

Jugar/Trabajar

con la obra de
Teatro de Conciencia

PER



DONARE

Teatro, acción y reflexión
sobre la **transformación
del dolor emocional**
y la **prevención de la
violencia.**

© **Pax Dettoni** Junio 2015, **Copyrigh**

Con la Colaboración de Anna Carpena

Diseño y maquetación: Ximena Chaperó

Fotografías: Edwin Castro (Prensa Libre), Kathya Archila y Gaby Mena

Ha contado con la financiación de:



Agradecimientos a: IES d'Aran (su equipo directivo, tutores y alumnos de 1ero de la ESO), Silvia Domínguez, J. Antonio Serrano, Marta Villas.

www.teatrodeconciencia.org / info@teatrodeconciencia.org

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción parcial o total de esta obra, ni el registro en un sistema informático, ni la transmisión bajo cualquier forma o a través de cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación o por otros métodos, sin la autorización previa y por escrito de la titular copyrigh.

DL L-1037-2015

ESTA GUÍA ESTÁ HECHA PARA IMPRIMIRSE A DOBLE CARA.

Jugar/Trabajar

con la obra de
Teatro de Conciencia



Escrita por **Pax Dettoni Serrano**
Con la colaboración de Anna Carpena

ÍNDICE

1

Presentación

2

Introducción al Teatro de Conciencia

2.1. El Teatro de Conciencia

2.2. Las obras precedentes y sus recursos pedagógicos en educación emocional

3

¿Qué es Jugar/Trabajar con la obra de Teatro de Conciencia *Per Donare*?

3.1. *Per Donare*, la obra de Teatro de Conciencia

3.2. Jugar /trabajar con *Per Donare*

4

¿Por qué este juego/trabajo? Fundamentos teóricos

4.1. Algunas definiciones útiles

4.2. Todos víctimas: una posible explicación a la cadena de la violencia

4.3. La empatía, la compasión y el perdón

4.4. La gestión del dolor emocional

4.5. Perdonar para prevenir la violencia y paliar sus consecuencias

4.6. Bullying en las escuelas

5

¡Ahora sí! Empezamos con el juego/trabajo

5.1. Preparación de las sesiones

5.2. Algunos "tips" para moderar una reflexión conjunta

5.3. Reflexiones conjuntas en torno a *Per Donare*

▶ Sesión 1

▶ Sesión 2

▶ Sesión 3

▶ Sesión 4

▶ Sesión 5

▶ Sesión 6

6

Bibliografía y referencias



PRESENTACIÓN

Un antiguo texto del budismo zen cuenta esta historia:

“El maestro, en el arte de la vida no distingue mucho entre su trabajo y su juego, su mente y su cuerpo, su educación y su recreación, su amor y su religión; apenas distingue cuál es cuál. Simplemente percibe su visión de la excelencia en todo lo que hace, dejando que otros decidan si él está jugando o trabajando. A sus propios ojos siempre está haciendo las dos cosas”.

La propuesta Jugar/trabajar invita a la reflexión para realizar un trabajo interior de autoconocimiento y de auto educación emocional, pero a la vez quiere hacerlo desde el espíritu del juego, libre de prejuicios y con el ánimo alegre.

Jugar/trabajar con la obra de Teatro de Conciencia Per Donare es el nombre que recibe este recurso didáctico que acompaña la propia obra de teatro y que hace que ésta vaya más allá del escenario convirtiéndose en un útil pedagógico para que grupos de adultos¹ puedan reflexionar en torno a los temas abordados de forma colectiva.

Proponemos un juego/trabajo de reflexión sobre la transformación del dolor emocional para la prevención de la violencia a través de la gestión de las emociones, la empatía, la compasión y el perdón.

En esta guía concederemos un rol central al proceso de perdón a la hora de destramar la cadena de la violencia. Por ello, este juego/trabajo se dirige a la sensibilización sobre la importancia de educar las emociones, desarrollar la empatía, y la compasión para sanar el dolor emocional que nos puede conducir a la agresividad/ la violencia.

Es un juego/trabajo para realizar con adultos. Sin embargo, la propuesta es que estos adultos, además puedan ser padres/madres o educadores, ya que se cree que este podría ser un buen recurso para acompañar los programas de prevención del abuso escolar o bullying, así como para paliar sus consecuencias.

¹ A lo largo del texto se usará el genérico masculino, sin embargo en todo momento se está incluyendo también al género femenino.



INTRODUCCIÓN AL TEATRO DE CONCIENCIA

1.1

EL TEATRO DE CONCIENCIA

El Teatro de Conciencia pone el espectáculo y la pedagogía teatral al servicio de la reflexión personal para el autoconocimiento, para la educación emocional y para la inteligencia del corazón. El guión, la puesta en escena (decorado, vestuarios, maquillaje, peluquería, iluminación) y la emotividad en la interpretación de los actores y actrices son concebidos para crear un espacio que nos invite a alejarnos de nuestra cotidianidad y nos permita dedicar algo de tiempo (a menudo tan escaso en nuestra vida diaria) a reflexionar sobre nuestro interior, sobre nosotros mismos.

Su peculiaridad es que invita de una forma directa a la reflexión interior de los espectadores y no lo hace sólo en los escenarios, sino también en las aulas y a través de talleres y charlas. Por tanto, el Teatro de Conciencia nace en los escenarios para acabar convirtiéndose en recurso pedagógico de educación emocional e inteligencia del corazón. Las obras se graban para convertirse en películas que después serán visionadas para realizar reflexiones colectivas en los grupos de personas interesadas en su crecimiento personal. Las películas de las obras serán por tanto elemento fundamental para estos recursos pedagógicos, que incluyen un método didáctico para introducir y aprender los conceptos clave del autoconocimiento y de la responsabilidad sobre nuestra propia vida y bienestar. Así como las claves para relacionarnos de una forma saludable y armónica con las otras personas.

Teatro de Conciencia es el término que Pax Dettoni usa para definir este tipo de teatro que desde su origen en la letra del guion hasta su culminación en los recursos pedagógicos, está concebido para que todos los que en él se han involucrado -actores, actrices, espectadores, profesores, madres/padres, adultos y alumnos- sientan la Conciencia de su Verdadero Ser y despierten el anhelo de convertirse en seres libres y dueños de sí mismos y con un compromiso para el bienestar de los demás. El Teatro de Conciencia ante todo se pone al servicio de la educación emocional para que ésta a su vez se ponga al servicio de la Inteligencia del Corazón, de la CONCIENCIA.



El Teatro de Conciencia ante todo se pone al servicio de la educación emocional para que ésta a su vez se ponga al servicio de la Inteligencia del Corazón, de la CONCIENCIA.

1.2

LAS OBRAS PRECEDENTES Y SUS RECURSOS PEDAGÓGICOS EN EDUCACIÓN EMOCIONAL

De las obras producidas hasta el momento por Teatro de Conciencia, además de *Per Donare*, son otras dos las que cuentan con guías pedagógicas y de reflexión:

1 QUI SÒ JO? / ¿QUIÉN SOY YO? Jugar/trabajar para la educación emocional en grupos.

***Qui sò Jo?* (¿Quién soy yo?) es la primera obra de Teatro de Conciencia interpretada por las actrices y actores de la Asociación de Persones d'Aran entà Toti, y escrita y dirigida por Pax Dettoni.**

La lengua original de la obra es el Aranés (lengua propia del Valle de Aran) y se estrenó por primera vez en Vielha el 5 de septiembre de 2010; en junio de 2011 llegó a Barcelona, convirtiéndose así en la primera obra de teatro en lengua aranesa que ha sido programada en el circuito cultural de la Ciutat Condal. Esta representación contó con subtítulos digitales en catalán para la comprensión del público.



“Conocerse
a sí mismo
es verdadera
sabiduría”

Lao Tse

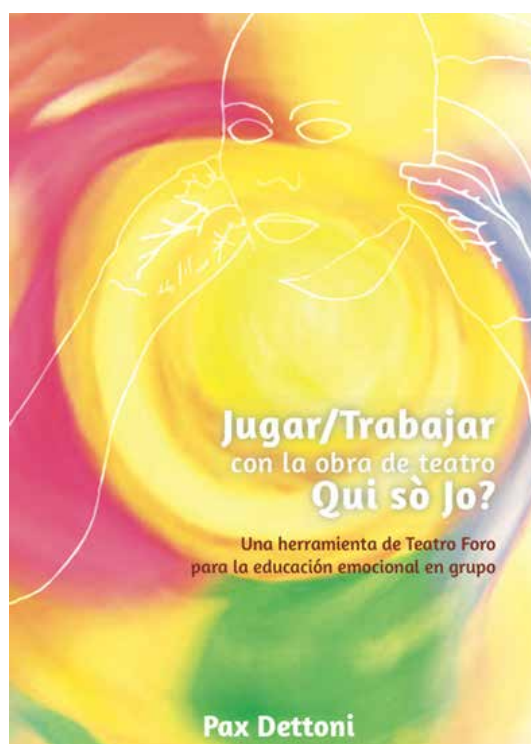
Escena de *Qui sò Jo?* (¿Quién soy yo?) primera obra de Teatro de Conciencia.

En noviembre de 2013 se representó por primera vez en español y en Latinoamérica en Guatemala Ciudad en el Auditorio del Centro Cultural de España en Guatemala con actrices y actores Guatemaltecos.

Qui sò Jo? se articula en tres escenas independientes que giran sobre el proceso de conocerse a un mismo, y sobre la educación emocional. Es un espectáculo teatral que se pone al servicio del desarrollo humano y que en clave de humor invita al espectador a reflexionar sobre la responsabilidad individual que tenemos sobre nuestro propio bienestar y el de la sociedad en la cual vivimos.

Las representaciones contaron con Teatro Foro al acabar entre espectadores y actores. Esta idea de diálogo e intercambio es sobre la cual se basa el trabajo pedagógico y de conciencia que se realiza posteriormente con los recursos didácticos.

A partir de esta obra, Pax Dettoni desarrolla la herramienta pedagógica **“Jugar/trabajar con la obra de teatro Qui sò Jo? para la educación emocional en grupo”** que se dirige a cualquier grupo de personas (mayores de 11 años) que quieran empezar un proceso de educación emocional y de conocimiento interior a través del teatro foro y la reflexión colectiva. La finalidad pedagógica de este recurso lo convierte en un útil para el personal docente que quiere trabajar la educación emocional en las aulas, así como para madres/padres/tutores/adultos en formaciones específicas o escuelas de adultos.



Esta herramienta/ juego ha sido recomendada por el Departamento de Educación de la Generalitat de Catalunya para escuelas y centros educativos, y fue reconocida como buena práctica por la Universidad de Barcelona en el Congreso de Educación Emocional y Valores del 2013.



Se recomienda el uso de este recurso pedagógico para el juego/trabajo de reflexión colectiva de Per Donare. Servirá para complementar la parte dedicada a educación y gestión emocional.

2 QUI MANE ACÍ? Ua òbra sus era libertat interiora/ ¿QUIÉN MANDA AQUÍ? Una obra sobre la libertad interior

Qui Mane Ací? (¿Quién manda aquí?, Una obra sobre la libertad interior) es la quinta obra de Teatro de Conciencia y fue interpretada por Personas d'Aran entà Toti y escrita y dirigida por Pax Dettoni.

Se estrenó por primera vez en aranés en Vielha en Junio 2012, después en Barcelona con subtítulos electrónicos en catalán en Septiembre 2012.

En esta ocasión se proponía al público la reflexión sobre cómo tomamos las decisiones en nuestro interior; sobre nuestra libertad a la hora de escoger en nuestra vida. ¿Quién manda en nosotros? ¿Manda nuestro estado emocional, nuestros juicios o prejuicios, nuestros deseos corporales o nuestro VERDADERO SER? ¿Somos realmente propietarios de nuestras vidas?

Después de la primera obra *Qui sò Jo?* se invita a seguir reflexionando sobre aspectos del autoconocimiento y la decisión de responsabilizarse sobre nuestro propio bienestar. Una vez más el teatro de conciencia se pone al servicio del desarrollo humano y social.



Escena de *Qui Mane Ací?* (¿Quién manda aquí?)

Se trata de una obra de dos escenas independientes y tres momentos teatrales, que nos hablan de cómo nuestros miedos, nuestros prejuicios, y nuestros deseos más corporales nos pueden alejar de aquello que realmente somos; y sólo nuestra Voluntad puede conquistar la libertad interior y escoger que sea el Amor (propio de nuestro Verdadero Ser) quién reine en "nuestro corazón".



Escenas de *Qui Mane Ací?* (¿Quién manda aquí?)

El programa de mano de la obra incluía una guía de reflexión que facilitaba a los espectadores profundizar en la reflexión posterior. A partir de esta guía de reflexión elaborada por Pax Dettoni se crea un nuevo recurso autodidacta para la reflexión personal con el DVD de la obra que también está subtítuloado al castellano, catalán, inglés, francés e italiano y que complementa el trabajo de educación emocional y de inteligencia del corazón iniciado con el Jugar/Trabajar con la obra de teatro *Qui sò jo?*



Se recomienda el uso de este recurso pedagógico para el juego/trabajo de reflexión colectiva de Per Donare. Servirá para complementar la parte dedicada al desarrollo de la voluntad interior, así como de los diálogos internos.



Ambos recursos pedagógicos (películas de las grabaciones de las obras y guías didácticas y de reflexión) se pueden descargar de forma gratuita en la web: www.teatrodeconciencia.org



A large rectangular area with rounded corners, containing 20 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box.

3

**¿QUÉ ES
JUGAR/TRABAJAR
CON LA OBRA
*PER DONARE?***

3.1

PER DONARE, LA OBRA DE TEATRO DE CONCIENCIA

Una obra de Teatro de Conciencia inspirada en una historia real para invitar al público a sentir el odio y su posibilidad de transformación. A través de la relación madre-hija se explora esa emoción y su estrecho vínculo con la violencia, pero también con el perdón, con la Paz. Dos caminos opuestos que inician en el mismo lugar, ¿cuál tomamos?

Escrita y dirigida por Pax Dettoni Serrano e interpretada por Mayra Diaz, Susana Figueroa de Dubois, Beatriz Hamilton y Sayra Pérez.

La obra contó con música original compuesta y cantada por Susana Figueroa de Dubois.

***Per Donare* se gestó, se estrenó, se representó y se grabó en Guatemala en el 2014:**

Se estrenó el 11 y 12 de Julio en el Teatro Tau de Guatemala Ciudad. Y se representó de nuevo el 8 y 9 de Agosto en el Centro de Cultura de España en Guatemala. También el 15 de Agosto en el Centro de Formación de la Cooperación Española en Antigua (Guatemala).

Fue seleccionada y presentada dentro del I Festival de Teatro Iberoamericano de Guatemala, en el Centro Cultural "Luís Cardoza y Aragón" el 15 de Octubre, su última representación.



Escenas de *Per Donare*



Texto del programa de mano

Este es el texto que acompañaba el programa de mano que se entregó en todas sus representaciones:

En latín "Per Donare", que quiere decir "para dar", es el origen etimológico de la palabra perdonar.

Podemos preguntarnos: ¿para dar qué?. ¿Qué nos damos a nosotros mismos y a otros cuando perdonamos? Y quizás lleguemos a responder con solo una palabra: Amor.



Escena de *Per Donare*

Cuando perdonamos; aceptamos, dejamos de juzgar, es decir, damos Amor. Y ese es un proceso que sólo puede empezar en nuestros corazones, en la intimidad de nuestro Verdadero Ser.

Sin embargo, este es un proceso que se muestra arduo para muchos seres humanos. Parece que tenemos más facilidad para manifestar la violencia (en cualquiera de sus formas) aún y cuando decimos *Amar*. Observemos esas creencias que a algunos nos llevan a usarla con nuestros hij@s para darles una "buena" educación, para corregirles. La violencia que se usa para educar es semilla temprana de odio, de miedo, de frustración, de más violencia. Nunca la violencia dará auténticos frutos de bondad, generosidad, tolerancia, respeto, ni Amor.

Aceptémoslo, nos cuesta Amar. Y quizás nos cuesta porque no aceptamos que odiamos. Odiar es pecado, odiar es malo, odiar es el peor de los sentimientos y quién lo siente sólo merece estar en el infierno o recluido porque puede ser peligroso.

