ello permite que las personas de un mismo entorno cultural puedan compartirlas. En la siguiente tabla se muestran algunos conceptos en sus niveles positivos como negativos.

Emociones positivas		Emociones negativas	
Me siento ...	Siento ...	Me siento ...	Siento ...
Bien	Bienestar	Mal	Malestar
Feliz	Felicidad	Desgraciado	Desgracia
Sano	Salud	Enfermo	Enfermedad
Alegre	Alegría	Triste	Tristeza
Fuerte	Fortaleza	Débil	Debilidad
Acompañado	Compañía	Solo	Soledad

Actividades Sugeridas

- Tareas en casa, lectura, recorte de noticias que sugieran paz y luego generar debates en el aula comentando cuál es el impacto emocional y por qué.
- Observar en la comunidad situaciones y objetos que provocan emociones negativas y positivas sugiriendo ideas para cambiar lo negativo y conservar lo positivo.
- El maestro leerá un cuento que provoque temor, para ser discutido en clase; luego leerá otro cuento que provoque emociones positivas para luego comentarlo y hacer comparaciones.

Valores

Son creencias que norman u orientan el comportamiento de las personas. Algunos ejemplos de valores son: honestidad, paz, humildad, respeto, tolerancia, amistad o la solidaridad. Los antivalores es lo contrario de los valores, así el irrespeto sería el antivalor correspondiente al respeto o la violencia el antivalor propio de la paz.

Actividades Sugeridas

- Realizar un listado de los valores personales y comentar cómo los aprendió.
- Elaborar una sopa de letras en la que se encuentren valores como justicia, paz, amor, perdón, solidaridad.
- Leer y comentar definiciones de diversos valores morales.

Actitudes

Es el grado de inclinación hacia un objeto social determinado dado por los sentimientos, pensamientos y comportamientos hacia el mismo. Dichos objetos pueden generar una predisposición positiva o negativa, así puede haber rechazo o aceptación por el estudio o ser reactivo o anuente a vivir en un ambiente limpio y saludable.

Actividades Sugeridas:

- Estudiar la vida de grandes hombres de la historia y reflexionar las actitudes de estos respecto a la disciplina, al estudio, la patria, la humanidad o al bienestar general.
- Elaborar un cuento en el que los niños identifiquen actitudes positivas o negativas en los personajes principales.
- Elaborar pequeños murales alegóricos a temas como la protección del medio ambiente, la educación, la no violencia o prevención del consumo de alcohol y drogas para interiorizar actitudes positivas respecto a los mismos.

El cofre de las virtudes (Este juego se encuentra dentro del tema Autoestima del Cuaderno Escolar).

Conversa con los niños acerca de los piratas y ¿pregunta qué conocen de ellos? A partir de su conocimiento construye un cofre de cartulina como el de los antiguos piratas. Pídeles que construyan llaves, con cada llave ellos abrirán el cofre o baúl para que cada uno saque los diferentes tesoros o monedas que este tiene. Los tesoros o monedas contendrán de manera escrita virtudes como el respeto la tolerancia, perdón o cualquiera otra. El propósito es que al niño que le toca determina virtud la defina con sus propias palabras.

Materiales: Cáñamo o hilo, Tijeras, pegamento, cartulina y mucha creatividad. Educación prosocial de las emociones.

Evaluación

La evaluación de la asimilación de las diferentes aspectos de la educación prosocial es una etapa para determinar los cambios logrados por los alumnos en el área afectiva, cognitiva y de la conciencia práctica. Es, asimismo, un momento dirigido al mejoramiento de futuras experiencias de aprendizaje a ser utilizadas por el docente. La evaluación puede hacerse periódicamente (diaria, semanal y mensualmente) y puede ser realizada mediante las siguientes técnicas:

1. Discusiones grupales de reflexión.
2. Cuestionarios aplicados por el profesor.
3. Cuestionarios autoaplicados, es decir, el propio alumno se autoevaluará.
4. Cuestionarios coevaluativos en el que un compañero evaluará a otro.
5. Cuestionarios aplicados a padres de familia.

Tema 3. Inteligencia Emocional

Introducción

La educación está basada en una concepción curricular que busca formar casi exclusivamente el aspecto cognitivo de los educandos. Lo afectivo, es así, que pasa a un segundo plano o sencillamente no es atendido. Se puede decir, por lo tanto, que la escuela proporciona una instrucción unidimensional porque sólo le interesa depositar un cúmulo de conocimientos académicos. El contenido de este manual está dirigido precisamente, a contribuir en la formación de esa dimensión tan importante de los seres humanos como lo son las emociones.

Objetivo general

Contribuir en la educación emocional de los niños de las escuelas públicas de la Colonia Nueva Suyapa.

Objetivos específicos

1. Proporcionar algunas herramientas para desarrollar actividades educativas emocionales.

Palabras clave: emociones, empatía

Definición de inteligencia emocional

Capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos. Las dimensiones de la inteligencia emocional constan de las siguientes habilidades:

- Conocer los sentimientos propios. Esto implica poder definir nuestros sentimientos como el amor, la vergüenza o el orgullo, asimismo, saber explicar por qué se producen esas emociones y evaluar la intensidad de los mismos. Por ejemplo, Juanito puede expresar el temor que le provocan los perros o el amor que siente por su madre y señalar que esas son emociones verdaderamente fuertes.
- Experimentar empatía. Cuando una persona se pone en el lugar de la otra se puede decir que experimenta empatía. Una persona empática reconoce los sentimientos de los demás y experimenta los sentimientos ajenos como si fueran propios. Siente cuáles son los sentimientos del otro, cuán fuertes son y qué cosas los provocan; sentir los sentimientos de los otros no es fácil para algunas personas aunque sí lo es para otros. La empatía permite entender las actitudes y los comportamientos ajenos, saber cuáles son las necesidades afectivas de los demás así, Anita puede intuir que Beatriz está triste y comprender que su estado de ánimo no es el adecuado para que ella la acompañe a jugar.
- Aprender a controlar nuestras emociones. Conocer las emociones propias y las ajenas no es suficiente para llegar a ser emocionalmente inteligente. Es necesario saber cuándo expresarlas y cuándo no hacerlo. Controlar nuestras emociones significa saber ser oportuno en su expresión u ocultación para no afectar a los demás. Justamente, cuando María está en el aula con Soraya, ambas evitan la efusividad que se muestran una a otra cuando están en el recreo porque se han dado cuenta que ese no es el lugar adecuado para hacerlo.
- Reparar el daño emocional. Todos los seres humanos cometemos errores emocionales que dañan a otros. No obstante, lo importante es aprender a reconocer lo que hemos hecho mal y reparar lo que sea necesario. Tales actitudes supone hacernos responsables, pedir perdón y enmendarnos. En una ocasión, Ramón, conciente de las palabras que hirieron a Pedrito, pidió perdón públicamente a su compañero por lo que le había hecho.

Desarrollando la inteligencia emocional

La inteligencia emocional al igual que la inteligencia racional puede ser desarrollada mediante procedimientos especiales. Un primer paso es abrir el corazón porque éste es el asiento simbólico de nuestras emociones. En él se siente alegría cuando somos felices, estamos enamorados o sabemos que le hemos hecho el bien a alguien. Contrariamente, sentimos pena en el corazón cuando estamos tristes, enojados o desilusionados. Por eso, debemos comenzar liberando el centro de nuestras emociones de los elementos que lo restringen y de las influencias que impiden que nos demostremos amor unos a otros.

El segundo paso es examinar el panorama emocional. Una vez logrado la apertura del corazón, podemos mirar lo que nos circunda para tomar nota del contexto emocional en el cual vivimos. Podemos aprender a notar lo que sentimos, con qué intensidad y por qué. Nos volvemos conscientes de la aparición y el flujo de nuestras emociones, de las de los demás y advertimos cómo nuestras acciones afectan esos sentimientos. En resumen, llegamos a conocer más sobre nuestros propios sentimientos y de las personas que están a nuestro alrededor.

El tercer y último paso es asumir la responsabilidad. Si queremos lograr cambios genuinos y duraderos, debemos ser capaces de asumir nuestras responsabilidades. El abrir el corazón y examinar el contexto emocional en el que estamos inmersos no es suficiente. Cuando las cosas no marchan en las relaciones con los demás es preciso definir el problema, aceptar cualquier error cometido, desagraviar a los perjudicados y decidir cómo cambiar las cosas para posteriormente ir haciendo los cambios decididos.

Cometer errores en nuestras relaciones es normal, sin embargo, es necesario disculparse y asumir la responsabilidad de lo hecho. También, es necesario hacer rectificaciones y corregir el comportamiento para no volver a repetir el mismo error. Para algunas personas es muy fácil disculparse de una manera sincera y no defensiva. Es más fácil evitar la disculpa que intentar no repetir el error porque a la mayor parte de la gente le cuesta admitir que ha errado. Por otro lado, hay algunas personas que se disculpan reiteradamente pero nunca hacen nada para cambiar su comportamiento, por lo que sus disculpas no tienen gran valor.