Hay un prejuicio extendido que no nos permite aceptar que sentimos odio, a pesar de que sí lo sentimos. Tenemos miedo al odio, preferimos esconderlo, y más cuando ese odio es hacia personas cercanas, hacia familiares, como por ejemplo nuestra madre.

Y ahí aparece otra de nuestras paradojas humanas; reclamamos perdón, Amor pero no aceptamos que hay odio que sanar. Entonces ¿para qué sirve el perdón, el Amor, en un mundo donde nadie cree odiar?



Sí odiamos, por supuesto que odiamos, y esa es la razón por la que todavía no Amamos y usamos la violencia con nosotros mismos y con aquéllos que más queremos.

Quizás el primer paso para aprender a Amar sea reconocer que sí odiamos. Y después comprender que ese odio puede llevarnos a las más horrosas de las violencias o también puede ser el primer paso hacia la humildad, hacia el respeto, hacia la tolerancia, hacia la generosidad.

“Sólo aceptando tu odio, podrás transformarlo” canta el corazón de Gema en Per Donare.

Esta obra de Teatro de Conciencia nos invita a conocer esas dos caras del odio, y a reflexionar sobre nuestro poder para conectar con el corazón, con nuestro espíritu, a la hora de escoger qué hacemos con él. Y también de esa decisión individual depende la Paz.

Pax Dettoni Serrano

3.2

JUGAR/TRABAJAR CON *PER DONARE*

¿En qué consiste la herramienta/juego?

Este recurso didáctico para la reflexión colectiva consta de tres partes:

- 1** Película de la grabación de la obra de Teatro de Conciencia *Per Donare*, en lengua española.
- 2** Guía pedagógica, que contiene los fundamentos teóricos de la propuesta de reflexión, así como las propuestas de juego/trabajo para las sesiones. Es la que usted está leyendo.
- 3** Archivos de material audio y visual que pueden usarse en el desarrollo de las sesiones de juego/trabajo.



¿Cuáles son los objetivos?

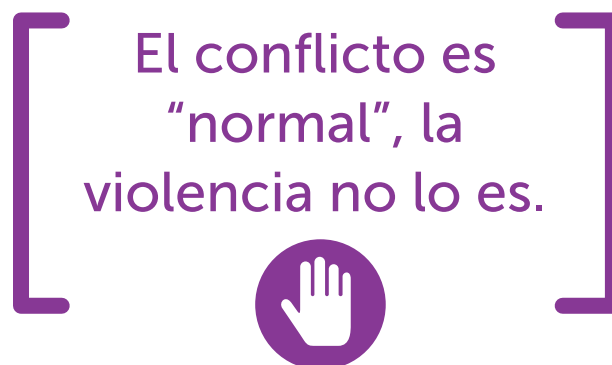
Con esta propuesta el objetivo es contribuir a promover:

- ✓ Una cultura de paz.
- ✓ La educación emocional entre adultos, adolescentes y niños.
- ✓ la reflexión personal y la inteligencia del corazón.
- ✓ Valores de responsabilidad individual y social.
- ✓ El uso del teatro como una manifestación cultural y como una herramienta de transformación personal y colectiva.
- ✓ Espacios para el intercambio y la participación pública de las personas.

Además este juego/trabajo ha sido concebido para mediante la reflexión invitar a que los participantes tomen conciencia de que:

- ▶ La educación emocional es fundamental para la construcción de una cultura de paz.
- ▶ En la cadena de la violencia todos son víctimas que se convierte en agresores.
- ▶ La violencia y la agresividad tienen como motor el dolor emocional.
- ▶ La importancia de desarrollar la empatía y la compasión para el proceso del perdón.
- ▶ La cadena de la violencia se corta sanando el dolor emocional con el perdón.
- ▶ El abuso escolar o bullying tiene que ver con dolores emocionales no sanados en los niños/jóvenes que pueden haber sido originados por los padres/madres y también los maestros/as.
- ▶ La familia tiene una gran responsabilidad a la hora de prevenir situaciones de bullying (y de violencia en general) así como los educadores.
- ▶ Educamos también con el ejemplo, los niños aprenden por imitación.
- ▶ El afecto, el cariño y los límites coherentes son necesarios en la educación de los niños/jóvenes.

Desde la lógica que se presenta en este juego/trabajo entendemos que si hay perdón, hay Amor², y si hay Amor no hay violencia. Es difícil que la no violencia se dé de forma automática, debemos educar con el ejemplo y con dinámicas que ayuden a desarrollar en los niños y jóvenes la capacidad de empatizar, sentir compasión y perdonar; así como de gestión emocional.



El conflicto es inherente al ser humano, sin embargo hay muchas formas de enfrentarlo, apostamos por la resolución pacífica y para ello hemos de adiestrarnos.

² Entendemos por Amor la capacidad de aceptación y entrega incondicional, por tanto en ese estado no podrá nacer nunca la agresividad y mucho menos un comportamiento violento. Entendemos que el Amor es una conquista, por tanto se debe educar y crecer para poco a poco integrarlo en nuestros comportamientos.

¿Cómo se juega/trabaja?

El recurso central del juego/trabajo es la obra de teatro de conciencia *Per Donare*. Esta obra tiene una duración de una hora y cuarto, aproximadamente, y está dividida en siete escenas.



La propuesta que encontraréis en esta guía contiene seis sesiones de una hora y media cada una, en las que se trabaja en cada una de ellas las diferentes escenas de la obra. A partir del visionado de estas escenas, se reflexiona de forma colectiva sobre las temáticas abordadas en escena. Además las sesiones cuentan con actividades específicas, así como dinámicas de apertura y cierre.

Para finalizar se añade una sexta sesión de cierre y valoración de lo que se ha tratado/reflexionado/aprendido.

Este juego/trabajo está pensado para ser guiado y orientado por la persona responsable del grupo, a quién llamaremos **facilitador/a**³. Él/ella tendrá la función de guiar las sesiones dinamizando las actividades y la participación de los miembros del grupo en la reflexión colectiva.

Esta guía didáctica tiene la funcionalidad de preparar al facilitador para tal propósito, aquí encontrará:

- ✓ Los fundamentos teóricos sobre los que se levanta la propuesta de reflexión, y que será de vital importancia que lea y comprenda para poder compartir después con el grupo.
- ✓ Información de cómo estructurar una sesión.
- ✓ Algunos “tips” para el manejo de grupos que pueden servirle para amenizar las sesiones y la participación de todos los miembros en la reflexión colectiva.
- ✓ La guía práctica de cada una de las sesiones, dónde encontrará cómo realizar las sesiones paso a paso:

Apertura:

dinámicas para abrir la sesiones

Desarrollo:

- ➔ las escenas de la obra de *Per Donare* que se visualizan en cada sesión
- ➔ las preguntas para la reflexión colectiva en grupos pequeños
- ➔ los conceptos clave que podrían ser introducidos para la reflexión (en esta parte será de gran ayuda los contenidos que se dan en el apartado de fundamentos teóricos)
- ➔ las actividades que complementan algunas de las sesiones

Cierre:

dinámicas para cerrar la sesiones

³ Hacemos la diferencia ahora, pero después usaremos “facilitador” para referirnos a los dos géneros.

¿Con qué características personales debería contar un facilitador?

El rol del facilitador es fundamental para el desarrollo de este juego/trabajo por ello la persona que lo adopte, deberá tener el perfil adecuado.

A pesar de que esta guía pretende ser auto didacta y dotar al facilitador de los recursos necesarios para desarrollar con éxito el juego/trabajo, sugerimos que la persona que vaya a implementarlo:

- ▶ Haya iniciado en sí misma un proceso de auto conocimiento, use de forma habitual su inteligencia emocional y su inteligencia del corazón.
- ▶ Haya experimentado dolor emocional en su vida y reconociéndolo esté en proceso de transformarlo o lo haya ya transformado.
- ▶ Crea en la educación emocional como recurso fundamental para ser introducido en formaciones de adultos, jóvenes y niños.
- ▶ Cuento con habilidades para hablar en público y manejar las diferentes dinámicas que se pueden dar en los grupos e integrar a todos los participantes.
- ▶ Tenga capacidad para respetar y tolerar los diferentes procesos personales en los que se puedan encontrar los participantes, y apoyar para que el grupo también lo haga.
- ▶ Cuento con habilidades creativas y de desarrollo de juegos.
- ▶ Cuento con carácter responsable y capaz de transmitir confianza a los participantes con empatía y paciencia.

El facilitador debe recordar que también su ejemplo/ modelo será un factor de éxito en este juego/trabajo.



**¿POR QUÉ ESTE
JUEGO/TRABAJO?
FUNDAMENTOS
TEÓRICOS**

4.1

ALGUNAS DEFINICIONES ÚTILES

En este apartado, y también a la hora de trabajar con el grupo de reflexión, nos puede ser de utilidad tener en cuenta las siguientes definiciones:

Violencia

La OMS define la violencia como el uso intencional de la fuerza y el poder, sea este físico o psicológico, para actuar contra sí mismo, u otra persona, grupo o comunidad, lo que provoca un daño que puede ser físico, psicológico o social.



Acoso escolar

En este acoso se incluye la violencia física, las amenazas verbales, los insultos, la intimidación, la propagación de rumores y el aislamiento social.

Bullying

Es violencia entre iguales. Se entiende como la violencia mantenida durante bastante tiempo, puede ser física o psicológica, guiada por un individuo o por un grupo contra otro individuo, que no es capaz de defenderse por sí mismo en ese contexto, delante del silencio del grupo de espectadores que asisten a la agresión.

En una situación de bullying habrá implicado el agresor/intimidador, la víctima y los testimonios.

(Esta guía que tiene como objetivo prevenir, buscará trabajar para prevenir tanto la violencia mantenida durante el tiempo –bullying–, así como la violencia ocasional. Pues se consideran de igual gravedad).

Persona no violenta



Aquella persona que siendo agredida por violencia e injusticia decide para enfrentarse no usar la violencia. Es la que decide renunciar a la violencia, y en esa decisión es incluso capaz de arriesgar su vida. Por ello, la no violencia pide de mucha imaginación, inteligencia intelectual y emocional, paciencia y perseverancia. Un gran ejemplo de persona no violenta lo encontramos en Gandhi.

Inteligencia Emocional

Es una de las inteligencias de las que estamos dotados los seres humanos para gestionar nuestras emociones y sentimientos y que nos permite utilizar correctamente otras habilidades que poseemos (también la inteligencia intelectual).

Para Daniel Goleman las características fundamentales de la inteligencia emocional son:

1. Conocer y reconocer las emociones.
2. Gestionar las emociones.
3. Capacidad de auto motivarse.
4. Reconocer las emociones de los otros.
5. Habilidades sociales para establecer relaciones saludables con otras personas.



Empatía⁴

Capacidad de captar lo que otra piensa y a la vez la conexión sincera con su sentir –a pesar que no sea lo mismo que uno pensaría o sentiría en la misma situación-. Significa ir más allá de la focalización de uno mismo, significa salir del propio yo para abrirse a los otros. Esta capacidad predispone no sólo a sentir el sufrimiento sino a compartir también el gozo y a participar emocionalmente de la alegría del otro.

Asertividad

Habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos en el momento oportuno, de la forma adecuada, sabiendo defender nuestros propios derechos y sin negar o desconsiderar los derechos de los otros.

Inteligencia del corazón⁵



La Inteligencia del Corazón es aquella que empezamos a usar cuando decidimos Amar, cuando decidimos educar nuestras emociones y regular nuestros pensamientos para trascendernos a nosotros mismos. Cuando filtramos lo que nos ocurre y lo que decimos o hacemos por la aceptación, la confianza, la gratitud y la generosidad.

4 Definición de Anna Carpena en "La empatía es posible"

5 Definición de Pax Dettoni en "La Inteligencia del Corazón".

Prácticas restaurativas⁶

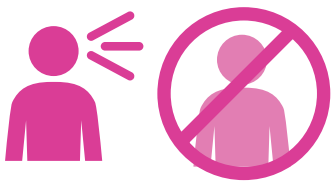
Es un término adaptado del concepto de justicia restaurativa (Braithwaite, 1989). En el contexto escolar se usan para enfrentarse de un modo constructivo al conflicto y al comportamiento desafiante. Los principios que la rigen son los siguientes:



- ▶ Un conflicto entre dos personas (sean niños o adultos) pertenece a esas dos personas.
- ▶ Las escuelas deben trabajar para ayudar a los protagonistas a resolver el problema.
- ▶ El objetivo es reparar el daño y aceptar la responsabilidad de arreglar la situación.
- ▶ Todos los directamente implicados negocian los pasos que hay que seguir para reparar el daño.
- ▶ Un intermediario independiente puede jugar un papel clave a la hora de emitir una conclusión o veredicto que respete a ambas partes, manejar la situación rápidamente y subrayar el derecho de todos los implicados a expresar y hacer comprender su punto de vista.

La evaluación que se ha realizado del impacto de estas prácticas sobre la ética general de las escuelas es positiva en lo que respecta al comportamiento.

Castigo⁷



Cualquier resultado no gratificante (regañinas, castigo físico, desprecio, exclusión, prohibición, burla...) que se ejerce sobre otra persona como consecuencia de su comportamiento o conducta.

Puede ser efectivo en el corto plazo, pero en absoluto en el largo plazo ya que suele:

- ➔ Provocar intimidación (un niño pegado, tenderá a pegar).
- ➔ Distanciar al castigador del castigado.
- ➔ Creará sentimientos de depresión y baja autoestima en la persona que es castigada por sistema.

6 Definición extraída de "El Acoso Escolar" de coord. Ángela Serrano

7 Definición de Olga Castanyer en "La Asertividad"

Refuerzo positivo⁸

Cualquier respuesta agradable que llega del exterior como consecuencia de un comportamiento o conducta. Estos refuerzos pueden ser materiales o sociales. Estos últimos son los más eficaces y aumentarán la probabilidad que la esa conducta se repita.



Límite⁹



Un límite es un acto. Después de ponerlo las cosas cambian. El límite ordena lo que está desordenado y permite que se comprendan los malentendidos.

A la hora de poner límites se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

1. Poner límites que sepamos que vamos a poder mantener.
2. El límite tiene que ser cumplido.
3. Los límites no pueden ponerse en cualquier momento.
4. A partir de su aplicación, las cosas ya no serán iguales, porque un límite trasciende al que lo emite y a quien lo recibe.

Para que un límite cumpla con su labor:

1. Se debe crear un espacio de encuentro y escucha.
2. Para que sea ordenador no puede ser caprichoso ni autoritario. Si crea la noción de justicia y legalidad funciona. El límite ha de tener coherencia.
3. Un límite tiene que ser explicado para que el niño/joven entienda el porqué de lo que sucede y pueda quedarse más tranquilo.
4. Un límite que es autoritario probablemente producirá una conducta reactiva en el joven, ocasionando violencia.
5. Se debe comprender que ese límite está relacionado con el Amor y el afecto
6. El límite debe fundamentarse.

En relación con los niños y jóvenes cabe tener en cuenta que los límites permiten pensar y querer. La ausencia de límites produce situaciones devastadoras porque los chicos quedan sueltos y no se sienten amados pues perciben que nadie se preocupa por ellos.

8 Ídem

9 Definición extracta de Mónica Toscano en "Adolescencia. Actuar antes de que los hecho sucedan".

4.2

TODOS VÍCTIMAS: UNA POSIBLE EXPLICACIÓN A LA CADENA DE LA VIOLENCIA

“La violencia necesita de violencia para existir”

Para que exista la violencia es necesario, como mínimo, un agente que agrede y otro que sea víctima de tal agresión. Aunque en algunos casos el agente puede ser el mismo, pues es posible ejercer violencia contra uno mismo.

Para buscar las causas de la violencia podemos hacerlo observándola en nosotros mismos. Es muy posible que en algún momento de nuestra vida hayamos sentido ese instinto de la agresividad, que es motor de violencia.

¿Cuándo hemos agredido o hemos sentido la necesidad de hacerlo, cómo nos sentíamos? ¿Nos sentíamos en plena armonía y aceptación de nuestro ser y de nuestro entorno o por el contrario nos sentíamos llenos de dolor en nuestro interior que reclamaba “justicia” o “venganza”? Es muy probable que nuestra respuesta se acerque

más a la segunda opción. Cuando en nuestro interior están presentes las emociones de frustración, rabia, odio o miedo, es muy posible que nazca de ellas la necesidad de agredir. De nosotros depende hacerlo o no hacerlo, y para eso sirve la educación emocional. Aunque también cabe la posibilidad de sanar ese dolor emocional que nos conduce a sentir agresividad (y después a comportarnos de forma violenta).