Actividades sugeridas

- Preguntar a los alumnos cuáles son las emociones que les hacen felices y cuáles les ponen tristes; cuáles son las situaciones que generan esos sentimientos y definir cuáles son más fuertes.
- Preguntar a los niños si es importante para ellos poder sentir las emociones de los demás y por qué.
- Preguntar a los alumnos en qué momento es necesario controlar emociones como el miedo, la vergüenza o la tristeza para no afectar a los demás.
- Preguntar a los niños cómo ellos han reparado el daño que han hecho a otros y cómo otros han reparado el daño que les han hecho. Posteriormente pueden reflexionar sobre la importancia que tienen las disculpas y el perdón en las relaciones de las personas.

Bibliografía

- Steiner, Claude. La educación emocional. Suma de letras, Madrid, 2002.

Tema 4. Comunicación no Violenta.

Introducción

Los seres humanos necesitan desarrollar competencias clave como las habilidades interpersonales que les permitan tener un crecimiento personal y social. La Comunicación no violenta (CNV) plantea una serie de pautas, habilidades y recursos para las personas interesadas en su desarrollo personal.

La CNV constituye un importante primer paso para crear un mundo donde impere la compasión. Con el deseo mutuo de dar desde el corazón, por medio de la CNV se llega a una mayor autocompasión y comprensión de si mismo y sus semejantes. Nos ayuda a conectarnos con los otros y con nosotros mismos, permitiendo que aflore nuestra compasión natural. Nos orienta de tal manera que nos permite reestructurar nuestra forma de expresarnos y de escuchar a los demás, haciéndonos concientes de lo que observamos, sentimos, necesitamos, y de lo que les pedimos a los demás para hacer mas rica nuestra vida y la suya. La CNV promueve el desarrollo de una escucha atenta, el respeto y la empatía.

Aplicación de la CNV en nuestra vida y en el mundo

1. Relaciones íntimas
2. Familia
3. Escuelas
4. Organizaciones e instituciones
5. Terapia y asesoramiento psicológico
6. Negociaciones diplomáticas y comerciales
7. Disputas y conflictos de todo tipo

Objetivo General

Dar a conocer el tema de la CNV

Objetivos Específicos

1. Conocer los componentes de la comunicación no violenta.
2. Iniciarnos en el hábito del uso del lenguaje de la CNV.

Palabras Clave: Comunicación no violenta, empatía.

¿Qué es la comunicación no violenta?

Es un modelo desarrollado por el psicólogo clínico y educador Marshall Rosenberg quien en 1984 eligió el nombre de CNV para referirse a la filosofía de Gandhi de ahimsa o no violencia.

¿Qué nos aporta la CNV?

- Crear relaciones personales más satisfactorias basadas en el respeto, la comprensión y cooperación mutuos.
- Resolver conflictos pacíficamente así sean personales, domésticos, institucionales e internacionales.
- Romper con efectos de experiencias pasadas y condicionamientos culturales.
- Saber decir “no” y aceptar el “no” del otro.
- Resolver sentimientos de culpa, miedo, vergüenza y depresión.
- Descubrir que las personas pueden contribuir naturalmente al bienestar de otro.
- Desarrollar la capacidad de escucha y comprensión.
- Terminar con patrones de pensamiento que llevan a peleas, ira y depresión.
- Encontrar las necesidades que dan vida a individuos, familias, colegios, comunidades, empresas.

¿Cómo funciona?

Los que usan comunicación no violenta, también llamada comunicación empática consideran que todas las acciones se originan en el intento de satisfacer necesidades humanas, pero tratan de hacerlo evitando el uso del miedo, la culpa, la vergüenza, la acusación, la coerción o las amenazas. El ideal de la CNV es que las propias necesidades, deseos, anhelos, esperanzas no se satisfagan a costa de otra persona. Estamos muy habituados a juzgar, criticar y echar la culpa a nosotros mismos y a otros cuando nuestras necesidades no se satisfacen. Esto crea malestar y alejamiento. Un principio de la CNV es la capacidad de expresarse sin usar juicios sobre lo que está bien o mal, correcto o incorrecto y se pone el acento en expresar sentimientos y necesidades, esta alternativa nos invita a centrar nuestra conciencia en nuestros sentimientos y en nuestras necesidades no satisfechas y en los sentimientos y necesidades de nuestros interlocutores, abriendo las puertas a conexión y armonía.

Los cuatro componentes de la CNV:

1. Observación
2. Sentimiento
3. Necesidades
4. Petición

Las dos partes de la CNV son:

1. Expresarnos honestamente bajo los cuatro componentes:
Expresamos lo que estamos observando, sintiendo, necesitando y pidiendo.
2. Recibir empáticamente mediante los cuatro componentes.
Oímos lo que entendemos está observando, sintiendo, necesitando y pidiendo la otra persona.

Clasificar y juzgar a las personas produce la violencia dice Rosenberg, en la raíz de toda la violencia hay un esquema mental que atribuye la causa del conflicto a una actitud equivocada del adversario, con la consecuente incapacidad de pensar en uno mismo y en los demás desde el ángulo de la vulnerabilidad.

Somos peligrosos cuando no somos conscientes de la responsabilidad por nuestro comportamiento, pensamientos y sentimientos. Negamos la responsabilidad de nuestros actos cuando atribuimos su causa a:

- Fuerzas difusas e impersonales
- Nuestro estado de salud, un diagnóstico o nuestra historia personal o psicológica
- Lo que hacen los demás
- Ordenes de la autoridad
- Presiones de grupo
- Políticas, normas y reglas institucionales
- Los roles asignados según sexo
- Impulsos irrefrenables

La CNV hace que seamos conscientes de nuestra responsabilidad con respecto a todo lo que pensamos, sentimos y hacemos.

Disfrutar cuando damos y recibimos con compasión forma parte de nuestra naturaleza. Sin embargo, está tan profundamente arraigada en nosotros una serie de formas de “comunicación que aliena la vida”, que eso nos lleva a hablar y a conducirnos de tal modo que herimos a los demás y nos herimos nosotros mismos. Una de estas formas es emitir juicios moralistas que presuponen error o maldad en todo aquel que no actúa de acuerdo a nuestro sistema de valores. Otra forma de comunicación que aliena la vida es el uso de comparaciones que bloquean la compasión por los demás y por nosotros mismos. Otra característica del lenguaje que bloquea la compasión consiste en la comunicación de nuestros deseos en forma de exigencias.

El primer componente de la CNV es observar sin evaluar; el segundo es expresar cómo nos sentimos.

Ejercicio ¿Observación o evaluación?

En las siguientes oraciones determine cuál es observación y cuál es evaluación colocándole la letra “e” / “o” al final de cada una.

- Ayer Ana se enojó conmigo sin motivo=
- Ayer por la noche Nancy se mordía las uñas mientras veía televisión=
- Dora no me pidió mi opinión durante la reunión=
- Mi padre es un buen hombre=
- Mario trabaja demasiado=
- Enrique es agresivo=
- Estela ha sido la primera de la fila toda la semana=
- Mi hijo muchas veces no se lava los dientes=
- Lucas me dijo que el amarillo no me sienta bien=
- Cuando hablo con mi tía se la pasa quejándose=

El segundo componente necesario para expresarse es el de los sentimientos. Distinguir lo que sentimos de lo que pensamos; de la reacción o comportamiento de los otros hacia nosotros. Cuando se elabora un vocabulario de sentimientos que nos permite nombrar o identificar de forma clara y precisa nuestras emociones nos resulta más fácil conectarlas con los demás. Al mismo tiempo que nos hace más vulnerables. La expresión de los sentimientos ayuda a resolver conflictos. La CNV se basa en la importancia de distinguir entre la expresión de los sentimientos reales y las palabras y afirmaciones que sirven para describir pensamientos, evaluaciones e interpretaciones.

Algunos sentimientos básicos que todos tenemos:					
Necesidades Satisfechas			Necesidades Insatisfechas		
Agradecido	Conmovido	Intrigado	Abrumados	Desesperanzados	Irritados
Alegre	Deseoso	Optimista	Avergonzados	Enfurecidos	Nerviosos
Aliviado	Emocionado	Orgullosos	Confundidos	Enojados	Preocupados
Asombrado	Energético	Realizado	Desalentados	Frustrados	Reacios
Cómodo	Esperanzado	Seguro	Desconcertados	Impacientes	Solos
contento	Estimulado	Sorprendido	Desesperados	Incómodos	Tristes
confiado	Inspirado		Desilusionados	Inútiles	

Algunas necesidades básicas que todos tenemos:

Autonomía: Elección de ideales/objetivos/valores, elección de proyectos para lograr nuestros propios ideales, objetivos y valores.

Nutrición y cuidado físico: Aire, agua, alimentación, descanso, expresión sexual, contacto físico, movimiento, ejercicio, protección de factores que amenazan la vida como virus, bacterias, insectos, animales depredadores.