Desde esta perspectiva será difícil encontrar sólo “culpables” en una situación violenta, y mucho más cuando esta situación sea protagonizada por niños o jóvenes. Por supuesto, hay una responsabilidad sobre quién da origen a esa conducta pero lo que desde este juego/trabajo nos preocupa, es por qué lo hace.



Quando en nuestro interior están presentes las emociones de frustración, rabia, odio o miedo, es muy posible que nazca de ellas la necesidad de agredir.

Partimos de la base de que **no existe ningún agresor que previamente no haya sido víctima de dolor emocional provocado por algún tipo de violencia**. Es por esta razón que entenderemos que cuando hay violencia en primera instancia son todos víctimas, algunos serán víctima-agresor, otros sólo víctimas.

Por tanto siguiendo esta lógica, en principio no nos ocuparemos de los motivos externos aparentes que pueden justificar la conducta, sino que buscaremos **aquello que ocurre dentro del "agresor"** que le lleva a decidir provocar dolor a otra persona o a sí mismo. Allí dentro es dónde probablemente encontraremos los motivos que le conducen a agredir:

- ✓ **Incapacidad de sanar el dolor emocional sufrido previamente y que le lleva a vivir muchas de sus situaciones cotidianas como amenazas**, ante las que reacciona con emociones tales como frustración, rabia, odio, miedo... Por tanto, incapacidad de perdonar.
- ✓ **Incapacidad de gestionar la rabia, el odio, o la frustración sentidas que le llevan a la necesidad de manifestar agresividad**. Sin el adecuado manejo de esas emociones la agresividad se convertirá en violencia, que puede ser:

- ▶ **Física:** intimidando e hiriendo físicamente.
- ▶ **Verbal:** intimidando e hiriendo verbalmente.
- ▶ **Gestual:** intimidando e hiriendo mediante gestos, expresiones o miradas.
- ▶ **Social:** intimidando e hiriendo a través de la exclusión, aislamiento...

- ✓ **Incapacidad de desarrollar empatía o sentimientos de compasión** hacia la persona sobre la que ejerce la agresión.
- ✓ En algunos casos (los más dramáticos) podríamos también encontrar la **incapacidad para sentir emociones**. Es decir, personas que han desconectado completamente de sus emociones, así como de su propio ser y pueden hacer daño a otras incluso por dinero; por ejemplo un asesino a sueldo. Cuando no hay enfermedades congénitas, en estos casos podríamos hipotetizar, de forma generalizada y algo atrevida, que en algún momento el dolor emocional que estas personas sintieron fue tan grande, que ante la incapacidad de sanarlo, por supervivencia desconectaron completamente de su foro interno. Estos casos se conocen bajo el nombre de alexitimia, y aunque no se sienten las emociones sí están en activo en estas personas.

El motor de la violencia será por tanto el dolor emocional no sanado y no gestionado, es esta la razón por la cual entendemos que no hay agresor que no haya sido previamente víctima. Cualquier persona desde el momento que es agredida tiene la posibilidad de convertirse a su vez en agresora, ya que el impacto de esa violencia le provocará un dolor emocional (además de físico si es el caso) que si no es capaz de sanar le conducirá a la necesidad de manifestarlo provocando más dolor, sea a su misma persona, sea a otras personas de su entorno. Por tanto, una persona que ha sido víctima cuenta con varias opciones después de la agresión:

Seguir con la cadena de la violencia:

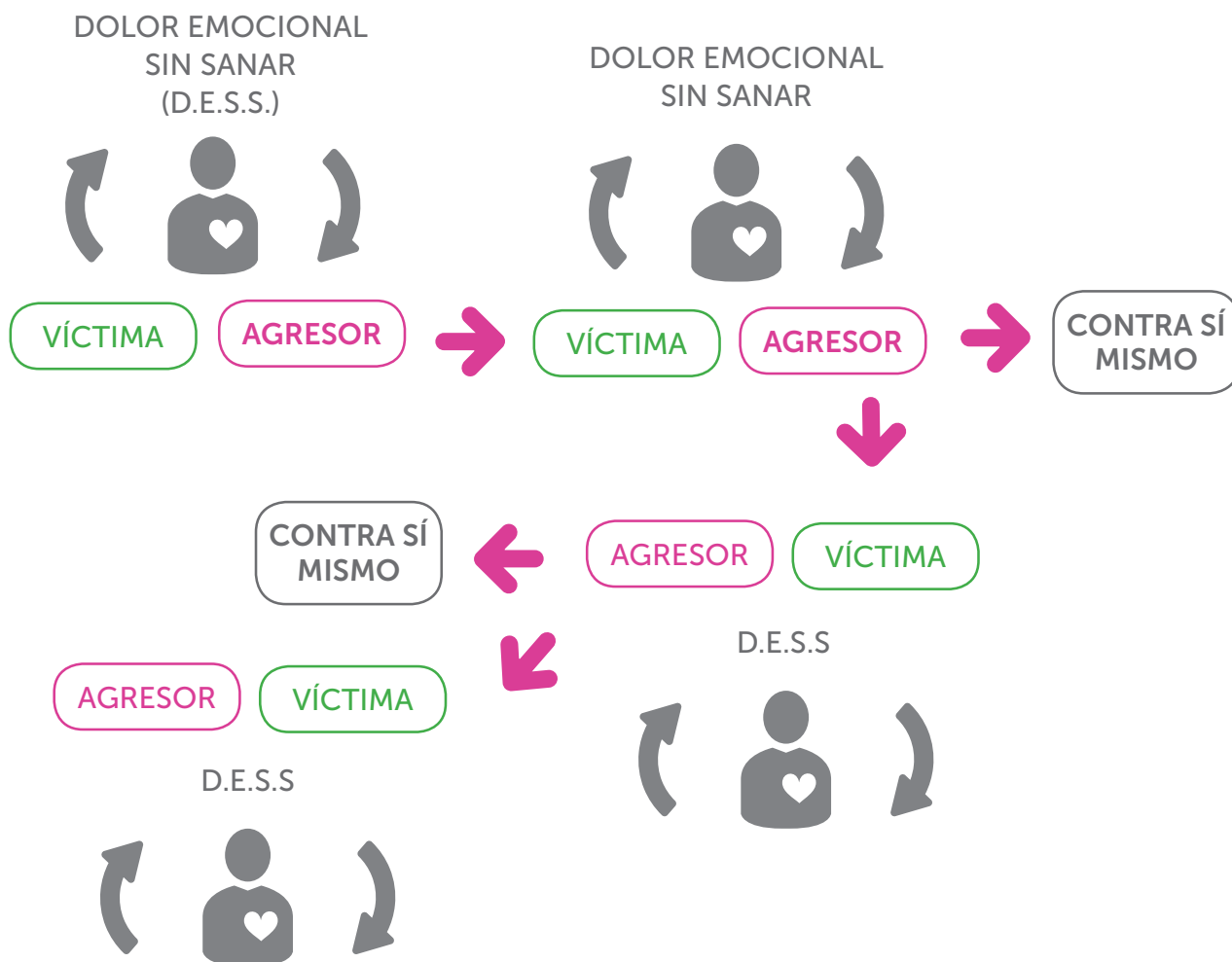
- *Devolviendo el daño a quién se lo ha hecho*: la venganza del "ojo por ojo, diente por diente".
- *Provocar daño a otros* – consciente o inconscientemente- : sentimiento de justicia que cree "que otros deben sufrir lo mismo que he sufrido yo".
- *Provocarse daño a sí mismo*: no soporta el dolor y no sabe cómo acabar con él. (También puede ser de forma o no consciente).
- *Estos dos últimos de forma simultánea (haciéndose y haciendo daño a otros)*.

Cortar con la cadena de la violencia:

- *Sanado el dolor emocional* provocado por el agresor apelando a:
 - ▶ Una comprensión mayor de la acción de la otra persona (no tomándolo de forma personal).
 - ▶ A la compasión por el dolor de la otra persona que le ha llevado a agredirle.
 - ▶ Perdonando.
- *Mientras que no sana el dolor emocional* (pues no es un proceso fácil ni rápido)
 - ▶ Calmar las emociones de rabia, odio, frustración y miedo que surgen mediante la respiración consciente y la meditación.
 - ▶ Buscar estrategias alternativas que no hagan daño a nadie ni a sí mismo para gestionar la manifestación de estas emociones. Por ejemplo para descargar la frustración o la rabia se puede optar por actividades que no dañan a nadie y pueden servir para desahogarse como lo sería el deporte, el baile, o el arte.
 - ▶ Desarrollar la empatía hacia personas que podrían convertirse en las víctimas de su necesidad de agresión. Entendiendo que nadie nunca merece ser víctima de violencia (del tipo que sea).

Teniendo en cuenta la dificultad que requiere cortar con esta cadena de la violencia, así como la falta de educación y modelos en este sentido, observamos que **hay una tendencia muy instalada en nuestras sociedades a alimentar la cadena de la violencia.**

El dolor emocional como elemento clave que explica la cadena de la violencia



En el dibujo observamos que la violencia es el canal para que el dolor emocional siga fluyendo y manifestándose. Dolor que provoca más dolor y así hasta el infinito. Nos podríamos aventurar a afirmar que ese dolor se convierte en odio, pues el odio es aquella emoción/sentimiento que quiere provocar sufrimiento, y al no encontrarse con ningún obstáculo que se lo impida sigue fluyendo de persona en persona o - lo que sería más adecuado- de víctima que se convierte en agresor a otra víctima que se convierte a su vez en agresora de otra persona o incluso de sí misma y así sigue la dinámica viciosa de esta cadena de violencia en que tantas veces participamos.

Mientras no haya mecanismos para fortalecer los difíciles procesos que podrían cortar esta tendencia será difícil acabar con los comportamientos violentos. Sin duda, hay muchas medidas que ya se toman para prevenirlos y que buscan modificar las condiciones externas de índole social, económica, ambiental, familiar incluso política. Sin embargo, **con esta perspectiva invitamos a trabajar en la prevención de la violencia desde la implantación de medidas que contribuyan a empoderar a los individuos internamente para que puedan optar libremente por la no violencia.** Lo que quiere decir desarrollar medidas que eduquen (a través de la pedagogía y también a través de ejemplo/modelo) fundamentalmente en:

- 1 Sanar el dolor emocional** de las víctimas de una agresión a través de la empatía, la compasión y el perdón (podríamos decir que todas las personas somos en algún momento de nuestra vida víctimas de violencia).
- 2 Gestión emocional y desarrollo de la empatía** para evitar que ante situaciones que provocan frustración, rabia o miedo se usen conductas que agredan a otras personas o a uno mismo.

Con esta herramienta/juego pretendemos aportar a la construcción de la Paz mediante una actividad para fomentar sobre todo la primera de estas medidas. Es decir, es esta una actividad enfocada a trabajar/reflexionar sobre la sanación del dolor emocional que nos han podido provocar consciente o inconscientemente otras personas. Se trata por tanto una actividad con doble finalidad:

- ➔ Prevenir las situaciones de violencia en el futuro
- ➔ Paliar las agresiones vividas en situaciones de violencia en el pasado

Como veremos más adelante este juego/trabajo también se puede dirigir hacia la prevención de la violencia entre niños y jóvenes; a la prevención del bullying en la escuela y entre hermanos.

En relación a la segunda medida, que es también de vital importancia, no será tratada en este juego/trabajo de forma exhaustiva, pues ya se hizo en el juego/trabajo de *Qui Sò Jo?* Se recomienda usarla con el grupo para complementar lo que con esta desarrollaremos.

4.3

LA EMPATÍA, LA COMPASIÓN Y EL PERDÓN

La empatía nos permite ponernos en el lugar del otro, pensar y sentir lo que piensa y siente pero conservando a salvo la conciencia de que en la realidad no estamos en su lugar.

La compasión da un paso más pues implica que percibimos en el otro su estado de sufrimiento, y nace en nosotros el deseo de tomar acción para aliviarlo. Existe una tendencia a confundir la compasión con la lástima, sin embargo es importante recalcar que la compasión conlleva una clara voluntad de hacer algo para aliviar el sufrimiento de la otra persona.

El perdón es la decisión y acción personal para no sentir resentimiento, ni hambre de venganza ni castigo, así como tampoco dolor por la ofensa o el daño recibido por parte de otra persona.

El beneficio inmediato del perdón vierte sobre todo en la persona que lo realiza, pues mediante la acción de perdonar se libera del dolor provocado por las emociones de rabia, odio, resentimiento y sed de venganza. Sin embargo, como sabemos – pues todos hemos experimentado situaciones en las que nos hemos sentido heridos- es difícil practicarlo de forma honesta y completa.



Para perdonar
necesitaremos
de empatía y de
compasión.

La propuesta de reflexión sobre la acción de perdonar que proponemos en este juego/trabajo parte de la base que no hay ninguna acción que nos ofenda o hiera por parte de otra persona que tenga origen en el bienestar y armonía interno de ella. Por tanto, asumimos que cuando alguien ofende o hiera, es decir cuando alguien usa la violencia es porque a su vez se siente herido, es decir sufre.

Cuando no hay sufrimiento, hay aceptación y Amor. Desde ese estado es difícil agredir a otra persona. Por tanto, para perdonar auténticamente primero deberemos salir de nuestro dolor, es decir deberemos dejar de identificarnos con nuestro punto de vista y emociones para poder identificarnos con el de la otra persona, o sea seremos

empáticos. Sin embargo, no nos quedaremos allí, entenderemos que el motor que ha llevado a la otra persona a agredirnos es su propio sufrimiento, entonces podremos usar la compasión, con ella no tomaremos como una ofensa personal lo que nos haya hecho. Cuando comprendemos que el otro nos hace daño desde su propio sufrimiento, podemos compadecernos y automáticamente sentiremos menos dolor por la ofensa. Para aliviarlo, y para aliviarnos a nosotros mismos la mejor estrategia será entonces el perdón.

Perdonar no es sencillo, de ser así, no habría violencia en nuestras sociedades. Sin embargo, es urgente que nos hagamos diestros en su práctica. No podremos perdonar desde el egoísmo, el perdón nos requerirá de un amor incondicional, donde aceptemos a los otros por cómo son, incluso con esas partes oscuras y con el dolor que les llevan a provocarnos ofensa o dolor. Y ese mismo amor que cultivaremos para con los otros también lo haremos hacia nuestra propia persona, pues descubriremos que no siempre somos todo lo "buenos" que creemos o queremos. Quizás también nos dañamos a nosotros mismos o a otras personas en el camino, y eso será también digno de autocompasión y de auto perdón.

Cuando nos abrimos a la posibilidad de equivocarnos, de cometer errores y no castigarnos por ellos, sino de amarnos incondicionalmente, nos abrimos automáticamente al perdón. Descubriremos que cuanto más humanidad nos concedamos, más humanidad y menos juicio atribuiremos a las otras personas, por tanto el perdón será casi automático, pues entendemos que no hay nadie divino y debemos caer para levantarnos y aprender.

Para poder llevar a cabo este proceso liberador del perdón será de gran importancia que separemos el acto de la persona que comete el acto. Es decir, todos los seres humanos contenemos en nosotros la capacidad de decidir obrar de una manera u otra ante la misma situación, lo que se conoce como libertad. Sin embargo no siempre será aquella más beneficiosa para nosotros mismos y para las otras personas. Lo más probable es que erremos en esa elección en varias ocasiones, pero con inteligencia y prudencia aprenderemos y podremos elegir en el futuro mejor. Por tanto, es fundamental separar el acto que hacemos de lo que somos, porque de los actos podemos aleccionarnos y modificarlos. En este sentido, cuando alguien hace algo que nos hiera es conveniente no juzgar por ello a la totalidad de la persona, sino centrarnos sólo en el acto que es

**Separemos
el acto de la
persona que
comete el acto.**

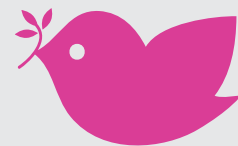
el que deberemos perdonar entendiendo que aquella persona desde su libertad ha podido errar al elegir obrar de tal modo. Y que tal elección ha podido ser motivada por una emoción de sufrimiento que ha sido más fuerte que él mismo.