Comunicación Espiritual: Inspiración, orden, paz

Celebración y Conmemoración: Celebración de la creación de la vida y de los ideales

.alcanzados, conmemoración de las pérdidas (Duelos).

Esparcimiento: Diversión, risa.

Integridad: Autenticidad, creatividad, propósito, autoestima, armonía, belleza.

Interdependencia: Aceptación, agradecimiento amor, apoyo, comprensión, comunidad, confianza, consideración, contribución al enriquecimiento de la vida, empatía, honestidad, proximidad, respeto, seguridad emocional.

El lenguaje de acción positiva.

Usar un lenguaje positivo para las peticiones, de manera clara, concreta, pidiendo lo que verdaderamente queremos, que además vaya acompañado de sentimientos y necesidades. Las peticiones que no se formulan de esta manera pueden parecer exigencias. Un lenguaje vago aumenta la confusión interna. Cuando solo se expresan nuestros sentimientos quizás a nuestro interlocutor no le resulte claro lo que esperamos que haga. A menudo no somos conscientes de lo que pedimos. Si somos claros con respecto a lo que queremos es probable que lo consigamos. Para asegurarnos de que el mensaje que enviamos sea el que se recibe, pidámosle al que lo recibe que lo confirme. Agradecemos a nuestro interlocutor cuando nos confirma el mensaje que recibió. Brindémosle empatía a quien no desea confirmar nuestro mensaje.

A menudo queremos saber:

- a. Lo que el otro está sintiendo
- b. Lo que el otro está pensando
- c. Si está dispuesto a hacer lo que le hemos recomendado.
- d. En un grupo se pierde mucho tiempo cuando el que habla no está seguro de qué respuestas desea de los otros.

La recepción empática significa escuchar con todo nuestro ser, escuchar los sentimientos y las necesidades de los demás. Escuchar lo que están: a) observando b) sintiendo c) necesitando y d) pidiendo. Prestemos atención a lo que el otro necesita y no a lo que piensa de nosotros. Nuestra capacidad de ofrecer empatía nos puede permitir ser vulnerables, neutralizar la violencia potencial, escuchar la palabra “no” sin tomarla como un rechazo personal.

La expresión plena de la ira. Nunca nos enojamos por lo que dicen o hacen los otros. La causa de la ira radica en lo que pensamos- en pensamientos moralistas y de recriminación. Cuando juzgamos a otros generamos violencia. Empleemos la ira como reloj despertador. La ira acapara nuestra energía y la canaliza hacia acciones punitivas. Cuando tomamos conciencia de nuestras necesidades, la furia da lugar a sentimientos útiles para la vida. La violencia surge de la creencia de que los otros nos producen dolor y por lo tanto merecen ser castigados.

Recordamos cuatro opciones al escuchar un mensaje difícil:

1. Culparnos
2. Culpar a otros
3. Percibir nuestros propios sentimientos y necesidades
4. Percibir los sentimientos y necesidades del otro.

Pasar de ser esclavos de nuestras emociones a liberarnos de ellas expresándolas.

Pasos para expresar la ira:

1. Detenerse. Respirar profundamente.
2. Identificar los pensamientos que contienen juicio.
3. Conectarse con las propias necesidades
4. Expresar nuestros sentimientos y nuestras necesidades no satisfechas.

¿Cómo liberarnos nosotros y asesorar a los demás?

¿Cómo liberarnos de nuestra vieja programación? Al alentarnos a distinguir entre la observación y la evaluación, a reconocer los pensamientos o las necesidades que dan forma a nuestros sentimientos y a expresar lo que pedimos en un lenguaje de acción claro, la CNV potencia nuestra conciencia del condicionamiento cultural que nos influye. Podemos liberarnos de los condicionamientos culturales. Lograr escuchar nuestros propios sentimientos y necesidades y empalmar con ellos, centrarnos en lo que queremos hacer y no en lo que salió mal de ésta forma mitigamos el estrés.

Bibliografía: Rosenberg Marshall, Comunicación No Violenta, 2006

Tema 5. Autoestima

Introducción

¿Es importante estimarse a sí mismo? ¿Acaso esta actitud propia de cada individuo tiene repercusiones sociales positivas? Tanto la religión como la psicología moderna se han encargado de responder afirmativamente a estas interrogantes. Lo que ambas han señalado es que estimarse a sí mismo (a) es punto de partida para la realización no sólo personal sino que es también fuente de convivencia pacífica. Una persona que se estima a sí misma es alguien que sabe que tiene un valor genuino y único dentro de la sociedad. Sus acciones en relación con los demás nacerán de ese núcleo de equilibrio por lo que interactuará de una manera saludable con los demás. De ahí que, la autoestima se presenta en esta oportunidad como un medio altamente pertinente para prevenir la violencia.

Objetivo General:

Conocer el valor de la autoestima como medio de prevención de las violencias.

Objetivo Especifico:

1. Realizar actividades dirigidas al desarrollo de la autoestima.
2. Identificar el valor de la autoestima como fuente positiva de interacción social

Palabras clave:

Autoestima, Derechos Humanos y Cultura de paz

¿Qué es la autoestima?

Es la consideración, el aprecio y el valor que como persona nos damos. Cuando una persona se quiere y tiene una opinión positiva de sí misma aprende a tener consideraciones, amor y respeto hacia los demás. Es, por lo tanto, la suma del autoconocimiento, la sana percepción de la autoimagen, la autovaloración, la autoaceptación y la autoconfianza en el sentimiento de la propia competencia (de lo que soy capaz) y el respeto por la propia persona.

La autoestima implica además de este conocimiento sobre sí mismo (a), la sana **autoimagen**. Pero la autoimagen corre el peligro de estar prejuiciada, es decir, que puede estar integrada por los prejuicios que el sujeto tiene de sí mismo, por las experiencias negativas que ha vivido (violencia intrafamiliar, violencia política, golpes, insultos, o cualquier otro tipo de violencia) cuyos mensajes negativos han sido aprendidos en las interrelaciones sociales en detrimento de la persona ya que cada persona se forma a lo largo de su vida una serie de ideas o imágenes que la llevan a creer que así es. Cuando estas creencias están distorsionadas dan como resultado una baja estima por lo que se hace necesario identificarlas para darles el tratamiento y manejo adecuado. El autoconcepto o autoimagen influye en el cambio de conducta para fortalecer la autoestima. Las creencias negativas al ser identificadas pueden desaprenderse, afortunadamente.

La estima baja es cuando la persona se siente mal consigo misma. Fácilmente se siente atacada porque no le gusta que la critiquen. Siempre dice sí a todos y a todo, le da pena decir no por no quedar mal con las demás personas. Quiere que todo salga perfecto, no puede permitirse errores, no puede concederse perdón por algún error cometido. Todo le enoja, le irrita, no se está satisfecho(a) con nada. Todo lo ve mal, no siente el menor deseo y gozo por vivir, experimenta soledad, aislamiento y frustración. Tiene muchos problemas de conducta, bajo rendimiento en sus estudios, en el trabajo, en cualquier actividad que realice. Se siente mal e inferior dentro de su grupo. La inseguridad e inferioridad le hace sentir envidia y celos de lo que otros poseen o son, por lo que se le dificulta aceptar a los demás.

La persona con autoestima se siente segura de sí misma, no se siente culpable cuando a otras personas no les parece bien lo que hace. No pierde mucho tiempo pensando en cosas que sucedieron en el pasado, se siente igual que cualquier otra persona, ni inferior ni superior. Es optimista y expresiva, acepta las críticas de los demás. Vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor. Tiende a tener confianza en su propia capacidad, tiene fe en sus propias decisiones. Al apreciar su propio valor está dispuesta a respetar el valor de los demás como personas con dignidad, pero además:

Una persona que se estima a sí misma piensa lo siguiente:	
Me amo a mí mismo(a)	
Me respeto y me siento responsable	
Hago lo que siento y creo que es correcto	
Me gusta hacer bien las tareas, pero respeto a quienes cometen errores	
Soy creativo(a) y muy activo(a)	
Me gusta escuchar a las demás personas	

¿Qué hacer a nivel personal para alcanzar una autoestima alta? Habrá que tomar en cuenta 5 pasos:	
Autoconocimiento	¿Quién y cómo soy?
Auto imagen	¿Cómo creo que me veo y me ven?
Autovaloración	¿Cómo valoro lo que soy y hago?
Auto aceptación	¿Cómo me tolero y me doy la oportunidad personal?
Autoestima	¿Cuánto me quiero?

Para mantener la buena autoestima es fundamental que el niño (a) se autoacepte, esto es, debe ser capaz de admitir y reconocer todo de sí mismo, además, debe observar y valorar todas las cosas que hace y cómo las hace.