Podemos tratar a las personas como individuos “buenos” que han hecho algo “mal” pero que pueden repararlo. Este modo de mirar las situaciones nos ayudará a dar una mejor educación a los niños/jóvenes.

Cuando podemos diferenciar las personas de sus actos, también podemos diferenciarnos a nosotros mismos de nuestros actos y aceptarnos con humildad como seres que podemos errar provocando sufrimiento en otros. Perdonar es Amar. Y Amar es no juzgar, aceptarse y aceptar a los otros por como son, seres humanos libres que no siempre tienen la fortaleza para vencer su propio sufrimiento y la necesidad de herir a otros.

Perdonar es un arte, y como cualquier arte requiere de voluntad para querer practicarlo, y de constante y disciplinado entrenamiento para conquistar que fluya de forma natural.

Desde el juego/trabajo proponemos partir desde este punto para la reflexión, porque consideramos que es urgente en nuestras sociedades. La educación emocional nos ayuda a lograr este propósito, por ello en ella están los primeros pasos para lograrlo. Nos ayuda a reconocer que hay algo que requiere perdonarse, y nos ayuda a empezar el proceso de gestionar ese sufrimiento sin hacer ni hacerse daño, y a auto motivarnos con diálogos internos que nos permitirán comprender la situación desde una perspectiva más amplia y pacífica. Sin embargo, después requerimos de la fiel práctica para tener cada vez más modelos que sirvan de ejemplo en la construcción de una CULTURA DE PAZ.



4.4

LA GESTIÓN DEL DOLOR EMOCIONAL

Hasta ahora hemos estado hablando del dolor emocional y lo hemos colocado en una situación central para entender la lógica interna que nos conduce a usar la violencia en cualquiera de sus formas. Por ello, sanar este dolor emocional pasa a ser uno de los objetivos fundamentales que nos permitirá no sólo prevenir la violencia sino construir una cultura de Paz.

Si aceptamos que en la raíz de un comportamiento agresivo encontramos dolor emocional, entonces tenemos que trabajar en dos sentidos para poder prevenir la agresividad, ya que ésta a su vez se va a convertir en violencia hacia otras personas o hacia nosotros mismos. Se plantean dos estrategias fundamentales para romper la cadena de la violencia que nos convierte a todos en víctimas/agresores:

- 1 Sanar el dolor emocional a través de la empatía, la compasión y el perdón.**
- 2 La gestión emocional de ese dolor mientras no se sana.**

Las dos estrategias plantean el mismo punto de partida, y éste es aceptar que hay un dolor emocional que necesita ser sanado, y de no ser así la tendencia será provocar más dolor (a través de la agresión a otros o a sí mismos). Este punto es el más complicado, ya que generalmente nos cuesta identificar ese dolor y desidentificarnos de él.

Es importante que pongamos mayor vocabulario cuando hablamos de él; por ello, podremos también referirnos con los nombres de las emociones que nos lo provocan: rabia, rencor, resentimiento, sed de venganza y odio. La mayoría de estas emociones están "prohibidas" y por ello es muy probable que nos cueste identificarlas y aceptar que las podemos albergar en nuestro interior. Por ello, es recomendable usar la humildad para indagar si existen en nosotros y sin juicio aceptarlo.

No podremos ni sanar, ni gestionar el dolor emocional o las emociones que lo provocan, si no reconocemos primero que hay "algo" que sanar o gestionar.

Una vez que hemos aceptado que hay odio (o emociones afines) en nuestro interior es importante que no nos juzguemos por ello, sino que aceptemos que forman parte

de nosotros, y que si están allí es porque en algún momento de nuestra biografía nos hemos sentido víctimas de agresiones o injusticias. Esas emociones aparecen para protegernos, y por eso nos llevan atacar. Si aprendemos a manejar las emociones, no sentiremos miedo de descubrir que forman parte de nosotros. Por ello, será muy importante en este punto aprender a gestionarlas pues seremos nosotros quiénes decidimos qué hacer con ellas y no viceversa.

Podremos gestionarlas cuándo aprendemos a desidentificarnos de ellas, y eso se logra al calmarnos cuando piden que sigamos su impulso. Con la respiración consciente y la indagación de sus efectos en nuestro cuerpo lograremos tranquilizarnos y con el control del diálogo interior podremos decidir qué hacer con lo que sentimos. En ese momento nos convertimos en seres libres y podremos optar por manifestar la emoción de una forma que no haga daño a otros ni a nosotros mismos, mientras que aprendemos a perdonar.

**A modo de ejemplo,
¿Cómo regulo la rabia cuando la siento?**



- ✓ Respirando y relajándome.
- ✓ Tomando distancia temporal y física del acontecimiento o persona que siento que la ha provocado.
- ✓ Aceptando mi responsabilidad en el conflicto.
- ✓ Actitud positiva: usando el sentido del humor para relativizar la situación. Desdramatizar los que nos ocurre. Intentar "quitar hierro" a los acontecimientos.
- ✓ Restructuración cognitiva: pruebo de cambiar mi modo de pensar para valorar esa situación. Por ejemplo, si alguien me insulta o me critica destructivamente en lugar de tomarlo a lo personal, puedo pensar que esa persona lo hace porque tiene mucho dolor en su interior y no puede manejarlo: necesita sacarlo y lo hace conmigo. Este enfoque me llevará más hacia un sentimiento de compasión que a la rabia o a la sed de venganza.
- ✓ Haciendo actividad física para canalizar la agresividad.

- ✓ Reencuadrando la situación y buscando una solución al problema.
- ✓ Puedo después volver a la situación y explicar cómo me he sentido y lo que pienso sobre lo ocurrido con asertividad.

Perdonar es un proceso largo, como hemos explicado, y que requiere de práctica para que cada vez sea más corto. Requerirá también de ser capaces de reencuadrar la visión que tenemos de quién consideramos nuestro agresor, entendiendo que éste a su vez es víctima. Es decir, aplicando primero la empatía y luego la compasión por el sufrimiento de quien nos ha hecho daño.

El diálogo interno que tengamos con nosotros mismos en este proceso es muy importante. Los pensamientos que nos acompañen son los que nos permitirán una beneficiosa gestión emocional, así como un proceso de perdón.

No podemos olvidar que lo que sentimos se relaciona con nuestro sistema de creencias, por ello debemos prestar una minuciosa atención a nuestras creencias así como una seria disciplina para descartar los pensamientos que no nos ayudan y provocarnos aquellos que nos permiten una mayor armonía. En este sentido es cuando se hace necesario el uso de la Inteligencia del Corazón.

Todos somos seres con "buen corazón", pero si no ponemos nuestras emociones, nuestros pensamientos y nuestras acciones a su servicio la bondad no puede manifestarse. Somos vulnerables y es fácil que la debilidad nos pueda y en algún momento el impulso emocional sea más fuerte que nosotros, por ello debemos entrenarnos y con perseverancia cada día trabajar para hacernos dueños de nosotros mismos dejando espacio a que nuestro corazón sea quién mande en nuestras vidas.

No es el odio el "malo", sino lo que cada uno de nosotros hace con él.

Cuánto más espacio tenga el corazón – la casa del Yo- en nuestra vida más fácil nos será perdonar, más fácil nos será Amar. Sin embargo, este proceso es una conquista que puede durar toda la vida, y mientras tanto será de vital importancia que no dejemos de practicar con la educación emocional.

En la obra de Teatro de Conciencia *Per Donare* podremos ver con detalle este proceso que se da en nuestro interior. Cómo el odio se manifiesta y cómo si no lo aprendemos a gestionar nos llevará a seguir su impulso, y este es sin duda la violencia. Sin embargo si lo aceptamos y aprendemos a mandar sobre él, podemos también transformarlo en perdón. Así tenemos el mismo punto de partida: el odio y dos posibles finales, uno "bueno" y el otro "malo". No es el odio el "malo", sino lo que cada uno de nosotros hace con él. A través del personaje de Gema podremos testimoniar estos dos caminos.

Seguir la inteligencia del Corazón requerirá de voluntad, perseverancia, humildad, honestidad, fortaleza y coraje. Es más fácil dejarse secuestrar por las emociones, dejarse llevar por su impulso. Sin embargo, es más reconfortante conquistarlas pues nos ayudará a dejar de estar cegados por nuestro egoísmo y ver de verdad a los otros para poder estar auténticamente a su servicio, al servicio de la bondad, la belleza y la verdad.



Muy recomendable usar el "Jugar/trabajar con la obra Qui sò jo?" para profundizar en los conceptos de gestión emocional.



4.5

PERDONAR PARA PREVENIR LA VIOLENCIA Y PALIAR SUS CONSECUENCIAS

Efectivamente aprender a sanar el dolor emocional o lo que es lo mismo transformar el odio en perdón, es una urgencia en nuestras sociedades. La violencia está demasiado instalada en nuestros comportamientos, tanto que la tenemos "normalizada" y la mayoría de las veces ni tan siquiera la identificamos.

Es indiscutible que cualquier labor dirigida a la prevención de la violencia y a la construcción de una cultura de paz es necesaria y debe contar con recursos. Desde este juego/trabajo se pretende contribuir a esta dirección desde el camino individual interno.

El perdón, que se conquista tal y como hemos explicado a lo largo de este apartado, siguiendo el proceso:

1. **Reconocer el dolor (identificar el odio).**
2. **Querer transformarlo: voluntad para sanarlo.**
3. **Aprender a gestionarlo (manifestándolo de una forma no violenta).**
4. **Desarrollar empatía hacia las otras personas.**
5. **Desarrollando compasión hacia el sufrimiento del agresor y del nuestro propio.**
6. **Conquistar la capacidad de no juicio y no castigo (no hay lugar para la venganza).**
7. **Perdonar / Amar.**

Este proceso tendrá dos efectos fundamentales que contribuirán a construir una cultura de Paz:

- ✓ Prevenir situaciones futuras de violencia, pues se rompe dentro de cada individuo la inercia de la cadena de la violencia que convierte a la víctima en agresora de otras víctimas (y así hasta el infinito).
- ✓ Una vez la situación de violencia ya se ha dado sirve para paliar los efectos devastadores que ésta deja en el interior de la persona. Con el perdón no tendrá cabida el castigo (lo que no quiere decir que los daños deban ser reparados y que se deban establecer límites para que no vuelva a darse esa misma situación).

EL CASTIGO se suele entender como la panacea para evitar que los “malos comportamientos” se repitan. Hay una creencia muy arraigada sobre la idea de que castigar sirve para educar. Sin embargo, desde esta perspectiva creemos que el castigo sirve para educar en la venganza, no en el perdón.

Supongamos que un niño ha pegado a su hermano pequeño, y para que aprenda que no tiene que hacerlo lo castigamos una semana sin ir a esquiar (que es su deporte favorito). El niño entiende rápidamente el “ojo por ojo, diente por diente”, pues la única relación lógica que hay entre pegar a su hermano y no poder ir a esquiar es: “he hecho daño, entonces ahora me hacen daño”, o lo que es lo mismo “el dolor quiere dolor”. Así el niño aprenderá a castigar con dolor a quién alguna vez le haga daño, y para provocar dolor necesitamos la agresividad y la violencia. El niño no aprende a no generara dolor a su hermano (dejar de pegarle) si le generamos dolor a él.

En lugar de castigar con castigos que no tienen que ver con lo que ha ocurrido, se debe ser más creativos y buscar consecuencias relacionadas directamente con el mal que ha hecho que le hagan entender que cuando se genera dolor a alguien hay que en la medida de lo posible restaurar lo hecho y pedir ser disculpado.

Siguiendo con el mismo ejemplo, al niño en lugar de castigarle sin ir a esquiar, le podríamos preguntar ¿cómo puedes reparar el daño que le has hecho a tu hermano al pegarle? Y ayudarle a que proponga alguna acción a realizar que pueda paliar el dolor al hermanito. Por ejemplo, acompañarle a jugar a su juego favorito en el parque.

El niño entenderá que puede equivocarse, pero que en él está la posibilidad de enmendar sus errores y aliviar el dolor de otros. Ese aprendizaje no lo hará si le provocamos dolor y pretendemos que por miedo a ese dolor no repita la acción. No hay peor método educativo que el miedo, si queremos educar en la paz y la no violencia no podemos usar el miedo, debemos en su lugar usar el cariño, el afecto, la coherencia, los límites claros y sobre todo la paciencia. Educar con miedo es más rápido al principio, pero no es sostenible a la larga y sus efectos son devastadores en la autoestima del niño/joven.

Apostamos por una educación dónde se promueva la reflexión individual y el empoderamiento responsable. En ese sentido va dirigido este recurso pedagógico. Prevenir es comprender por qué suceden los hechos, comprender es aprender a no juzgar, no juzgar es perdonar. **Perdonar es prevenir.**

4.6

EL BULLYING: UNA APROXIMACIÓN

Este juego/trabajo también puede usarse para dirigir la mirada a un tipo de violencia específica que es aquella que se da entre niños y jóvenes sea en un contexto escolar, así como en el contexto doméstico (cuando se da entre hermanos).

En los últimos años, cada vez más esta violencia entre iguales, se conoce como bullying. Y se usa, a pesar de que no forma parte del diccionario de la Real Academia Española -pues es un anglicismo-, para referirse al acoso escolar y a toda forma de maltrato físico, verbal o psicológico que se produce entre escolares de forma reiterada y a lo largo del tiempo.

Este tipo de violencia suele afectar a los niños y niñas de 12 a 15 años, pero se extiende también a menores y mayores. Como hemos dicho se suele dar en el aula y en el patio de la escuela, pero también puede darse en casa entre los hermanos.

Una forma de prevenir estos comportamientos violentos en niños y jóvenes podrá ser si los comprendemos a través de la **lógica de "todos víctimas"** que hemos explicado en los apartados anteriores. De ser así, quizás encontremos en los casos de los niños o jóvenes agresores un antecedente de dolor emocional que los ha convertido previamente en víctimas. Por tanto, estos niños o jóvenes serían víctimas que no han podido sanar su dolor emocional, ni tampoco han contado con recursos para manejar las emociones que les han conducido a comportamientos agresivos, ni para desarrollar su empatía hacia las otras personas.

FASES DEL BULLYING SOBRE LAS QUE HAY QUE INTERVENIR



1 PREVENCIÓN

En esta fase se interviene sobre las causas que provocan que los niños/ jóvenes tengan tendencia a la violencia entre ellos.

Es la fase de mayor importancia ya que puede prevenir que se siga perpetuando esta situación entre niños y jóvenes. Esta fase empieza desde que el niño nace y sigue hasta que madura. Por eso quién tiene mayor responsabilidad aquí es la familia. Aunque también la escuela - (dirección, maestros, alumnado, y otros trabajadores)-, ya que en nuestros países los niños se escolarizan muy pronto y son las escuelas también agentes socializadores de peso en la infancia. De todas formas, y como vemos en la gráfica la mayor responsabilidad cae sobre la familia, además varias investigaciones muestran que el factor familiar tiene un peso específico cuando analizamos situaciones de agresión escolar. Además, en esta fase, por supuesto, la sociedad también juega un papel importante, ya



La mayor responsabilidad cae sobre la familia.

que ella determina el valor que se le otorga a la violencia; por ejemplo la programación en la TV o en los cines, o los videojuegos comerciales nos hablarán de cómo de moda está la cultura de paz. Sin embargo, su

responsabilidad a la hora de prevenir, aunque importante, se considera menor que la de la familia y la de la escuela, también por su menor capacidad de impacto en los niños y jóvenes cuando otros valores están bien arraigados desde la familia y la escuela durante la infancia.

Para la aproximación que se propone desde esta guía de reflexión es esta la fase sobre la que se focalizará el juego/trabajo con la obra de Teatro de Conciencia *Per Donare*, ya que pretende ser un recurso que sirva para fortalecer la prevención a partir de la sanación del dolor emocional en las familias y en los educadores.

2 VISIBILIZACIÓN

Se interviene para detectar los latentes comportamientos violentos de niños/jóvenes. Aquí se debe intervenir para dejar de normalizar cualquier tipo de violencia.