La autoestima supone un ejercicio reflexivo en que es preciso dar respuesta a las siguientes preguntas:

- ¿Se puede amar a otro(a) cuando no se ama a uno(a) mismo (a)?
- En vez de dudar inmediatamente de la sinceridad de cualquier gesto afectivo ¿lo aceptas con un muchas gracias o cuánto me alegro que pienses así?
- Si hay alguien por quien sientes verdadero aprecio ¿eres capaz de decírselo abiertamente? ¿Crees que puedes "correr ese riesgo"?
- ¿Te das tiempo para pensar en ti mismo(a), en cómo te sientes?
- ¿Realmente sabes qué cosas te molestan?
- ¿Estás inscrito(a) en alguna organización para tomar parte en alguna actividad que te gusta?

Los frutos de la autoestima son muchos: un mejor autoconocimiento, la autoaceptación, la superación y valoración personal y de los demás. Con lo anterior, la autoestima se expresa en estados emocionales que, como en un círculo, se potencian mutuamente desarrollando la capacidad de reconocer y vivir las propias emociones y sentimientos con amplitud y libertad, construyendo desde el interior una cultura de paz que permita establecer una sana convivencia.

¿Por qué los seres humanos somos tan valiosos?

La naturaleza nos asombra a cada momento con vegetales y animales que existen en perfecta armonía. Pero pocas veces hemos visto nuestro interior y nos hemos dado cuenta de que entre todas esas maravillas, la mujer y el hombre son el organismo vivo más complejo y delicado cuyo funcionamiento hasta el día de hoy no se ha podido descifrar por completo. Estamos capacitados(as) para ser dueños(as) de nosotros(as) mismos(as) y así entregarnos libremente a los demás. Sin importar las circunstancias, existimos como seres únicos, irrepetibles, que se determinan a sí mismos, que somos libres de dejar *reinar* en nuestras vidas el amor o dar paso al odio.... libres de vivir tristes o felices independientemente de las circunstancias.

Una persona con adecuada autoestima irradia sentimientos y actitudes positivas; crea en su entorno un ambiente propicio que motiva a los demás a comportarse de forma semejante. Al sentirnos relajados y cómodos con nosotros mismos y ante los demás, creamos canales positivos de comunicación que incrementan el mutuo enriquecimiento. La autoestima influye claramente sobre nuestra conducta ya que nos comportamos según nos percibimos, y según la valoración que hacemos en cada momento de nosotros mismos.

Debemos vivir de forma consciente, responsable y auténtica. Difícilmente llegaremos a sentirnos valiosos(as) y competentes si nos conducimos de forma inconsciente e irreflexiva. Vivir conscientemente es conocer y comprender todo lo que afecta a nuestros propósitos, valores, derechos, objetivos y metas y acomodar nuestra conducta a lo que observamos y conocemos de la manera más coherente y práctica para bien personal y colectivo.

Algunas sugerencias para el trabajo de la autoestima:

El maestro interactúa y juega con los niños/as escribiendo en pequeños trozos de cartulina o papel, palabras que contengan autopromesas sencillas como: No hablo mal de mí, reconozco mis errores y admito sin presumir mis cualidades, no exagero la realidad ni para bien ni para mal.

El profesor organiza una obra de teatro donde el mensaje sea superación de barreras y obstáculos, en la cual existan personajes que eviten el autoinculparse: "castigarte no sirve de nada, mejor proponte soluciones concretas". Enseguida los alumnos reflexionan sobre la importancia de tener actitudes positivas.

Piensa siempre "sí puedo". Exprésate abiertamente, di lo que te gusta (aunque tus gustos no sean muy populares) y respeta los gustos de los demás que tienen tanto derecho como tú.

Haz un propósito concreto de renunciar a una amistad dañina o a cualquier relación personal que temas que te esté haciendo pensar o actuar negativamente.

Los alumnos responden las siguientes preguntas en su cuaderno para que medite sobre sí mismo y en los casos necesarios que el maestro intervenga:

- ¿cómo creo positivamente que me veo y me ven?
- ¿cómo valoro lo que soy y hago?
- ¿Cómo me tolero y me doy la oportunidad de crecimiento personal?
- ¿cuánto me quiero?

Supermercado

Preparación:

Conviene aclarar, desde un principio, que se trata de un juego de imaginación y comunicación. No hay ganadores ni perdedores sino un tiempo de dialogo y humor; de comunicación y conocimiento.

Cada participante toma una cartulina y marcadores para confeccionar un aviso publicitario.

En el aviso publicitario, ofrecerá al resto de los compañeros "Algo para vender" que él verdaderamente posee por sus características personales sea cualidad o habilidad.

Separa la clase en dos grupos; la mitad del grupo o equipo jugará como visitante-comprador del mercado y el resto ofrecerá sus productos y luego del tiempo cumplido (5 minutos), cambian los roles, es decir, el otro grupo pasa a comprar si uno de los niños no logra vender alguna cualidad o habilidad el profesor se encargará de comprarla y explicarla.

Desarrollo:

1. Preparación de la cartulina.
2. la mitad del grupo se sienta con su aviso a la vista. Cada vendedor se ubica a una distancia de un metro uno del otro. La otra mitad del grupo va visitando los distintos negocios del supermercado.
3. se intercambian los roles
4. Todos juntos comentarán qué "compró" cada uno y quiénes ofrecían los productos, explicando la razón por la cual "adquirió" la oferta del compañero. La explicará la valoración de la habilidad o cualidad "comprada".
5. Materiales: Cartulina, hilo o cáñamo, Tijeras, pegamento, cartulina y mucha creatividad.

Bibliografía:

- Autoestima, Derechos Humanos Y Cultura De Paz, Instituto Educación por radio IHER, (2005).
- CPTRT, Centro de Prevención, Tratamiento y Rehabilitación de Víctimas de la Tortura y sus Familiares. Módulo de Salud Mental, (2006) P. 15.

Tema 6. Salud Mental

Introducción

Generalmente la salud se relaciona con el buen estado del cuerpo. En esta concepción, se pasa por alto la dimensión psíquica de la persona humana. Pero lo importante es saber que la salud mental es tan importante como la salud física. Procurar el bienestar mental es, entonces, una necesidad a la que hay que darle respuesta dentro de la medida de nuestras posibilidades. Tal estado –de salud mental- es, de hecho, algo beneficioso no sólo para el individuo sino para la sociedad en general. Contrariamente, el no tener salud mental es estar propenso a un sinnúmero de situaciones francamente indeseables como la violencia. Ante lo señalado, se plantea el presente módulo para ser trabajado entre los (as) niños (as) con el cual, se espera realizar un trabajo preventivo de la violencia.

Objetivo General:

Reflexionar sobre la importancia de la salud mental como medio de prevención de las violencias.

Objetivos Específicos:

1. Identificar las causas que afectan la salud mental.
2. Caracterizar la importancia que tiene la salud mental como medio de prevención de la violencia.
3. Autoevaluar el nivel de salud mental personal.

Palabra clave: Salud Mental

Definición de Salud Mental: Es la capacidad de tener una percepción integral de nuestra realidad, establecer relaciones armoniosas con uno mismo, con los demás y con nuestro entorno y que ésta visión nos permita construir los vínculos necesarios para actuar, enfrentar y resolver las necesidades individuales y colectivas.

¿Qué es estar mentalmente saludable?

Estar sano mentalmente es ser alegres, solidarios, es estar contento y gozar de los derechos como el acceso a la justicia, el trabajo, salario justo, educación, salud, alimentación, vestuario y una vivienda digna.

¿Cómo es una persona que tiene salud mental?

Cuando alguien tiene una buena salud mental es una persona que se siente segura de quién es y comparte en forma sana sus experiencias positivas y negativas con las personas que le rodean. La salud mental resulta del desarrollo de las capacidades de las personas o grupos sociales en las emociones, en el conocimiento y en la forma de relacionarse socialmente y tiene que ver con la satisfacción de sus necesidades básicas.

La salud mental está determinada por el ambiente social en que vivimos, cómo somos con nosotros mismos, cómo nos llevamos o nos relacionamos con las demás personas, con el medio ambiente y la comunidad, cómo respondemos ante las situaciones de la vida diaria; para ser saludable del cuerpo, la mente y el espíritu es preciso tener una relación armoniosa con todo lo que nos rodea.

La armonía está donde está el amor, el respeto, la solidaridad y no sólo con las personas sino también con los animales, las plantas, la tierra, el agua, el aire y toda forma de vida. La valoración que las personas tengan de sí mismas y de los demás les permite reconocerse en objetivos comunes, en búsqueda de la armonía entre sus necesidades de crecimiento y realización y la pertenencia solidaria a un proyecto de vida común, de tal manera que su desarrollo personal se convierte en condición y al mismo tiempo en el resultado de su acción en el mundo.

Ejercicio de aprendizaje

Escriba con sus propias palabras que cree usted qué es salud mental.

Características de una persona con buena salud mental
Posee una personalidad madura.
Es alegre.
Vive en paz consigo misma, aceptándose tal como es.
Posee un proyecto de vida personal y busca realizarlo.
Supera obstáculos.
Sabe manejar las tensiones cotidianas, por ejemplo, el miedo, enojo, ansiedad, desconfianza, depresión o tristeza.
Tiene capacidad de manejar cualquier problema en la familia y en la comunidad.
No consume drogas y alcohol
No se mete en vicios.
Trata bien a las demás personas.
Tiene buenas relaciones de trabajo.