Cuando la prevención no ha sido eficiente, o mientras que no lo es, esta fase es de gran importancia. De hecho, muchos de los programas en la actualidad

tienen este propósito, como por ejemplo el programa de “tutoría entre iguales” que pretende que las posibles situaciones de violencia sean detectadas y así desactivadas antes de que lleguen a la agresión. Podría también considerarse una medida preventiva, sin embargo, desde esta perspectiva preferimos diferenciarla de la prevención, ya que ésta hace visible el bullying cuando está en potencia,



La mayor responsabilidad cae mayormente sobre la escuela.

mientras que la prevención debería de trabajar para que ni tan siquiera estuvieran esas situaciones latentes en los niños y jóvenes. En esta fase la responsabilidad cae mayormente sobre la escuela, y en

menor medida sobre la familia. Pues aunque el niño/joven cuando llega a casa dará muestras de estar viviendo una situación de abuso, y es entonces cuando su familia debe detectarlo, es en la escuela cuando las vive, por tanto, allí es dónde hay más facilidad para ser detectadas por otros y así desactivadas. Por tanto, se cree que en esta fase serán las escuelas que deban de poner mecanismos con esta finalidad. De hecho, podríamos decir que en la actualidad es dónde más energía se destina en general. **Y por esta razón, desde la perspectiva de este juego/trabajo se considera relevante dedicar energía y esfuerzos a diseñar medidas para la prevención antes de que aparezca la amenaza, ya que si esta funcionara se necesitaría menos intervención de vigilancia para desactivar las posibles situaciones de bullying.**

Por supuesto en esta fase también hay responsabilidad que recae en las espaldas de la sociedad, pues de ella depende la sensibilidad general que hay entre los ciudadanos para identificar las situaciones de agresión/abuso o violencia y denunciarlas para que puedan ser evitadas. En este sentido todas las campañas que se hacen para sensibilizar a la población son positivas, aunque podrían ser más.

3

RESTAURACIÓN

En esta fase se interviene para solucionar la situación de bullying que ya se ha dado, y para “sanar” el dolor emocional que tiene como consecuencia, de forma que no se perpetúe en un nuevo ciclo de violencia.

Esta fase debería ser la menos importante en términos de energía destinada, si las anteriores -sobre todo la primera- hubieran sido realmente eficaces. En la actualidad todavía no es así, pues como ya hemos mencionado las energías están invertidas, pues se dan demasiados casos de bullying que deben de ser

tratados. **Por ello se vuelve a poner de relevancia la urgente necesidad de trabajar en la prevención para que haya cada vez menos, y no más, situaciones de niños y jóvenes que opten por agredir, abusar o violentar a otros.**

En esta fase, como vemos en la gráfica, la responsabilidad quedaría dividida en partes iguales entre la familia y la escuela, ya que para “restaurar” lo ocurrido (cuando se pueda) deben estar comprometidos los implicados y sus familias,



La responsabilidad quedaría dividida en partes iguales entre la familia y la escuela.

así como la escuela que es quién facilitará la mediación. Hablamos de **restaurar** porque esta fase debería tener como objetivo sanar el dolor que ha provocado la agresión/abuso mediante la comprensión y la búsqueda de una

justicia restaurativa que no aboga por “*el ojo por ojo, diente por diente*”. Por tanto, en esta fase queda **altamente desaconsejado el castigo como medida para solventar la situación**, ya que con el castigo no se asegura que la cadena de la violencia quede abortada, sino todo lo contrario, castigar sería equivalente a meter otro trozo de leña a la situación de violencia que queremos paliar. Por tanto, en este sentido servirán las prácticas restaurativas, cada vez más usadas, para mediar y sanar.

Sin embargo, también será relevante que tengamos herramientas para trabajar sobre la sanación del dolor emocional en la víctima, ya que aunque hayamos aplicado la justicia restaurativa asegurando en el grado que es posible, haber saciado la sed de venganza en ambas partes, no siempre se da sanación al dolor emocional de la víctima. **Es en este sentido dónde el juego/trabajo que se propone en esta guía puede servir tanto a maestros como a las familias, ya que ellos son los que están en contacto con los niños/jóvenes víctimas del dolor emocional que necesitarán sanar para no arrastrarlo a su edad adulta. Como veremos esa sanación sólo se puede hacer mediante el perdón.**

De nuevo, la sociedad vuelve a tomar una responsabilidad también en esta fase, pero menor que los agentes de la familia y la escuela. Aún y así, es importante su papel, pues de sus valores dependerá la dificultad o facilidad con la que se podrán llevar a cabo las prácticas restaurativas, así como practicar el perdón con aquél que te ha hecho daño. Los modelos que ella provea a los niños/jóvenes serán también clave para legitimar las acciones escolares o familiares.

Para prevenir situaciones de bullying ¿A quién puede dirigirse este juego/trabajo?

Siguiendo esta aproximación que hemos hecho del bullying en las escuelas, y fundamentándose en las investigaciones realizadas¹⁰, **se considera oportuno dedicar el juego/trabajo que propone esta guía a las familias, sin embargo también podrá ser usada por maestros/as.**

Como vemos en la gráfica anterior **las familias** tienen una posición privilegiada para la prevención. Por un lado son ellas las que según las investigaciones se encontrarían entre las causas relevantes que explican que en los niños/jóvenes se den comportamientos violentos, lo que las convierte en pieza clave para la prevención. Y por otro lado, la pieza clave para evitar que las situaciones de bullying se den en las escuelas es la prevención. Así que su papel es doblemente importante.

A nivel físico-químico del cerebro del niño se demuestra que el dolor emocional puede provocar una disminución de opioides en el cerebro, y que este sufrimiento hace que se comporte con agresividad debido a estas alteraciones químicas. Si un niño que sufre tiene a alguien en su vida que es capaz de reconocer su dolor y ofrecerle consuelo, tiene más probabilidades de convertirse en un adulto estable a nivel emocional, ya que no optará por la hostilidad ni la violencia al producirse las alteraciones en su cerebro. El consuelo físico ante el dolor hace que se liberen opioides y oxitocina.¹¹

El estilo de crianza se determina entonces como clave a la hora de prevenir el bullying. Por tanto, la educación familiar es de vital importancia para regular el comportamiento de los niños/jóvenes. Aunque, como veremos más adelante, hay también otros factores que influyen.



El estilo de crianza se determina entonces como clave a la hora de prevenir el bullying.

¹⁰ Consultar la bibliografía. En "Acoso y violencia en la escuela" coord. Ángela Serrano se recogen los resultados de varias investigaciones internacionales sobre las causas del abuso/agresión escolar.

¹¹ Suderland, Margot (2007) La ciencia de ser padres. Barcelona: Editorial Grijalbo

Según varias investigaciones hay algunas de las prácticas más comunes de crianza que tendrán como consecuencia la agresividad de los hijos y la necesidad de hacer daño a otros o a sí mismo:

- ✓ Castigo físico.
- ✓ Falta de cariño.
- ✓ Comunicación violenta (con gritos).
- ✓ Educación con prácticas disciplinarias poco coherentes (basadas en la comodidad y egocentrismo de los padres/madres).
- ✓ Sobreprotección, exceso de control.
- ✓ Cuidado poco atento, sin escucha emocional.
- ✓ Malos tratos que desvaloran: insultos, amenazas, etiquetar, manipular...

Este tema es un poco complejo, porque ningún padre/madre quiere provocar conscientemente dolor a sus hijos, sin embargo es probable – como demuestran las investigaciones- que sus comportamientos puedan hacerlo. Por ello es importante reflexionar y considerar muy bien cómo se educa a los hijos, y sobre todo qué modelo se les da como referencia.

Los padres/madres no son perfectos y es probable que en la crianza se encuentren protagonizando situaciones de violencia. Será difícil no provocar ningún tipo de dolor emocional a los hijos; sin embargo será posible educarlos con unos modelos de padres/madres capaces de perdonarse a sí mismos porque aprender del error, lo enmiendan y cambiar de estrategia. Sí es posible dar a los hijos un modelo de Amor, que no es un modelo de perfección, sino de conocer, aceptar y transformar.

Este juego/trabajo propone dirigir la mirada a estos aspectos internos para poder sanar y llevar menos carga emocional negativa a la hora de relacionarse con los hijos.

Los padres/madres a su vez pueden haber sido o ser víctimas de agresiones (consciente o inconscientes) de sus padres en la infancia, o de sus ex parejas, o de sus jefes, o de sus compañeros de escuela o de trabajo, o de la sociedad que los mantiene en paro... Si ellos no aprenden a transformar el dolor que estas situaciones

generan o han generado en ellos es muy probable que el chivo expiatorio sean sus propios hijos. En ningún caso es la mala fe lo que les mueve, pero generalmente no se suele dar mucha importancia a las agresiones físicas o verbales que naturalmente les pueden surgir para corregir cuando son en aras a la educación. En la mayoría de padres/madres no existe una consciencia de las consecuencias que su modo de criar va a traer en el proceso de maduración y comportamiento de su hijo consigo mismo y con los demás.

Si la crianza con los hijos se caracteriza por ser:

- ✓ Cariñosa.
- ✓ Coherente.
- ✓ Asertiva en lugar de coercitiva.
- ✓ No violenta (también a la hora de escoger el tipo de programación en TV, cine o juegos para sus hijos).
- ✓ No autoritaria, ni permisiva.
- ✓ Con límites coherentes y asertivos.

Entonces habrá más probabilidad que el niño/joven no sienta la necesidad de agredir a otros iguales ni a sí mismo, pues aprende a crecer con autoestima por su persona, así como con respeto y empatía por las demás. El ejemplo con el que vive en la familia es fundamental, así como lo será el de la escuela y también el de la misma sociedad.



El ejemplo con el que vive en la familia es fundamental.

Por ello, insistimos en que este trabajo puede también servir para maestros de centros escolares, ya que ellos pueden también agredir a los niños/jóvenes como resultado de sus propios dolores emocionales no resueltos ni sanados.

Con un modelo familiar y de escuela de empatía, compasión y perdón; así como buena gestión de emociones el niño/joven podrá en sí mismo parar la inercia de la cadena de la violencia cuando en su vida él también pueda convertirse en víctima, ya que no necesitará victimizar a otros para manifestar ese dolor sino que podrá pedir ayuda o ayudarse a sí mismo con un diálogo interno compresivo y motivador. En ese

sentido será también importante el impulso de valores no violentos, comunicación asertiva, la educación emocional, y la práctica restaurativa y el perdón a la hora de solucionar los conflictos y paliar los daños.

Prevenir la violencia entre niños/jóvenes o el bullying requiere de un trabajo conjunto de muchos agentes, pero sin duda el más importante es el realizado en el hogar y por las madres/padres y luego por maestros.

Además de para la fase de la prevención, también las familias son clave a la hora de **restaurar una vez se ha dado la violencia**. Fortalecer la capacidad de perdón será también de gran valor en esta fase del proceso (mientras se siga dando la violencia). Si la familia cuenta con recursos para gestionar sus emociones, y practicar la empatía será más sencillo para el niño/joven sanar su dolor emocional provocado mediante un sincero acto de perdón.

En este mismo sentido, y por el papel importante que juega la escuela en ambas partes del proceso, **los maestros y directores de centro pueden ser también usuarios de las propuestas de este juego/trabajo**.

La finalidad de esta propuesta pedagógica son los niños/jóvenes, y el modo de llegar a ellos es indirecto. Se propone trabajar con familias, directores de centro, y maestros para entre todos hacer una acción de prevención mediante la educación y el ejemplo.

El problema del uso de la violencia en los niños y jóvenes es la punta del iceberg. El bullying en las escuelas es responsabilidad de todos, y en menor instancia de los niños/jóvenes, no podemos olvidar que ellos no son adultos y que sus comportamientos son también espejo de lo que ven en casa, en las aulas, en la tv, en la calle... Además como niños/jóvenes que son no tienen todavía todas las herramientas personales para tomar elecciones no violentas a la hora de manifestar determinadas emociones, como por ejemplo la rabia, el odio, la frustración, el miedo o la tristeza.

Por ello, **se recomienda que este juego/trabajo aquí propuesto sea complementado con un serio compromiso de educación emocional para los niños/jóvenes que debe partir en las casas, y tener continuación en las escuelas.**

En ese sentido también se recomienda, si gustan, hacer uso de las herramientas pedagógicas desarrolladas a partir de las obras precedentes de Teatro de Conciencia:

- ➔ **Jugar/trabajar con la obra *Qui sò Jo? Una herramienta/Juego de teatro foro para la educación emocional en grupo***
- ➔ ***Qui Mane Ací? Una guía de reflexión sobre la libertad interior***

Este juego/trabajo se plantea como un recurso más para las actividades que pueden apoyar en la prevención de situaciones de violencia o bullying en las escuelas. Se recomienda acompañarlo de otras acciones, además de integrarlo en un programa mayor.

Para que este juego/trabajo pueda ser completo deberá trabajarse también con el grupo de familias, maestros, o directores de escuela temáticas de educación emocional, así como de prácticas restaurativas.



A large rounded rectangular box containing ten horizontal lines for writing or reflection.



**¡AHORA SÍ!
EMPEZAMOS CON EL
JUEGO/TRABAJO**

5.1

PREPARACIÓN DE LAS SESIONES



Todas las sesiones serán guiadas por un facilitador, quien estará a cargo de la dinámica del grupo. Será por tanto fundamental que este haya leído con atención todos los apartados precedentes en esta guía. Pues deberá no sólo guiar las sesiones, sino también orientar y dinamizar la reflexión conjunta que surja entre los participantes sobre cada una de las escenas de la obra de teatro de conciencia *Per Donare*.



Es importante que las sesiones estén contextualizadas en un programa mayor de educación para la prevención de la violencia, el bullying, o para la construcción de la Paz. En el apartado anterior de esta guía encuentra los fundamentos teóricos pertinentes para acomodar las sesiones a una lógica mayor, se recomienda compartir algunos de ellos con los participantes en la primera sesión, como indicaremos más adelante.



La figura del facilitador es central en el desarrollo de este juego/trabajo, por ello en el siguiente subapartado podrá encontrar algunos “tips” para conseguir que el grupo esté cohesionado y participe activamente. A través de la manifestación en público de su pensar, los participantes podrán integrar mejor los contenidos tratados en la obra de *Per Donare* y que tienen como finalidad la comprensión del acto de perdonar.



Se recomienda que el facilitador haya visto previamente la obra y haya leído completamente esta guía para poder realizar de forma exitosa su labor para con el grupo. También se recomienda que el facilitador tenga una apertura en relación a los temas aquí expuestos, y a ser posible que haya también trabajado previamente aspectos de educación emocional (en este sentido sería recomendable el juego/trabajo con la obra de Teatro de Conciencia *Qui sò Jo?* – que ya se ha presentado-).



Las sesiones aquí propuestas podrán tener una **duración aproximada de hora y media a dos horas**, en función de la participación de los asistentes en las reflexiones conjuntas. Aunque esta guía tiene sólo la pretensión de ser orientativa, por ello podrán modelarse según las particularidades de cada uno de los grupos.



La temporalidad de las sesiones puede adaptarse al ritmo de reunión que tenga el grupo en cuestión, si lo tiene. De todas formas se recomienda no dejar pasar más de una semana entre una sesión y la otra. **Aunque lo ideal sería hacerlo en un formato intensivo**, es decir un par de sesiones a la semana.

6

Se presenta este juego/trabajo en un mínimo de seis sesiones, sin embargo, el facilitador podrá añadir tantas como quiera para profundizar en la temática abordada y dirigirla más específicamente a lo que el grupo requiera¹²: estilos de crianza, poner límites, prevenir el bullying entre jóvenes, perdonar violencia recibida...



Las sesiones aquí propuestas tendrán siempre la **misma estructura**, es decir un momento para la apertura, otro para desarrollar las actividades de reflexión en torno a las escenas vistas, y por último un momento de cierre.



Este es un juego/trabajo que se centra sobre todo en la **reflexión conjunta**, por tanto será muy importante **crear un clima cálido y acogedor que permita a los participantes expresarse cómodamente**. Por ello, se recomienda altamente dedicar un espacio de tiempo al inicio y al final de la sesión para hacer una breve actividad de apertura y otra de cierre.

Apertura

Como actividad de apertura servirá cualquier actividad para romper el hielo entre los participantes y que ayude a que entre ellos tomen confianza para vencer las timideces iniciales que pueden inhibir su participación.

En el caso de la primera sesión se recomienda que esta actividad permita que todos puedan presentarse e incluso que facilite que se aprendan sus nombres entre ellos. En las siguientes sesiones -según el facilitador prefiera- puede hacer un juego o dinámica para traer la atención de los participantes al momento presente, o puede empezar invitando a todos a recordar lo tratado en la sesión anterior, y qué aspectos nuevos han reflexionado desde entonces.

Desde la experiencia, se recomienda dedicar los primeros minutos de la sesión a realizar una actividad relacionada con la respiración consciente y la conexión con el cuerpo y el corazón como la que sigue:

¹² En la bibliografía encontrará referencias de otro material audiovisual que puede servirle con este propósito, así como libros en los que encontrará otras actividades, así como material teórico para profundizar en la línea que desee.

Ejercicio de Respiración consciente y conexión con el corazón:

(duración aproximada 5 minutos)



Se pedirá a los participantes que cierren sus ojos (pueden estar de pie o sentados, de ser así mejor que lo hagan cómodos en sus sillas con ambos pies en el suelo y la columna recta).

El facilitador guiará con voz suave y lenta; llevándoles a que se concentren en su respiración primero – observando como el aire entra y sale-, después que observen hasta dónde llega el aire, si hasta el pecho o hasta el abdomen. Después les pedirá que logren que el aire llegue hasta el abdomen y respiren conscientes de los cambios de su cuerpo cuando el aire entra y sale. Con respiraciones profundas, les indicará que fijen su atención en las diferentes partes del cuerpo (pies, piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, brazos, manos, cuello, cabeza y cara) y si encuentran tensión que usen la respiración para relajar esa zona.

Después les pedirá que dirijan su atención al corazón y que escuchen su sonido. Puede ser que algunas personas presenten dificultades para escucharlo, a éstas se les ayudará a que encuentren su latido de corazón en el pulso de la muñeca o detrás de las orejas.

Es recomendable que se deje tiempo suficiente para que puedan experimentar a fondo la conexión con su corazón, luego poco a poco (y siempre con voz suave) se les pedirá que vuelvan a abrir los ojos.

También si se desea, y quizás después de un par de sesiones, se les puede guiar para que evoquen gratitud dentro suyo y la hagan viajar por todo su cuerpo antes de abrir los ojos.

Desarrollo

El recurso central en este juego/trabajo es el visionado de la obra de Teatro de Conciencia *Per Donare*. Por tanto, cada una de las sesiones girará en torno a las escenas visualizadas.

Así el desarrollo de la sesión consistirá en tres partes:

- 1** **Visionado de las escenas de *Per Donare*.** La obra está dividida en siete escenas que serán visionadas por orden en cada una de las sesiones. Habrá sesiones con más tiempo dedicado a esta parte, en otras menos.
- 2** **Reflexión conjunta.** Después el facilitador guiará una reflexión conjunta que se estructurará en tres partes:
 - ▶ Los participantes se dividirán en subgrupos para reflexionar entre ellos una temáticas concretas (para cada grupo serán diferentes).
 - ▶ Cada subgrupo compartirá con el resto del grupo las conclusiones a las que han llegado en su reflexión grupal a través de la figura del representante de grupo.
 - ▶ El grupo conversará sobre los aportes de todos los subgrupos.

El facilitador dinamizará y temporalizará estos tres momentos. Para ello, esta guía le facilita las preguntas sobre las que pueden reflexionar cada uno de los subgrupos, así como las anotaciones de las cuestiones claves que podrían salir a debate para una mayor comprensión de lo expuesto. Puede ser que algunas de ellas ya sean tratadas por los participantes, sólo en el caso de no ser así el facilitador podría introducirlas a la reflexión colectiva, si lo considera.

Por tanto, para que pueda realizar esta labor cómodamente, en los apartados que vienen encontrará el facilitador para cada una de las sesiones:

- ➔ Indicaciones para las escenas a visualizar en la sesión.
- ➔ Listado de preguntas para dinamizar la reflexión colectiva para los subgrupos.
- ➔ Conceptos clave que puede introducir en el debate, si lo considera necesario.

Es de gran importancia que el facilitador recuerde en todo momento que se trata de un juego/trabajo que pretende en sí mismo que los participantes practiquen la empatía, por ello se deberá tener muy presente la invitación a que ellos se pongan en la piel de los personajes de la obra de teatro, con preguntas del tipo ¿cómo se sentiría usted en su situación?

También es importante que vaya animando a los participantes a verbalizar sus emociones durante las sesiones y después de los visionados, así como a localizar en el cuerpo esas emociones que siente.

- 3 Actividades.** En algunas sesiones, se dedicará un tiempo a realizar actividades de reflexión individual, para ello se provee también en esta guía las fichas de juego/trabajo para cada una de ellas. Si el facilitador quiere además introducir otras actividades, por supuesto enriquecerá el juego/trabajo.

Cierre

Como se ha mencionado con anterioridad, crear un clima de confianza y cálido entre los participantes facilitará el juego/trabajo que se realizará. Por ello, además de las dinámicas de apertura se sugiere dedicar los últimos minutos de cada sesión a realizar una actividad de cierre. Es importante que esta actividad genere sensación de grupo.

Recomendamos para el cierre:



Círculo de la amistad: (aprox 3 min)

Todas las personas del grupo, incluido el facilitador, se unen cogidos de las manos en un círculo. Se pide que se miren a los ojos unos a otros y que compartan en voz alta lo que deseen a cerca de la sesión o a cerca de alguno de los miembros, también puede simplemente decir una palabra.

Después se escoge una palabra entre todos y al contar hasta tres, todos desharán el círculo a la vez que levantan las manos hacia el techo y la dicen en voz alta.

Las sesiones como proceso

En la primera sesión se entregará a cada participante una rosa de papel que lo acompañará durante las sesiones. Será la rosa el elemento simbólico que representa el proceso que vivirá en este juego/trabajo y que le invita a practicar en él mismo un acto de perdón, a partir de los personajes de la obra *Per Donare*. En la última sesión se sugiere escenificar un pequeño altar dónde cada uno de los participantes dejará su rosa con sus propias anotaciones (la dinámica se explicará en el apartado de las sesiones).

“ Perdonar es olvidar. ”

La rosa simboliza el acto de perdón que los participantes son invitados a realizar en las sesiones. Con el visionado de la obra *Per Donare* y la reflexión colectiva podrán en sí mismos, si quieren, también aceptar y transformar su propio odio indentificado.

5.2

ALGUNOS "TIPS" PARA FACILITAR UNA REFLEXIÓN CONJUNTA

Generalmente, las personas participarán activamente si no se sienten juzgadas y si previamente se les ha inducido a un estado de ánimo positivo y seguro. Por ello, es importante que el facilitador recuerde en todo momento que **las emociones se contagian**, y las suyas especialmente (pues será el centro de atención); así que es recomendable que **mantenga todo el tiempo una actitud abierta, positiva y animada**. Además de mantener desde el principio expectativas positivas sobre el grupo y sus miembros; así como **cambiar el verbo ESPERAR por el de ACEPTAR**.

Algunos de los "tips" que pueden ser de utilidad en la práctica de un buen manejo de grupo para guiar las sesiones de reflexión conjunta sobre la obra *Per Donare* son los que siguen:

- ➔ **Los miembros del grupo pueden sentarse en círculo o en forma de U.** Esta disposición permite que se vean los unos a los otros y facilitará la integración, así como la participación de todos los miembros del grupo.
- ➔ **La música es una muy buena conductora a estados de ánimo**, se sugiere tenerlo en cuenta y usar este recurso cuando se considere necesario. Quizás como actividad de apertura o de cierre. También el baile.
- ➔ **Al empezar cualquier sesión; el saludo y la presentación que se hace delante del grupo serán ya la semilla del respeto** que debe generarse en el ambiente durante todo el juego/trabajo. Se debería también ser consciente de la **energía de las palabras**, por ello se recomienda usar **palabras positivas** (respeto, afecto, tolerancia, empatía, belleza, armonía, simpatía, gracias...). Del mismo modo, **la sonrisa y la actitud receptiva** serán buenos aliados para la labor de moderación.
- ➔ **Atraer la atención al momento presente de los miembros** del grupo será una labor de las primeras dinámicas que se realicen al inicio de la sesión, sin embargo durante el desarrollo del juego/trabajo será necesario volver a atraerla. Para ello, se pueden realizar algunos de los ejercicios que se usan para empezar las sesiones, o pedirles que **estén sentados con ambos pies en el suelo y la espalda recta** (esta posición invita a estar presentes en el "aquí y ahora").

→ En la reflexión en grupos, **se deberá invitar a todos los miembros a aportar su punto de vista o su experiencia**, sin embargo respetando el **carácter voluntario de la participación**. En este sentido, el facilitador hará también la función de moderación de debate propiamente dicha. Es recomendable que invite a todos a participar y que modere el tiempo a aquellas personas que podrían acaparar la actividad con largos monólogos.

→ **El arte de preguntar** del facilitador será un factor clave para lograr que todos los miembros participen.

Es importante que el facilitador active la verbalización de las emociones y sentimientos de los participantes. Por ello deberá incluir preguntas del tipo ¿cómo te sientes?, ¿Dónde lo sientes en el cuerpo?

→ Es recomendable que **el facilitador también cuente algunas de sus experiencias personales en relación a la temática abordada**, de esta forma se integrará como un participante más en la actividad y generará mayor participación del grupo. Puede hacer comentarios después de algunas de las intervenciones para recalcar sobre las reflexiones abordadas o para que otros miembros den su opinión sobre eso mismo. En este sentido es importante recordar que **será necesario elogiar antes de criticar** (constructivamente por supuesto).

Será también labor del facilitador establecer las reglas que se seguirán en estas sesiones de reflexión conjunta, puede para ello hacerlo con el grupo si lo desea. Ya que además uno de los componentes para que los participantes se sientan cómodos, es que su intimidad quede preservada en ese espacio. Si lo desea, como modelo se puede hacer uso de este listado de reglas fundamentales que propone Klaus W. Vopel en su libro *"Juegos de interacción. Manual para animador de grupo"*¹³.

¹³ Se recomienda además su lectura para adquirir mayor conocimiento y estrategias para el manejo de grupos. Señalado en la bibliografía.



Reglas fundamentales para los grupos de interacción

1. Cada participante pertenece al grupo independientemente de cómo es, piensa, siente o actúa o de lo que los otros piensan, dicen o sienten frente a él.
2. Yo siento lo que siento. Yo pienso lo que pienso.
3. El contacto precede al consenso y a la cooperación.
4. Trato de comunicar de la forma más sincera posible.
5. Trato de ser lo más realista posible.
6. Lo que siento y digo aquí es secreto.
7. No hablo de los otros participantes, sino que me dirijo a ellos directamente.
8. Trato de estar presente lo más posible, manteniendo contacto sobre el aquí y ahora.
9. Hablo en primera persona, no de forma impersonal o con el "nosotros".
10. Evito las generalizaciones.
11. No hago preguntas: ¿Por qué? Sino preguntas ¿Qué? ¿Cuándo? Hasta que me sea posible, hago declaraciones claras. Si una pregunta es importante, declaro el motivo de la misma.
12. Llevo al grupo conversaciones tenidas aparte y el contenido de las principales conversaciones con los demás participantes realizada fuera de las reuniones.
13. Renuncio al uso de excitantes y de violencia física.
14. Puedo decir NO en cualquier momento.
15. Mis dificultades tienen precedentes. Digo claramente si no estoy presente en el grupo.



Se sugiere consultar el libro de "Juegos para actores y no actores" de Augusto Boal si se considera necesario añadir más juegos o dinámicas al iniciar las sesiones.

5.3

SESIONES DE REFLEXIÓN EN TORNO A PER DONARE

MUY IMPORTANTE



Antes de empezar a implementar las sesiones el facilitador que las guiará /orientará debe haber leído todo el contenido de esta guía.

SESIÓN 1



APERTURA (aprox 5-10min)

Tratándose de la primera sesión se recomienda -en el caso de que el grupo no se conozca-, que se lleven a cabo dinámicas de presentación, además de la de respiración y conexión al corazón que se ha explicado en el apartado anterior.

Se sugiere que en la actividad de respiración consciente inicial se haga hincapié en la importancia de esta práctica en su uso a la hora de gestionar las emociones. Para ello mejor dejar un tiempo para practicarla antes de empezar la meditación guiada para conectar con el corazón.

DESARROLLO (aprox 45 min)

1 Introducción/presentación juego/trabajo

Al tratarse del inicio del juego/trabajo el facilitador deberá dedicar un tiempo a explicar a los participantes en qué consistirá la dinámica que se seguirá en las sesiones. También deberá contextualizarlo si se trata de un actividad que se engloba en un programa mayor. Además se sugiere que comparta con ellos algunas de las explicaciones teóricas que se encuentran en el tercer apartado de esta guía, de tal forma que comprendan que en estas sesiones estarán reflexionando sobre el perdón como clave para prevenir la violencia, así como paliar sus consecuencias. Se sugiere que se haga incidencia en estos temas (que después se irán reflexionando a lo largo de las cinco sesiones):

- ✓ Todos somos víctimas de violencia.
- ✓ La violencia tiene múltiples facetas (tipos de violencia).
- ✓ No hay agresor que primero no haya sido víctima.
- ✓ Todos hemos sido agredidos en algún momento, y eso nos ha producido dolor emocional.
- ✓ El dolor emocional no sanado/no perdonado se traduce en odio, rencor, resentimiento y sed de venganza en el futuro que necesitará para manifestarse hacer daño (a uno mismo o a otros).
- ✓ Es importante aceptar ese dolor para poder perdonarlo, y eso es lo que haremos en estas sesiones.
- ✓ También debemos educar a los niños y jóvenes a practicar la empatía, la compasión y el perdón para prevenir la violencia y para ayudarles a sanar el dolor que ya puedan sentir si han sido víctimas de agresiones.

Se sugiere también que se dé a los participantes una breve introducción al Teatro de Conciencia, así como a la obra de *Per Donare* (para ello cuenta con los primeros apartados de esta guía).

Para introducir la temática del **dolor emocional** se sugiere iniciar con esta actividad personal (se sugiere que no se comparta con el grupo):

ACTIVIDAD:

En un folio en blanco:

Escribe una situación en la que hayas sentido dolor emocional.

- ▶ *¿Qué te lo provocó?*
- ▶ *¿Qué sentías?*
- ▶ *¿Qué pensabas?*
- ▶ *¿Qué tenías ganas de hacer?*

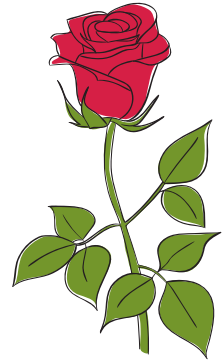
Escribe una situación en la que hayas provocado dolor emocional en otra persona, o a tí mismo:

- ▶ *¿Qué hiciste para provocarlo?*
- ▶ *¿Cómo te sentías antes de hacerlo?*
- ▶ *¿Cómo te sentías haciéndolo?*
- ▶ *¿Cómo te sentías después de hacerlo?*



2 Entrega de la rosa

Las sesiones se plantean como un proceso de sanación también para los participantes, por ello se les hará entrega de la rosa antes de empezar con el visionado. Aquí se deja una que puede servir para imprimir y repartir, aunque también se pueden repartir rosas reales, o se pueden hacer de papel.¹⁴



La rosa será personal y deben de traerla a cada sesión. Si lo desean pueden escribir detrás la situación o persona que les ha provocado dolor emocional y con la que quieren hacer el proceso de perdón que se propone. Después de finalizar cada sesión podrán también anotar allí lo que han descubierto que les ayuda a avanzar en este proceso de empatía y compasión hacia ella o hacia sí mismos. Al finalizar las sesiones la dejarán ir, en un acto que simboliza que perdonar también significa olvidar el dolor que se ha sentido.

3 Visionado de la presentación y primera escena de *Per Donare*: del inicio hasta minuto 3:46.

(Se recomienda dejar la presentación pues incluye ya la explicación del Teatro de Conciencia y el propósito de las rosas)



Pregunta general: Al acabar el visionado se sugiere que el facilitador pregunte de forma general al grupo ¿Cómo se sienten? ¿Dónde lo sienten?

¹⁴ En el CD está el archivo con la imagen para imprimir si se desea.