Características de una persona con mala salud mental
Están preocupados todo el tiempo.
Dan a conocer sentimientos de enojo, ansiedad, desconfianza, depresión, miedo.
Son indiferentes y pasivos.
No se relacionan bien con los demás.
No son capaces de resolver problemas de la familia.
No saben qué hacer con su vida y fácilmente caen en vicios, drogas y forman parte de maras.
Pueden llegar a robar y hasta matar.
Ve con pesimismo las situaciones de la vida.
Cuando una persona no puede soportar el dolor y el sufrimiento puede entrar en depresión, llegar a la locura y hasta la muerte.

Ejercicio de aprendizaje

Después de haber discutido el tema de las características de la salud mental, haga un análisis de usted mismo/a enumerando las características que usted posee para determinar si tiene una salud mental aceptable o no y así buscar ayuda profesional en caso necesario.

Situaciones que afectan la salud mental individual y colectiva

Pero ¿Qué nos hace perder nuestra salud mental?
La Falta de empleo
La tortura y la violencia organizada
La pobreza de la que difícilmente pueden salir ya que sobreviven con mucho esfuerzo.
Abuso sexual.
Discriminación.
Injusticia social, dominación económica y cultural.
Corrupción e impunidad.
Machismo.
Inseguridad y violencia

La violencia organizada y la tortura producen efectos graves en la salud mental de las víctimas quebrantando la identidad, cultura, ideales, valores y proyecto de vida personal y colectiva porque es intencionada y planificada desde quienes controlan el Estado. La violencia organizada crea ambientes de inseguridad, miedo y terror para lograr el control absoluto del poder.

¿Qué problemas de salud mental pueden presentar las personas que han sufrido tortura y/o violencia organizada?

En lo personal:	
Miedo de que las cosas del pasado vayan a ocurrir otra vez.	Resentimiento social.
Agresividad.	Dolor en los músculos y las coyunturas
Angustia.	Dolores y ardor de estómago.
Aislamiento.	Dolor de cabeza, cansancio.
Baja estima.	Debilidad.
Tristeza	Depresión.
Falta de esperanza.	Problemas para dormir.
Enojo.	Estrés
Abuso de alcohol y drogas	ansiedad

En la familia.

Conflictos familiares, violencia doméstica e intrafamiliar, mala comunicación.

De igual manera en la comunidad se pueden presentar problemas como:
Conflictos entre los miembros de la comunidad.
Violencia.
Desintegración de los grupos.
Aumento de la pobreza.
Migración.
Dificultades para entrar o salir de la comunidad.

SINTOMAS DE ESTRÉS Ó ANSIEDAD
• Opresión en el pecho
• Se pone de mal humor
• Padecen de dolores de cabeza, el cuello y la espalda
• Preocupación excesiva
• Problemas para dormir
• Cambios en el apetito
• Manos frías y sudorosas
• Puede llegar a la depresión.

Ejercicio de aprendizaje

Después de haber revisado este tema, comente en equipo las situaciones que le han afectado su salud mental. Explique en qué forma el estrés puede afectar su salud

Algunas sugerencias para fomentar la salud mental

- Realizar caminatas, paseos o excursiones; se pueden visitar parques, museos, bosques, zoológicos, etc.
- Organizar actividades lúdicas como torneos deportivos, juegos al aire libre o juegos de mesa o salón.
- Brindar consejería.
- Apoyar y coordinar actividades de salud mental con organizaciones como el centro de salud, ONG de desarrollo comunitario o iglesias.

Bibliografía

- Informe anual 2003, área salud integral, CPTRT, Honduras, 2003.
- Lavaire, Eliomara, Manejo del estrés, 2001
- Manual "Capacitar" Un Proyecto Internacional de fortalecimiento y solidaridad, CAPACITAR, Julio 1994.
- Manual de salud mental, Una Guía práctica para promotores, ODAGH, Guatemala, 2002
- Monografía sobre Autoestima [http://www.monografias.com/trabajos5/autoesA través de la organización / autoest.shtml#apartado](http://www.monografias.com/trabajos5/autoesA%20trav%C3%A9s%20de%20la%20organizaci%C3%B3n%20autoest.shtml#apartado)
- Política nacional de salud mental, 2004.

Tema 7. Convivencia sin Violencia

Introducción

Debido a su naturaleza social, las personas deben vivir junto a otras en los diferentes momentos de su vida. Eso significa compartir diferentes situaciones, momentos o contextos en los que pueden aflorar el entendimiento mutuo o la discrepancia. Pero independientemente de nuestras similitudes o disimilitudes, nuestra convivencia debe caracterizarse por ser armoniosa y pacífica. Convivir de esa manera, supone aprender a desarrollar algunas actitudes y valores que permitan mantener una relación no violenta con las personas que tratamos tanto en el hogar como en la escuela o en el trabajo.

Objetivo General:

Conocer y desarrollar el abordaje de convivencia sin violencia como una forma de comprender y prevenir las violencias.

Objetivos Específico:

1. Orientar acciones de planificación a nivel individual, relacional, social, cultural y ambiental en prevención de las violencias.

Palabras clave: Convivencia sin Violencia.

¿Qué es la Convivencia sin violencia?

La convivencia sin violencia es un estilo de vida, es una causa a favor de un mundo no-violento donde el ser humano es el valor y la preocupación central. Es un compromiso para con el mundo en que se quiere vivir, y el que se quiere construir para las futuras generaciones.

¿Qué es la no violencia?

Es “la acción, el deber y el convencimiento por la justicia, dentro del respeto total de la persona y la vida de los adversarios, renunciando a todas las formas de violencia”

La violencia es prevenible. Erradicar la violencia supone un esfuerzo enorme y aunque en estos momentos y en nuestro contexto no tenemos la capacidad de prevenir las violencias en su totalidad, porque no depende solo de nosotros, sino también de un sistema que tendría que hacer cambios muy profundos para transformar nuestra sociedad y que la desigualdad desaparezca, pero sí podemos hacer cosas a nivel individual, familiar y comunitario que van contribuyendo a su prevención.

¿Qué cosas se debe hacer para prevenir la violencia?

- Fomentar una cultura de no violencia.
- Saber manejar los conflictos que se nos presentan.
- Organizarnos y saber exigir nuestros derechos.

¿Qué es cultura?

“Cultura es un conjunto de principios, valores, tradiciones y costumbres que definen un modo de vivir y existir tanto en el ámbito humano como en el ambiente no humano, y determina un modo de actuar y de relacionarse que orientan al crecimiento individual y colectivo”.

Una cultura de no violencia se basa en: valores, actitudes, comportamientos y estilos de vida que refuerzan la no violencia y el respeto de los derechos y libertades fundamentales de cada persona. Ella depende de la observancia y aceptación del derecho de las personas a ser diferentes y de su derecho a una existencia pacífica y segura dentro de sus comunidades.

Las formas de convivencia que constituimos en la vida cotidiana están determinadas por el sistema de valores y creencias de cada comunidad y de cada nación.

Las relaciones ideales de una persona consigo misma y con los demás deben fundamentarse en la solidaridad, el respeto, la justicia, el amor, la tolerancia y en general en una disposición constante de desarrollar y fortalecer virtudes que le llevan a la espiritualidad.

¿Te gustaría saber qué es un valor?

Podemos decir que un valor es todo aquello que hace a las cosas buenas. Algo fundamental es que toda relación debe tener como base el amor, aceptando y tolerando al otro con sus debilidades y reconociéndole sus fortalezas, una relación en donde una persona pueda mostrarse hacia otra, franca y honesta sin el temor de ser juzgado.

¿Qué es el Respeto?

El respeto es un valor que tenemos que conquistar y hacer propio, debemos tratar a los demás como nos gustaría que ellos nos trataran, teniendo una actitud abierta de comprensión y de aceptación de las diferencias. Cada persona tiene el derecho de ser tratada y querida por los demás por lo que es.

Debemos respetar la naturaleza porque es la fuente de nuestra vida, a las personas sin importar edad, raza, sexo, religión, condición social, diferencias de opinión, por ejemplo, nadie está obligado a pensar de la misma manera que pienso yo.

¿Qué es la tolerancia?

La tolerancia se convierte en el poder indispensable para la convivencia que nos lleva a aceptar puntos de vista diferentes y legítimos.

Es el respeto a la diversidad; se trata de una actitud de consideración hacia la diferencia, de una disposición a admitir en los demás una manera de ser y de obrar distinta de la propia, de la aceptación del pluralismo. En nuestra sociedad se dice que todos somos iguales ante Dios, o que todos somos iguales ante la justicia, seamos ricos, pobres, indígenas negros, mestizos, blancos, etc. Las diferencias particulares de cada persona en cuanto a la forma de hablar, pensar, creer, practicar una religión, preferencia sexual, etc. deben ser respetadas. No se trata de una tolerancia pasiva, vive y deja vivir, sino de una tolerancia activa que viene a significar solidaridad.

¿Qué es la justicia?

La justicia es la virtud moral que consiste en la constante y firme voluntad de dar a cada uno lo que le es debido. La justicia prescribe el respeto los derechos de cada uno y establece en las relaciones humanas la armonía que promueve la equidad respecto a las personas y al bien común.

¿Qué es la solidaridad?

Es la disposición de brindar nuestro apoyo emocional, material y espiritual en situaciones que representan una dificultad o problema en las personas que nos rodean. Además, implica esfuerzos colectivos en la búsqueda del bienestar de una comunidad, demanda de cada uno un esfuerzo de transformación interna que nos disponga a tener un espíritu de lucha individual y colectiva por el bienestar común.

¿Qué es la espiritualidad?

La espiritualidad se desarrolla con la práctica constante de las virtudes y valores que nos llevan al bien para nosotros mismos y para los demás. Virtudes como la fe, esperanza, caridad, paciencia, prudencia, tolerancia y humildad.

Valores humanistas como el respeto, la solidaridad (cooperación) y la justicia. Podemos decir que la espiritualidad es lo que nos hace ser personas de bien en todos los sentidos y que nos lleva a la práctica del amor constante hacia lo que nos rodea, a la naturaleza, a los seres humanos y no humanos.

Esto sólo es posible a quien contempla el mundo de forma positiva, a quien previamente ha comprendido que todo lo que nos rodea tiene una finalidad, un sentido, una razón de ser y que es buena. Orientando la propia vida por este principio se pueden experimentar grandes y positivos cambios en la vida de uno y de quienes nos rodean propiciando así el avance hacia una convivencia sin violencia.

Y como lo dijo Gandhi: “La espiritualidad debe acompañar todo pensamiento y acción social, debemos ser el cambio que deseamos ver en el mundo.”

Actividades Sugeridas:

- Hacer un sociodrama cuyo tema sea la no violencia.
- Según su experiencia personal qué factores motivan a que la gente y muchos grupos tengan una cultura violenta.

- **Mi mejor pregunta?**
Haz grupos de trabajo: Separa a los alumnos en 4 grupos.
Ya habrás pedido con anticipación a los alumnos que traigan de casa periódicos viejos.
 1. Cada equipo recibe una buena cantidad de diarios en desuso.
 2. Cada equipo elige cinco titulares relacionados con violencia.
Cada grupo reflexiona sobre la violencia expresada en el titular y reflexiona la forma de cómo prevenirla.

Ejercicio de aprendizaje

Conteste:

¿Cómo fomentar el respeto?

¿Cómo propiciar la tolerancia entre las personas?

¿Cómo propiciar la justicia en las comunidades?

¿Cómo estimular la solidaridad entre los diversos grupos de la comunidad?

Bibliografía.

1. El Cumpleaños De Gandhi Por David Krieger, October 2, 2003 Traducción de Rubén Arvizu
2. La Filosofía Social de Mahatma K. Gandhi y su Relevancia a Nivel Global. Por: Franz J.T. Lee
3. Fecha de publicación: 24/01/05 , <http://www.aporrea.org/actualidad/a11656.html>.
4. Krisnamurti, Sobre las Relaciones.
5. Curso de sociopolítica, "La moral como fundamento del derecho social y el deber político" asociación cultural Nueva Acrópolis
6. ¿Qué entendemos por cultura?
<http://www.monografias.com/trabajos13/quentend/quentend.shtml#AMPLIAC>

Tema 8. Derechos humanos

Introducción

A pesar de contar con suficientes leyes que prescriben el reconocimiento de los derechos humanos, el Estado de Honduras es un país que tiene una deuda enorme hacia su población sobre ese punto. La situación no puede seguir de esa manera porque ahora más que nunca se hace necesario generar un cambio para lograr que el sueño de todo un pueblo se haga realidad. En el CPTRT creemos que una forma de alcanzar tal cometido es educando a la niñez para hacerles entender que los servicios básicos, la salud, la educación, la paz y la seguridad, o el respeto a la integridad personal es un derecho impostergable cuyo cumplimiento debe ser visto como un proceso en el que deben participar todos los hondureños.

Palabras clave: derecho, derechos humanos, Estado

Objetivo general

- Conocer la importancia de los derechos humanos para la vida de las personas.

Objetivo específicos

- Identificar los tres tipos de derechos humanos.
- Enumerar las características de los derechos humanos.
- Señalar el papel que juegan las leyes del país en la defensa y garantía de los derechos humanos.

¿Qué son los derechos humanos?

Podemos decir que los derechos humanos son un conjunto de principios que aseguran al ser humano su dignidad como persona en su dimensión individual, social, material y espiritual. Los derechos humanos son reconocidos por todos los países del mundo; en el nuestro, estos están establecidos en la Constitución de la República y están garantizados jurídicamente.

¿Qué garantizan los derechos humanos?

Garantizan la protección de la vida de la persona, su libertad, igualdad y el derecho a la participación política o social.

¿Quién garantiza los derechos humanos?

El responsable de garantizar los DDHH es el Estado de Honduras así, su deber es reconocerlos, respetarlos y defenderlos.

¿Cómo se clasifican los DDHH?

Existen DDHH de primera, segunda y de tercera generación. Los DH de primera generación comprende los derechos civiles y políticos que comprenden el derecho de las personas a:

- La vida; la integridad física y moral, la seguridad personal, la igualdad ante la ley, la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión, la libertad de expresión y opinión, la resistencia e inviolabilidad del domicilio, la libertad de movimiento o de libre tránsito, la justicia, la nacionalidad, participar en la dirección de asuntos políticos, elegir y ser elegido a cargos públicos, formar un partido o afiliarse a alguno, participar en elecciones democráticas.
- Por su parte los DH de segunda generación comprenden los derechos sociales, económicos y culturales de las personas. Así, estos establecen el derecho a:
- La propiedad individual y colectiva.
- La seguridad económica, la alimentación, el trabajo (a un salario justo y equitativo, al descanso, a sindicalizarse, a la huelga), la seguridad social, la salud, la vivienda, la educación, participar en la vida cultural del país, practicar danzas, música y costumbres autóctonas, gozar de los beneficios de la ciencia.

- Pero no sólo hay DDHH de primera y segunda generación sino que también hay de tercera. Estos, se llaman derechos de los pueblos o de solidaridad con los cuales las personas tienen derecho a:
- La paz, el desarrollo económico, la autodeterminación, un ambiente sano, beneficiarse del patrimonio común de la humanidad y la solidaridad.

¿Cuáles son las características de los DDHH?

- Son innatos, es decir, todas las personas nacen con ellos y son para toda la vida; son absolutos porque su respeto puede reclamarse indeterminadamente a cualquier persona, autoridad o la comunidad entera; son universales porque son para todas las personas del mundo sin excepción; son inviolables porque ninguna persona o autoridad puede atentar legítimamente contra ellos; nadie puede tomarse la potestad de su vigencia, ni emitir leyes contra ellos; son intransferibles porque no pueden venderse, ni comprarse, ni se pueden cambiar y tampoco se puede renunciar a ellos; son progresivos porque se van dando de acuerdo a las exigencias de la dignidad humana en cada momento histórico.

¿Qué es la Declaración Universal de los DH?

Es un documento aprobado en la Asamblea General de las Naciones Unidas el 10 de diciembre de 1948. Con el fin de que la Declaración fuese conocida por todas las personas, las Naciones Unidas le pidió a todos los países que la publicaran para que fuese distribuida, expuesta, leída y comentada en todas las escuelas. A través de la Declaración Universal de los DH, las Naciones Unidas proclamó como ideal común que todos los países deben promover mediante la enseñanza y la educación, el respeto a estos derechos y libertades. La Declaración está compuesta por 30 artículos que hablan tanto de los derechos civiles y políticos, como los económicos, sociales y culturales que pertenecen a todas las personas sin importar su color de piel, religión, estatus socioeconómico, idioma o sexo.

Aparte de la Declaración Universal de los DDHH, existen otros acuerdos sobre el derecho que se debe reconocer en las personas. Uno de ellos es la Convención contra la Tortura el cual surge, como una necesidad de hacer más eficaz la lucha contra la tortura en el mundo, reconociendo los derechos que son propios de la dignidad de la persona humana. Este acuerdo se aprobó el 26 de junio de 1987; en él se obliga al Estado a tomar todas las medidas necesarias para impedir los actos de tortura, investigar los hechos denunciados como tortura, observar constantemente las prácticas de interrogatorio para garantizar que las personas sometidas a custodia, detención o prisión no sean sometidas a tortura; garantizar a la víctima de un acto de tortura la reparación y el derecho a una indemnización justa y adecuada; en caso de muerte de la víctima, las personas a su cargo tendrán derecho a indemnización; ninguna declaración que se demuestre que ha sido hecha como resultado de tortura debe ser tomada como prueba en ningún procedimiento.