4 Reflexión en grupos pequeños

Se dividirá a las personas en grupos. Como máximo se sugiere que cada grupo tenga 5 personas. Si se cuenta con un grupo de 10 personas se sugiere que sean solo dos grupos de 5 personas. Pues cada grupo tratará una temática, si hay más de 10 personas, puede ser entonces que dos grupos respondan a la misma temática. Después cada uno compartirá sus aportes con el resto.

Cada grupo escoge un representante que va tomando las notas de las reflexiones y que luego expondrá al resto en la reflexión colectiva.

En esta ocasión habrá dos temáticas de reflexión, una en relación a la figura de la madre, la otra en relación a la figura de la hija.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN EN GRUPOS



Grupo de reflexión sobre la figura de la madre

¿Cómo se siente la madre?

¿Cómo nos sentiríamos si fuésemos la madre?

¿Por qué la madre no puede darle a la hija lo que le pide? ¿Podrías vosotros si estuviésteis en su situación?

Grupo de reflexión sobre la figura de la hija

¿Cómo se siente la hija?

¿Cómo nos sentiríamos nosotros si fuéramos la hija?

¿Qué espera la hija de la madre? ¿Esperaríamos nosotros lo mismo?

¿Por qué creéis que se espera tanto de las madres/padres?

5 Reflexión colectiva

Los representantes de cada grupo explicarán las reflexiones compartidas entre sus miembros al resto del grupo. Pueden empezar el grupo, o grupos, que han reflexionado sobre la figura de la madre, y después aquel o aquellos que lo han hecho sobre la figura de la hija.

Después entre todos pueden reflexionar sobre los diferentes puntos de vista de unos y otros. El facilitador jugará aquí un rol de moderador, y también podrá aportar algunos puntos a la reflexión colectiva si lo considera necesario.



ANOTACIONES que pueden ser introducidas en la reflexión

- Si no aprendemos a tolerar la frustración, cuando nuestras expectativas no se dan, nace en nosotros la rabia, el resentimiento.
- Si no nos sentimos amados, sentiremos resentimiento y odio que nos llevará a la necesidad de manifestar agresividad (ejemplo: al final de la escena cuando la hija escupe a los pies de la madre porque ella no le da lo que pide.
- Los niños y jóvenes requieren de cariño y atención, no siempre saben pedirlo con "buenas maneras", pueden recurrir a la agresividad para hacerlo.
- El contacto afectivo con la madre es de vital importancia, sobre todo en los primeros años de vida, y será la base que dará seguridad emocional a los niños en el futuro.
- Un joven es violento, porque con su violencia pide ayuda.
- Los padres/madres no siempre podrán dar lo que los hijos pidan o necesiten ya que primero deben hacer un trabajo consigo mismos. Muchos padres/madres repiten el estilo de crianza que han recibido sin cuestionarlo, otros para querer mejorarlo hacen todo lo contrario.

Educar, requiere de reflexión y de auto educación. Los padres/madres son los primeros modelos para los hijos, por ello cada acción o palabra que ellos manifiestan es educación.

No todas las madres son iguales, quizás debemos plantearnos transformar el arquetipo de la madre que vive para dárselo todo a sus hijos, por el de la madre que acompaña a que su hijo se haga un ser maduro y autónomo capaz de cultivar en su interior amor por sí mismo y por el prójimo.

6 Actividad

De forma individual los participantes realizarán esta actividad. Si se considera y lo desean se puede pedir que al finalizarla compartan lo que han escrito.

¿Cómo sabes que alguien te quiere?



Haz una lista de aquello más importante que una persona que te quiera debiera mostrarte. (En relación a su comportamiento para contigo, su forma de hablarte, de expresarse, de atenderte.....)

CIERRE (Aprox 3min)

Se dedicará unos minutos a una dinámica de cierre dónde los integrantes se sientan parte de un grupo. Se sugiere el **Círculo de la Amistad** que se ha explicado en el apartado anterior.

Antes de acabar: Recordar a los participantes de escribir al dorso de la Rosa lo que consideren necesario para empezar un proceso de perdón en relación a la situación o persona que han decidido.

SESIÓN 2

2

APERTURA (aprox 5min)

Dinámica de respiración consciente y conexión al corazón.

(Aunque otras dinámicas similares pueden servir)

Breve recordatorio de lo tratado en la sesión anterior.

DESARROLLO (aprox 50 min)

- 1** Visionado de la segunda Escena de *Per Donare*: del minuto hasta 3:46 al minuto 12:50 (aprox. 10 min)



Pregunta general: Al acabar el visionado se sugiere que el facilitador pregunte de forma general al grupo ¿Cómo se sienten? ¿Dónde lo sienten?

- 2** Reflexión en grupos pequeños

Se pide a los participantes que se dividan en 5 grupos de 2 a 5 personas. Si hay muchos participantes y salen más de 5 grupos, puede darse que dos o más grupos reflexionen de forma autónoma sobre la misma temática.

Cada uno de los 5 grupos reflexionará sobre aspectos diferentes de lo que se ha visto en la escena, y luego lo compartirá con el resto mediante la persona representante que haya sido escogida. (Se sugiere que en las sesiones el facilitador facilite que cada vez sea una persona diferente la que represente al grupo).

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN EN GRUPOS



Grupo 1

¿Cómo se siente la niña cuando juega con su muñeca al iniciar la escena?

¿Cómo se siente cuándo oye que su madre llega a casa?

¿Cómo se siente la madre al llegar? ¿Qué tipo de día creemos que ha tenido?

¿Cómo se siente la hija cuando la madre no le deja seguir jugando?

¿Por qué creemos que la madre no está contenta de ver a su hija jugando?

¿Qué hace la niña cuando deja de jugar?

¿Cómo se siente la madre cuando la hija le responde como a ella no le gusta?

¿Por qué creemos que la madre opta por gritar a su hija (todavía en el inicio de la escena)?

¿Cómo se siente la hija con los gritos de la madre? ¿Cómo nos sentiríamos nosotros?

Grupo 2

¿Qué imagen da la madre fuera del hogar? ¿Y dentro?

¿Cómo se siente la hija cuándo la madre se muestra agradable en el teléfono mientras que con ella se muestra agresiva?

¿Por qué creéis que la madre no le muestra ningún signo de aceptación, cariño o afecto a su hija?

¿Cómo se siente la madre cuándo la informan que se ha quedado sin trabajo? ¿En ese momento es ella víctima de una agresión?

¿Cómo empieza a tratar la madre a su hija a partir de cuándo cuelga el teléfono? ¿Por qué lo hace? ¿Es justo?

¿De qué otra manera podría haber reaccionado? ¿Por qué no lo hace así?

¿Había hecho Gema los deberes?

Grupo 3

¿Cómo os sentirías en la piel de la hija?

¿Qué pensamientos creéis que albergará Gema en su interior sobre ella misma? ¿Y sobre lo que su madre siente hacia ella?

¿Qué efecto creéis que va a tener ese trato violento de la madre en la hija?

¿De quién creéis que ha sido víctima o es víctima la madre, para ser agresiva con su hija?

¿Qué pensamientos creéis que tiene sobre sí misma o lo que le ha ocurrido en la vida que la llevan a sentirse víctima?

¿Por qué creéis que la madre repite la cadena de la violencia con su hija?
¿Por qué decide agredirla con gritos, insultos, intimidación y violencia física?

¿Creéis que la madre quiere a su hija?

¿Cómo podría haber gestionado las emociones la madre para no violentar a su hija?

Grupo 4

¿Creéis que la madre se arrepiente de haber pegado a su hija? ¿Cómo os sentiríais en la piel de la madre?

¿Cómo creéis que la madre le pone límites a Gema?

¿Cómo se siente la hija después de la agresión?

¿Qué dicen las voces de los otros niños/jóvenes que también han recibido violencia en casa? ¿Sienten que es justo? ¿Qué comprenden del uso de la violencia? ¿Cómo se sienten con los gritos y los golpes?

¿Qué pensáis de lo que dice Gema de *"sólo con gritos y golpes puede ella aprender a ser un buena persona"*?

¿Qué es lo que realmente Gema aprende cuándo su madre le pega o le grita?

¿Qué sentimiento creéis que ella desarrolla hacia su madre? ¿Cuáles son las emociones más frecuentes que Gema siente hacia su madre? ¿Amor?

Grupo 5

¿Qué sentirá Gema hacia su madre cuando sea mayor?

¿Cómo se comportará Gema en el colegio? ¿Cómo será su relación con sus compañeros de curso?

¿Qué hace Gema con ese dolor emocional? ¿Quién la consuela?

¿Creéis que la violencia con gritos, insultos, intimidaciones o física sirve para educar? ¿Cuándo la usamos?

¿Sirven los castigos para educar?

¿Cómo podemos poner límites en la educación sin usar violencia y sin castigar?

¿De qué otra manera podría haberse desarrollado esta escena entre madre e hija?

3 Reflexión colectiva

Los representantes de cada grupo explicarán las reflexiones compartidas entre sus miembros al resto del grupo. Lo harán en el orden de los grupos, primero el 1, luego el 2 y así hasta el 5. Después entre todos pueden reflexionar sobre los diferentes puntos de vista de unos y otros. El facilitador jugará aquí un rol de moderador, y también podrá aportar algunos puntos a la reflexión colectiva si lo considera necesario.



ANOTACIONES que pueden ser introducidas en la reflexión

La investigación sobre el cerebro indica que cuando el niño sufre se da una disminución de opioides, que hace que después se comporte con agresividad. Por ello el consuelo físico ante ese dolor hace que se liberen opioides y oxitocina y el niño pueda calmarse.

Una crianza rica en afecto y cariño, con límites asertivamente bien marcados tendrá como consecuencias un joven sano que entrará a la edad adulta con seguridad, auto respeto y respeto por los otros. El cariño y las muestras afectuosas son fundamentales para el desarrollo de la autoestima del niño y el joven.

La cadena de la violencia empieza con una agresión y si ésta no se sana, buscará agredir. La víctima se convierte en agresor, puede ser de sí mismo o de otros. El dolor emocional busca manifestarse provocando más dolor. La madre ha sido víctima y se convierte en agresora de su hija. A su vez su hija es víctima y se convertirá en agresora, de ¿quién?

Es muy probable que Gema en el colegio agreda a otras niñas, o incluso que sea ella misma víctima de bullying. También podría ser que Gema se autolesionara.

El bullying tiene efectos similares al acoso sexual, causa ansiedad, depresión y pensamientos de suicidio. En los acosadores hay una alta tasa de consumo de drogas, criminalidad y violencia en su vida adulta. En las escuelas suelen usar el castigo para tratarlo pero así no logran solucionarlo, pues el niño que agrede tiene a su vez un dolor que no está sanado, si lo castigamos agravamos el dolor y no estamos resolviendo la raíz del problema. En estos casos, lo más conveniente será optar por prácticas restaurativas y por practicar la empatía, la compasión y el perdón (como iremos viendo en estas sesiones). Hay que acabar con el mito "los castigos y sanciones modifican los comportamientos no deseados". Lo mismo ocurre cuando se da el bullying entre hermanos, por ello no es aconsejable recurrir a los castigos para tratarlo, sino a la reparación de los daños y a la educación emocional para desactivarlo.

Las formas en las que se gestionan las emociones se aprenden por imitación, igual que la hija imita como su madre dobla la gabardina, imitará también cómo manifestar su rabia cuando se enfada o se frustra. También imitará por el ejemplo recibido usar la violencia para lograr lo que quiere.

La madre al enfadarse podría haber gestionado su rabia sin dejar que ella mandase y la llevase a hacer lo que quería. ¿Cómo?

- ▶ Reconociendo que estaba enfadada.
- ▶ Usando la respiración consciente para calmarse.
- ▶ Retirarse hasta que estuviera más calmada.
- ▶ Substituyendo los pensamientos que la llevan a sentirse ofendida, por otros que la ayudan a re encuadrar lo que ha sucedido y a desdramatizarlo.
- ▶ Optar por realizar alguna actividad de esfuerzo físico que le ayude a canalizar toda la energía acumulada por el enfado.
- ▶ Esperar a estar más tranquila antes de seguir hablando con su hija, pues al ser ella más vulnerable tiene muchas probabilidades de recibir una descarga de rabia que no tiene que ver con ella, ni con su comportamiento.

La educación emocional es clave para controlar los arrebatos emocionales, será pues fundamental un auto educación en los adultos y una educación dirigida para los niños y jóvenes.

Cuando los hijos requieren corregir algún aspecto, es importante diferencia su persona de aquello que necesita ser corregido. Es importante no etiquetarlos, ni generalizar su comportamiento (ej. Eres un pesado). También se aconseja re ensalzar sus buenas acciones. *(Esta regla sirve igual para las relaciones de confianza entre adultos).*

Los niños y jóvenes necesitan ser escuchados. Es importante crear espacios dónde ellos se sientan cómodos para explicar cómo se sienten. Por tanto, será de vital importancia practicar la escucha activa sin juicios. Necesitan ser respetados, escuchados y contenidos, por ello es necesario que tengan límites. Gema no es escuchada por su madre.

Se debe optar por una crianza autoritativa asertiva, es decir los límites han de ser claros y coherentes, pero deben ser explicados para que el niño y joven los entienda. Son a evitar los límites "porque sí" o "porque lo digo yo". Los hijos deben comprender en todo momento que los límites están relacionados con el Amor y el Afecto.

Como padres hay que prestar atención a las expectativas puestas sobre los hijos, se debe recordar en todo momento que ellos son seres con su propio destino y que el trabajo es ayudarles a ser autónomos en lugar de personas obedientes que satisfagan nuestros deseos.

4

Actividad

De forma individual los participantes realizarán esta actividad que consiste en contestar a cada una de las situaciones propuestas. Si se considera y lo desean se puede pedir que al finalizarla compartan lo que han escrito.

Si volvieses a ser niño, ¿cómo te gustaría que....

- ▶ te dijese que eso que has dicho/hecho es un error?
- ▶ te castigaran si te hubieses equivocado?
- ▶ te trataran después de perdonarte?
- ▶ te hiciesen entender que no has de volver a repetir lo que has hecho?
- ▶ te trataran antes de irte a dormir?
- ▶ te trataran al levantarte?
- ▶ te pusieran normas?
- ▶ te enseñasen a manejar el dolor que sientes?

(Se pueden añadir las que se considere que pueden ser de utilidad para el grupo en cuestión)



CIERRE (Aprox 3min)

Se dedicará unos minutos a una dinámica de cierre dónde los integrantes se sientan parte de un grupo. Se sugiere el **Círculo de la Amistad** que se ha explicado en el apartado anterior.

Antes de acabar: Recordar a los participantes de escribir al dorso de la Rosa lo que consideren necesario para empezar un proceso de perdón.



3

SESIÓN 3

APERTURA (aprox 5min)

Dinámica de respiración consciente y conexión al corazón.

(Aunque otras dinámicas similares pueden servir)

Breve recordatorio de lo tratado en la sesión anterior.

DESARROLLO (aprox 50 min)

- 1** Visionado de la tercera y cuarta escenas de *Per Donare*: del minuto 12:50 al 33:02 (aprox 20 min)



Pregunta general: Al acabar el visionado se sugiere que el facilitador pregunte de forma general al grupo ¿Cómo se sienten? ¿Dónde lo sienten?

- 2** Reflexión en grupos pequeños

Se pide a los participantes que se dividan en 4 grupos de 3 a 5 personas. Si hay muchos participantes y salen más de 4 grupos, puede darse que dos o más grupos reflexionen de forma autónoma sobre la misma temática.

Cada uno de los 4 grupos reflexionará sobre aspectos diferentes de lo que se ha visto en la escena, y luego lo compartirá con el resto mediante la persona representante que haya sido escogida. *(Se sugiere que en las sesiones el facilitador facilite que cada vez sea una persona diferente la que represente al grupo).*

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN EN GRUPOS



Grupo 1

- ¿Cómo se siente Gema con respecto a su madre? ¿Tiene motivos?
- ¿Creemos que los tratos recibidos por su madre le han provocado dolor emocional? ¿De qué emociones está hecho ese dolor?
- ¿Siente ella atendido su dolor? ¿Por qué reclama justicia?
- ¿Cómo nos sentiríamos en su lugar?
- ¿Qué opina Gema del perdón?
- ¿Cuáles son los razonamientos de su entorno para convencerla a perdonar?
- ¿Por qué ella no está de acuerdo?
- ¿Qué ocurre cuándo se da el derecho a odiar?
- ¿Qué personaje aparece?