En relación a la Declaración de los Derechos Humanos y la Convención contra la Tortura, la Constitución de la República establece lo siguiente:

- Artículo 65. El derecho a la vida es inviolable.
- Artículo 66. Se prohíbe la pena de muerte.
- Artículo 68. Toda persona tiene derecho a que se respete su integridad física, psíquica y moral. Nadie debe ser sometido a torturas, ni penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes. Toda persona privada de libertad será tratada con el respeto debido a la dignidad inherente al ser humano.
- Artículo 71. Ninguna persona puede ser detenida ni incomunicada por más de veinticuatro horas sin ser puesta a la orden de la autoridad competente para su juzgamiento.
- Artículo 82. El derecho de defensa es inviolable.
- Artículo 83. Corresponde al Estado nombrar procuradores para la defensa de los pobres y para que velen por las personas e intereses de los menores e incapaces.

- Artículo 85. Ninguna persona puede ser detenida o presa sino en los lugares que determine la ley.
- Artículo 86. Toda persona sometida a juicio o que se encuentre detenida, tiene derecho a permanecer separada de quienes hubieren sido condenados por sentencia judicial.
- Artículo 88. No se ejercerá violencia ni coacción de ninguna clase sobre las personas para obligarlas a declarar.

Actividades de aprendizaje

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Luego de discutir en clase sobre los artículos de la declaración de los Derechos Humanos todos los niños se dan a la tarea de confeccionar un gran libro en donde todos los derechos son presentados desde la perspectiva y mirada de todos los compañeros y compañeras del grado.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Organizar a los alumnos en grupos de seis; cada grupo agarra uno o dos derechos para leerlos, discutir su contenido y entender lo que significa y cómo lo entienden. Después cada grupo toma pliegos de cartulina como hojas para el libro. En estos pliegos pondrán:

- Cada derecho que tienen las personas.
- Lo que significa según ustedes mismos.
- Cómo el cumplimiento de estos derechos evita que haya violencia.

Tienen que usar toda la imaginación posible al momento de hacer las hojas pero que se entienda el mensaje.

Cuando todos los grupos hayan terminado, se juntan todas las hojas para darle forma al libro. Mientras unos trabajan en esto, otros elaboran otras hojas para darle forma de libro, como: portada y contraportada, introducción, dedicatoria, índice, bibliografía.

Una vez terminado el libro este puede ser compartido con otros grados, y establecer turnos para que cada quien se lo lleve a su casa y comparta este trabajo con la familia. Cuando todos y todas hayan tenido en sus casas el libro, se puede hacer una reflexión para compartir las reacciones de la familia y el conocimiento adquirido por todos y todas en el grado.

Supermercado

Preparación:

Conviene aclarar, desde un principio, que se trata de un juego de imaginación y comunicación. No hay ganadores ni perdedores sino un tiempo de diálogo y humor; de comunicación y conocimiento.

Cada participante toma una cartulina y marcadores para confeccionar un aviso publicitario.

En el aviso publicitario, ofrecerá al resto de los compañeros “Algo para vender” que es un derecho humano.

Separa la clase en dos grupos; la mitad del grupo o equipo jugará como “visitante-comprador” del mercado y el resto ofrecerá sus productos (derecho humano), y luego del tiempo cumplido (5 minutos), cambian los roles, es decir, el otro grupo pasa a “comprar”.

Desarrollo:

1. Preparación de la cartulina.
2. La mitad del grupo se sienta con su aviso a la vista. Cada “vendedor” se ubica a una distancia de un metro uno del otro. La otra mitad del grupo va visitando los distintos negocios del supermercado.
3. Se intercambian los roles.
4. Todos juntos comentarán qué “compró” cada uno y quiénes ofrecían los productos, explicando la razón por la cual “adquirió” la oferta del compañero. Por ejemplo, si Cristina “compró” el derecho a la educación o a la vida, tiene justificarlo.
5. Materiales: Cartulina, hilo o cáñamo, Tijeras, pegamento, cartulina y mucha creatividad.

Bibliografía

Centro de Prevención, Tratamiento y Rehabilitación de las Víctimas de la Tortura y sus Familiares. 2006.

Tema 9. Mediación de conflictos

Introducción

Los conflictos son cosa de la vida diaria entre las personas. El contexto escolar no escapa a esta situación por lo que es preciso la intervención del personal docente como mediador de situaciones conflictivas generadas por los alumnos. Esto significa, desde luego, estar pendiente de esas situaciones y saber cómo manejarlas. Es importante que el profesor estimule incesantemente entre sus pupilos la resolución pacífica de los conflictos, es decir, que ellos sepan que él es la persona a la que se debe recurrir para resolver los problemas que eventualmente puedan surgir. El contenido de este apartado está dirigido a promover entre el profesorado su participación activa y sistemática en la mediación de aquellas situaciones conflictivas de las que son protagonistas niños y niñas que provienen de comunidades en las cuales se aprende que la violencia es una forma de solucionar situaciones consideradas adversas.

Objetivo general

Conocer las formas de mediar los conflictos.

Objetivos específicos.

1. Mediar sistemáticamente los conflictos generados dentro de la escuela o fuera de ella en el que estén involucrados los alumnos.
2. Promover entre los alumnos la mediación de conflictos como forma pacífica para solucionar situaciones problemáticas.

Palabras clave: mediación, conflicto.

¿Qué es un conflicto?

Un conflicto ocurre cuando dos o más personas están en desacuerdo sobre algo o tienen diferentes puntos de vista con respecto a un tema. Por ejemplo, en el contexto escolar es común que exista conflicto entre los niños por la pertenencia de un útil o por algún juego en el que ha habido diferencias.

Los conflictos son inevitables pero pueden ser beneficiosos. Los beneficios dependen de nuestra capacidad de para manejarlos y resolverlos equitativamente e impedir sus manifestaciones destructivas. Muchas personas tienen miedo de los conflictos pero debemos saber que un conflicto no necesariamente es algo negativo porque puede ser tomado como oportunidad, depende de cómo lo manejemos.

Sin un conflicto está manejado y resuelto de manera adecuada y no violenta hay mayor posibilidad de que los involucrados maduren, aprendan, se desarrollen y de un mejor entendimiento

Cuando un conflicto se da entre dos personas se llaman interpersonales; el que se desarrolla entre grupos se llama intergrupales; los conflictos entre países se llaman internacionales.

¿Cómo se desarrolla un conflicto?

Un conflicto, por lo general, se desarrolla en varias etapas. El conflicto se desarrolla de una manera escalonada porque va creciendo:

- El problema. La discordancia que los involucrados intentan resolver.
- Personificación. Se empieza a culpar, atacar, reprochar a la otra persona y se duda de los motivos de esa persona.
- El problema crece. Es más grande que al principio y se empieza a recordar problemas viejos y a encontrar conflictos nuevos.
- El diálogo se abandona. Los involucrados tratan de no encontrarse, no mirarse y no hablarse. Las partes hablan del problema con otras personas que están fuera del mismo y nunca con la persona involucrada.
- Se agranda el enemigo. El conflicto se hace cada vez más grande y se piensa que la otra persona es mal, sólo se trata de tener razón y ganar.
- Hostilidad abierta. Salen sentimientos como el enojo, la ira y deseos de venganza.
- Polarización. Las partes no pueden estar en el mismo sitio; la separación geográfica parece ser la solución.

¿Cómo enfrentar el conflicto?

Las personas suelen hacerle frente al conflicto bien sea huyendo, contestando de forma agresiva o enfrentándolo abiertamente. En el primer caso, las personas huyen porque se sienten mal teniendo conflictos o sienten miedo y tratan de evadirlo. En la segunda forma de enfrentar el conflicto, las personas proceden con insultos, amenazas y violencia. La última forma –que es la mejor para resolver los conflictos- el dialogo es usado para resolver el conflicto. Las personas involucradas expresan sus sentimientos unas a otras, no tienen miedo al conflicto, no hay agresividad, se tiene valor para hablar y preguntar sobre el asunto.

¿Cómo resolvemos los conflictos?

Los conflictos surgen porque no existe en nuestra mente un forma de reflexión, entonces, la respuesta a ellos se da de una manera impulsiva y agresiva. Cuando estamos frente a la presencia de un conflicto es bueno realizar una respiración profunda y baja con lo que se logra una mejora en el estado de ánimo. También, es bueno darse un tiempo para reflexionar sobre los aspectos de nuestra personalidad que pudieran estar generando conflictos y así adoptar actitudes prepositivas que nos lleven a enfrentar los conflictos de manera calmada. Lo importante es en esforzarnos en nuestra transformación escapando de la necesidad del uso de la violencia como método de resolver conflictos. La transformación empieza en nosotros mismos y de esta manera influiremos positivamente en las otras personas.

¿Cómo mediar un conflicto?

Cuando los conflictos no pueden ser resueltos por las personas involucradas en el problema, es necesaria la intervención de una tercera persona para prevenir situaciones que pongan en peligro la integridad física, psíquica, emocional y espiritual de los involucrados. El primer paso que hay que dar es que los involucrados en el conflicto acepten que necesitan un mediador que sea neutral e imparcial. Las dos partes explican una a una la historia del conflicto sin acusar ni atacar a la otra expresando sus sentimientos, necesidades y deseos y cuál es su problema concreto. Es importante que cada una de las partes escuche a la otra sin interrumpir.

Una vez de acuerdo en lo mencionado, el mediador pregunta cuándo empezó, quién hizo qué y por qué lo hizo; debe buscar las raíces del problema. Esto, ayuda a que las personas se desahoguen y se escuchen una a otra. Asimismo, el mediador puede contribuir en el proceso con preguntas como ¿puede hablarme más acerca de esto? ¿Entonces siente que no fue justo? ¿Me puede detallar por qué no fue justo? Es una buena idea que el mediador anote los intereses, necesidades y deseos de los involucrados para siempre tenerlos presentes y para asegurarse que todos tienen el mismo entendimiento del conflicto.

Con la intervención del mediador, lo ideal es encontrar soluciones que satisfagan las necesidades de las dos partes. Se puede comenzar con la sugerencia de que cada de los involucrados expliquen cuáles son sus necesidades y que soluciones posibles ve. Se pueden hacer las preguntas: ¿Qué quiere? ¿Por qué quiere esto? ¿Para qué lo quiere?

Es importante que el mediador anote todas las sugerencias que juntan y separan las partes.

Después de que los involucrados juntan sus deseos puede ser que no se encuentre una solución ideal pero hay que encontrar un término medio donde ambas tienen parte de lo que quieren, es decir, que nadie pierde porque todos ganan.

Cuando se ha llegado a un acuerdo hay que asegurarse que las dos partes tienen el mismo entendimiento del acuerdo así que debe pedírsele a cada uno que explique cómo lo entiende. Si es necesario, se hace un repaso del acuerdo precisando los compromisos que se han hecho.

Características del mediador

Como se ha podido ver, el papel del mediador es de suma importancia para la resolución pacífica de conflictos. En realidad, ser mediador no es tarea fácil porque en ocasiones se puede estar entre partes que se convertido en antagonistas. Para que el proceso de resolver situaciones problemáticas es preciso

que el mediador sea imparcial, muestre interés por que el conflicto se solucione e induzca a la producción de acuerdos entre las partes involucradas.

Actividades sugeridas:

1. Realización del juego llamado "Guerra". Recursos materiales: propias experiencias, experiencias de otros, diarios y revistas, algo para escribir y cortar, papeles grandes. Recursos humanos: disposición para generar lo positivo.

¿Para qué es la dinámica? Para prevenir situaciones de guerra familiar, entre amigos, entre instituciones. Desarrollo del juego: se invita a los niños a buscar situaciones de violencia familiar, entre amigos, instituciones o países aclarando previamente el contenido de la misma. Se comentan las experiencias tratando de explicitar qué les provocan las mismas. Divididos en pequeños grupos, se plantea para resolver: ¿Qué creen que pasa antes, durante y después de un hecho violento? Puestos de acuerdo, inventan una situación que revierta lo que acontece antes, durante y después de un hecho violento en pro de la construcción de hechos pacíficos. Analizar cuál de esas situaciones pueden llevar a su vida concreta. Expone cada equipo, en forma de mímica una situación de construcción de paz ante el resto de los grupos.

Bibliografía

1. Centro de Prevención, Tratamiento y Rehabilitación de las Víctimas de la Tortura y sus Familiares, 2006.
2. Gamboa de Vitelleschi, Susana. Juegos por la no violencia. Bonum, Buenos Aires, 2006.

Tema 10. Participación social

Introducción

La participación social es un aspecto fundamental para lograr cambios que deriven en mejoras en la calidad de vida de una comunidad. Por lo general, quienes participan en esas iniciativas son únicamente adultos, sin embargo, no debe olvidarse que los niños también son parte de la comunidad y que ellos igualmente pueden mediante una inducción sistemática y pertinente, volverse protagonistas y proponer soluciones. Es así que la prevención de la violencia es uno de los temas cuya resolución debe recaer sobre la responsabilidad de todos y todas -incluyendo a los niños en edad escolar- para ir creando un compromiso de transformación frente a necesidades como la mencionada.

Objetivo general

- Generar procesos de participación social en los escolares para prevenir la violencia.

Objetivos específicos

- Organizar comités y redes de prevención de violencia.
- Inducir la interiorización de actitudes y valores de participación y compromiso frente al problema de violencia.

Palabras clave: participación, comunidad, comité, junta directiva.

¿Qué es la participación social?

Todas las personas viven en una comunidad. Eso significa que aparte de vivir cerca y conocerse, las personas pueden tener intereses y necesidades en común. Efectivamente, el no tener disponible servicios públicos como agua o luz, áreas para la sana recreación de niños, jóvenes y adultos o problemas con la seguridad son situaciones que afectan no sólo a una persona sino que a varias, es decir, a la comunidad entera. La solución de esos problemas no está en las manos de una sola persona por lo que es preciso el aporte mancomunado de todas las personas que constituyen la comunidad. Cuando los vecinos se organizan con el objetivo de satisfacer sus necesidades, podemos decir que hay una participación social.

¿Cómo se puede participar socialmente?

Hay diversas maneras de involucrarse en una actividad social destinada a tratar las necesidades comunitarias. Un primer paso es organizarse para trabajar grupalmente pero si ya hay organizaciones creadas uno puede cooperar con ellas. Así, se puede participar apoyando las actividades de la escuela, las juntas de agua, las iglesias, los centros de salud, los grupos juveniles, los patronatos o cualquier otra organización existente que velen por el bienestar de la comunidad.

Hay dos formas de participación de los niños. Una es que estos se involucren en proyectos iniciados por los adultos en los cuales deberán jugar un papel en la toma de decisiones; la otra es que los proyectos son iniciados por los niños y estos son los que deciden incorporar a los adultos. Lo importante en ambos casos es que los niños asuman significativamente el papel de tomadores de decisiones.

Actividades sugeridas:

1. Organización de comités de prevención de la violencia en el que habrá un presidente/a, vicepresidente/a, secretario/a, etc. A modo de orientar el proceso de organización de los niños en comités, se plantean las funciones de cada miembro de la junta directiva:

- a. La función del la presidente/a es: Convocar a sus compañeros de comité a reuniones; coordinar la planificación y ejecución de actividades.
- b. La función del (a) vicepresidente/a es: Colaborar con el presidente en las actividades propias de éste; asumir la presidencia en caso de ausencia del presidente.
- c. La función del tesorero es: Llevar la contabilidad y manejar los fondos de todas las actividades financieras que realice el comité.
- d. La función del fiscal es: verificar que todas las funciones se estén cumpliendo con cabalidad.
- e. La función del secretario es: preparar la lista de las personas que se convocarán a la reunión;

convocar a las personas reunión ya sea de palabra o por escrito; anotar todo lo que sucede en una reunión, junta o asamblea de trabajo.

2. Establecimientos de redes para coordinar actividades con otras escuelas o instituciones de la comunidad. Las redes se conformarán con cada presidente de comité quienes periódicamente se reunirán para tratar asuntos de coordinación de actividades que involucren a diferentes escuelas u organizaciones de la comunidad.

3. Ejemplo de un plan para el desarrollo de actividades en el comité:

Plan de actividades

¿Qué haremos?	¿Cómo?	¿Cuándo?	¿Quién lo hará?
Apoyar las actividades del día mundial de la no violencia	Haremos murales, sociodramas, una marcha por la colonia.	El 12 de septiembre	Los niños de cuarto grado sección "A" y "B" de la escuela 11 de junio
Celebrar el día contra el consumo de drogas	Marcharemos por la comunidad	El 2 Octubre	Pablito Melgar, Iris Luna
Realizar actividades deportivas	Jugar partidos de fútbol y de baloncesto	El 5 de octubre	Juan José Barrera, Claudio Zapata

Ajedrez humano

Primer paso: Pondremos atención a las indicaciones del maestro "aclaráramos que solo es un juego".

Segundo paso: El maestros organiza dos grupos, los participantes elegidos rápidamente preparan preguntas estratégicas y nos colocamos en un tablero imaginario de acuerdo a nuestros conocimientos.

Tercer paso: Luego, si han quedado claras instrucciones, a la obra. De no haber comprendido alguna instrucción pregúntale a tu maestro lo no comprendido, preguntar siempre es valido.

Cuarto paso: El juego tiene como objetivo dar "jaque mate" al rey contrario.

Participación:

- Un rey, una reina, dos alfiles, dos caballos, dos torres, cuatro peones.

Bibliografía

- Participación infantil en <http://www.rieoei.org/rie26a07.htm>. 31 de marzo de 2008.
- Participación social http://www.recursosmujeres.org/contenido_tema.php?temaid=8&color=8BC320. 31 de marzo de 2008.
- Secretaría de Salud. Guía del maestro. Ecosistemas y malaria. Tegucigalpa, 2007.