Grupo 2

- ¿Gema y el odio son lo mismo?
- ¿Qué quiere el odio? ¿Qué le dice a Gema?
- ¿Son ciertos los argumentos que usa el odio para tratar de convencerla?
- ¿Cómo podría Gema haber rebatido esos argumentos del odio?
- ¿Qué estrategias usa el odio para convencerla?
- ¿Por qué en un primer momento no le parece bien a Gema la idea de matar a su madre? ¿Qué propone ella? ¿quién gana?
- ¿Quién mata a la madre, Gema o su odio?
- ¿Qué debería haber hecho Gema para ganar a su odio?

Grupo 3

¿Qué hubiésemos hecho en el lugar de Gema?

¿Qué creéis que simboliza la caja verde encadenada?

¿Qué hace simbólicamente el odio antes de que Gema mate a su madre en la cuarta escena?

¿Cómo se siente el odio?

¿Tendrá consecuencias su acción? ¿Gema las ha pensado?

¿Después de matar a la madre, el odio en Gema desaparecerá?

¿El odio provoca bienestar?

¿Qué hubiera ocurrido si Gema nunca se hubiera dado el derecho a odiar a su madre?

Grupo 4

¿A quién odiaba ella antes de darse el derecho de odiar a su madre?

¿Ha sanado Gema su dolor emocional? ¿Ha sido ella víctima? ¿Se ha convertido ahora en agresora?

¿Podemos comprender a Gema? ¿Qué hubiéramos hecho en su lugar?

¿Alguna vez nos ha secuestrado alguna emoción? ¿es fácil liberarse de ella?

¿Qué ejemplos recordamos de emociones que nos hayan secuestrado y que nos han llevado a accionar de forma que después nos hemos arrepentido?

¿Qué emoción podría haber secuestrado a la madre de Gema cuando ella era niña y la mal trataba?

En estos momentos ¿Qué sentimos hacia el personaje de Gema? Y ¿Hacia el personaje de la madre?

3 REFLEXIÓN COLECTIVA

Los representantes de cada grupo explicarán las reflexiones compartidas entre sus miembros al resto del grupo. Lo harán en el orden de los grupos, primero el 1, luego el 2 y así hasta el 4. Después entre todos pueden reflexionar sobre los diferentes puntos

de vista de unos y otros. El facilitador jugará aquí un rol de moderador, y también podrá aportar algunos puntos a la reflexión colectiva si lo considera necesario.



ANOTACIONES que pueden ser introducidas en la reflexión

- El dolor emocional provocado por las agresiones recibidas, por la violencia, si no sana se convierte en rencor, en rabia, en sed de venganza, en definitiva en sentimientos de odio. El odio tiene una energía que nos llevará a hacer daño, siempre tiene hambre de sufrimiento (propio o ajeno). Podemos ver en la escena cuáles son los deseos del odio y su necesidad de hacer daño (la violencia genera violencia).
- A pesar de que hemos aprendido de que odiar es “malo” es muy probable que esa emoción nos visite en algún momento en nuestras vidas, pues como hemos visto todos somos en algún momento víctimas de agresiones violentas (consciente o inconsciente) que nos provocan sensación de injusticia y dolor emocional. Si no reconocemos ese odio por miedo a convertirnos en “malas personas” cerramos la puerta a la posibilidad de sanarlo. Por tanto, el primer paso para la sanación del dolor, para prevenir futuras violencias es reconocer que hay odio que transformar.
- Nosotros no somos nuestras emociones, podemos aprender a “mandar” sobre ellas con educación emocional. También aprenderemos que no hay emociones “buenas” ni “malas”, todas nos sirven para crecer y aprender.
- Si no reconocemos nuestras emociones, no quiere decir que ellas no estén en nuestro interior. Sino que están a pesar nuestro. Mientras que nos las reconocemos no podemos gestionarlas y ellas lo tienen “más fácil” para hacer con nosotros lo que quieren. Hemos de aprender a gestionarlas usando la inteligencia del corazón.
- El secuestro emocional es cuando una emoción logra hacer lo que su energía pide, no hay espacio para la decisión personal y racional sobre la acción. Lo que hace el odio con Gema, que vemos escenificado cuando la aprisiona con la cuerda roja entre las columnas hechas con las jaulas. Para

evitar estos secuestros es necesario practicar en la relajación, sólo desde la calma se puede pensar y tomar mejores decisiones de comportamiento. Por ello la respiración consciente es muy importante cuando sentimos que una emoción está siendo más fuerte que nosotros, cuanto antes nos damos cuenta antes podemos pararla y dirigirnos hacia otras estrategias de gestión emocional.

Las emociones se entrelazan a nuestro sistema de creencias, por tanto, para alimentarlas o para modificarlas será fundamental lo que nos digamos a nosotros mismos. DIÁLOGO INTERIOR. En esta escena vemos como el diálogo interior lo dirige el odio y logra convencer a Gema de hacer lo que él quiere, a pesar de que a ella en un primer momento la idea no le parece bien.

En nuestra cultura es sabido que perdonar es "bueno" y que tenemos que perdonar. Pero cuesta hacerlo, y mientras que el odio hable por nuestra boca, no podremos perdonar de forma auténtica. Perdonar no es automático, es un proceso que empieza por una elección personal consciente e independiente, no puede realizarse de forma obligada o "porque es lo mejor".

Es importante darnos cuenta de que la persona no es sus hechos, ni sus emociones. Ella a través de ellos aprende y puede ser que no siempre tenga la fortaleza para ser más fuerte que su primer impulso emocional, como es lo que le ocurre a Gema. Si vemos a las personas de forma independiente de sus hechos, nos será más fácil comprenderlas, ser empáticas y compasivas con ellas: en última instancia, será más fácil practicar el perdón.

CIERRE (Aprox 3min)

Se dedicará unos minutos a una dinámica de cierre dónde los integrantes se sientan parte de un grupo. Se sugiere el **Círculo de la Amistad** que se ha explicado en el apartado anterior.

Antes de acabar: Recordar a los participantes de escribir al dorso de la Rosa lo que consideren necesario para empezar un proceso de perdón.

SESIÓN 4

4

APERTURA (aprox 5min)

Dinámica de respiración consciente y conexión al corazón.

(Aunque otras dinámicas similares pueden servir)

Breve recordatorio de lo tratado en la sesión anterior.

DESARROLLO (aprox 50 min)

- 1** Visionado de la quinta y sexta escena de *Per Donare*: del minuto hasta 33:02 al minuto 1:00:00 (aprox 30 min)



Pregunta general: Al acabar el visionado se sugiere que el facilitador pregunte de forma general al grupo ¿Cómo se sienten? ¿Dónde lo sienten?

- 2** Reflexión en grupos pequeños

Se pide a los participantes que se dividan en 3 grupos de 3 a 5 personas. Si hay muchos participantes y salen más de 3 grupos, puede darse que dos o más grupos reflexionen de forma autónoma sobre la misma temática.

Cada uno de los 3 grupos reflexionará sobre aspectos diferentes de lo que se ha visto en la escena, y luego lo compartirá con el resto mediante la persona representante que haya sido escogida. (Se sugiere que en las sesiones el facilitador facilite que cada vez sea una persona diferente la que represente al grupo).

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN COLECTIVA



Grupo 1

- ¿Cuándo empieza la escena dónde está Gema y su odio?
- ¿Qué creéis que representan las cuatro columnas rodeadas por un hilo rojo?
- ¿Cómo se siente Gema después de haber matado a su madre?
- ¿Ha desaparecido el odio? ¿Por qué?
- ¿Por qué Gema le dice al odio que fue su sicaria?
- ¿Quién mandó en la decisión de matar a la madre? ¿Quién fue más fuerte, ella o su odio?
- ¿Qué debería haber hecho Gema para mandar sobre su odio?
- ¿Qué función cree que está cumpliendo el odio? ¿Se siente útil?
- ¿El odio se arrepiente de lo que han hecho? ¿Por qué?
- ¿Cómo se siente el odio cuando ella no lo quiere?
- ¿Cómo nos sentiríamos nosotros si fuéramos el odio?
- ¿En qué se parecen Gema y su madre?

Grupo 2

- ¿Qué estrategia usa Gema para deshacerse del odio? ¿Lo reprime?
- ¿Por qué el odio no quiere salir de Gema, a pesar de que ella lo echa?
- ¿Creemos que es cierto que "las buenas personas no odian"?
- ¿Cómo se siente Gema con su odio?
- ¿Por qué decide Gema intenta suicidarse?
- ¿Qué ocurre cuando decide vivir?
- ¿Cómo puede Gema vivir con el odio y decidir mandar ella sobre él?
- ¿Por qué creéis que es el odio quién tiene la llave? ¿Qué creéis que representa la llave?
- ¿Por qué pierde fuerza el odio cuándo Gema abre la caja?

¿Qué canta la voz que sale de la caja?

¿Por qué creéis que Gema decide ayudar y cuidar al odio? ¿Hubieseis hecho vosotros lo mismo?

Grupo 3

¿Cómo transforma Gema el odio en perdón?

¿Qué discurso interior usa Gema para que el odio se transforme?

¿Qué ocurre cuando el odio se pone en la piel de la madre?

¿Creéis que se parecía el infierno que vivía Gema al que podría haber vivido su madre cuándo la maltrataba?

¿Hemos cambiado nuestro parecer hacia la madre que vimos en la segunda escena que pegaba a su hija? ¿Por qué? ¿qué comprendemos ahora?

¿Y nuestro parecer sobre Gema y su acción de matar a su madre?

¿Cómo se siente ahora el odio? ¿En qué se ha convertido?

¿Seríamos nosotros capaces de perdonar a nuestra madre si fuéramos Gema?

¿Cómo se perdona Gema por lo que ha hecho?

¿La madre perdona a Gema? ¿Qué harías vosotros en su lugar?

3

Reflexión colectiva

Los representantes de cada grupo explicarán las reflexiones compartidas entre sus miembros al resto del grupo. Lo harán en el orden de los grupos, primero el 1, luego el 2 y así hasta el 3. Después entre todos pueden reflexionar sobre los diferentes puntos de vista de unos y otros. El facilitador jugará aquí un rol de moderador, y también podrá aportar algunos puntos a la reflexión colectiva si lo considera necesario.



ANOTACIONES que pueden ser introducidas en la reflexión

El odio como todas las emociones, tiene una función. En este caso el odio quiere proteger a Gema para que nadie más le haga daño y ha querido hacer justicia. Por eso no se quiere ir, tiene una función para la supervivencia del sistema. Sin embargo, es una energía que provoca malestar y sufrimiento. En la escena podemos ver que los tratos que recibe Gema del odio son incluso peores que los que recibía de su madre, además de que vive con ellos 24 horas, 365 días.

El odio cuando ha acabado con su objetivo, cuando ha hecho justicia, no desaparece, sigue vivo en Gema. El odio no se “cura” con acciones externas. Además las emociones con sus impulsos no usan la parte racional, por tanto nunca piensan en las consecuencias, por ello después surge el arrepentimiento.

Madurar es un proceso por el cual nos hacemos dueños de nuestras emociones y de nuestras acciones, nos hacemos libres y podemos usar nuestro pensamiento para poner coherencia en nuestra vida: pensar, sentir, actuar.

Cuando no queremos aceptar lo que sentimos es cuando reprimimos la emoción. Como cuando hace Gema cuando no quiere reconocer que en ella vive el odio. Es importante conocer lo que sentimos, para después aceptarlo y así poder transformarlo. Gema no podría haber transformado a su odio en perdón si no lo hubiera reconocido.

El odio, que es ese dolor emocional que se siente, puede llegar a ser tan grande que la única vía de escapar de él que puede pensar el sujeto sea su propia muerte. Lo mismo que le ocurre a Gema, y lo mismo que puede ocurrirle a muchos de los niños/jóvenes víctimas de bullying.

Reconocer una emoción no quiere decir actuar según su impulso, sino aceptarla, escucharla y transformarla. Como hace Gema con el odio: en este proceso es fundamental el pensamiento, con el DIÁLOGO INTERIOR. Se trata de un proceso de toma de consciencia.

Decidir aceptar una emoción que duele implica un acto de voluntad para usar la inteligencia del corazón, es decir para dirigir la transformación de esa emoción en un acto "bueno" (que no hiera ni a otros, ni a nosotros mismos). Gema es capaz de transformar a su odio en perdón desde el momento que acepta vivir con él, pero mandar ella. Por ello, se da cuenta que la llave de su corazón tiene que tenerla ella. La llave que abre su corazón, la llave que le da acceso a usar la inteligencia de su corazón, paradójicamente la tiene el odio; pues sólo a través de su conquista puede llegar a él. Otra vez vemos como las emociones y el dolor emocional es una oportunidad para el autoconocimiento y la superación personal. La caja representa el corazón de Gema, y en cuanto la abre el odio pierde fuerza pues ya no es el quién manda. Gema se empodera, pero lo hace a partir de que acepta que tiene que vivir con él, y quiere aprender a hacerlo. Es un cambio de mirada interno que tiene un efecto inmediato de bienestar en Gema.

La voz del corazón le canta a Gema *"solo aceptando tu odio podrás transformarlo"*. Por eso ella lo cuida, pues el odio es parte de ella. Ella opta por amarse completamente, aún y con sus partes oscuras. Y es desde esa actitud de amor incondicional que puede personar al odio por lo que le ha llevado a hacer (y a sí misma) y puede perdonar a su madre.

Gema comprende que el dolor que ella sufría con su odio, los malos tratos que recibía de su odio, eran los mismos que su madre recibía de su propio odio y por ello la maltrataba. Gema siente empatía primero por su madre, se pone en su piel y luego siente compasión, de esa forma puede perdonar. Logra que el odio sienta también empatía y compasión por la madre, y entonces el odio sin esfuerzo se convierte en perdón.

Gema comprende que tratamos a los demás como nos tratamos a nosotros mismos. Comprende que su madre no se amaba a sí misma, y por ello no podía tratarla con afecto y cariño como ella esperaba, porque no sabía hacerlo. Descubre que ella fue egoísta porque no entendió que su madre no le daba lo que no podía y no sabía darle, porque ella sólo quería recibir lo que necesitaba sin importarle si la otra persona podía o sabía dárselo. Perdonar quiere decir dejar de mirarse a sí mismo, para mirar al otro (generosidad) y eso tiene que ver con el simbolismo del pañuelo que ciega a la hija en la primera escena de la obra.

Gema comprende el sufrimiento de su madre y por ello puede perdonarla, perdonamos cuando comprendemos y amamos sin juicio, sin reproche.

- Gema cambia la mirada hacia la figura materna y entiende que no es la madre quién tiene que colmar sus necesidades, sino que ella misma debe aprender a amarse, en lugar de pedir a otros que colmen esas carencias.
- Cuando perdonamos, primero hemos de perdonarnos a nosotros mismos por nuestro egoísmo, por nuestro odio que nos hace daño. Gema transforma su odio en perdón cuando acepta y deja de juzgarse. Las transformaciones se hacen desde el cariño, el afecto. Ella no maltrata a su odio para que cambie, sino que le razona y lo trata bien. (Este ejemplo nos puede servir para la educación de otros: no es con mano dura y castigos que se consiguen los cambios verdaderos).
- Cuando reconocemos y experimentamos que en nosotros se ha dado la debilidad que ha permitido que una emoción siguiese su impulso y somos capaces de con humildad aceptarlo y perdonarnos por ello; es más sencillo aceptar que otras personas puedan también contener esa debilidad que les ha podido llevar a herirnos; empatizamos entonces con ese dolor, y a través de la compasión podremos perdonar.
- Educarnos emocionalmente dará paso a la inteligencia que surge de nuestro corazón, una inteligencia que nos lleva a amarnos y amar a los demás de forma incondicional. Mientras que estamos en el proceso de lograrlo, necesitaremos muchas dosis de paciencia y disciplina para practicar la gestión de esas fuertes emociones que piden que sigamos su impulso. La fortaleza, la prudencia, la justicia y la templanza serán siempre aliadas que conviene tener a mano.
- El perdón es una de las caras más importantes del Amor: Con la frase: “Más que perdonarte, puedo amarte”, acaba la escena.

CIERRE (Aprox 3min)

Se dedicará unos minutos a una dinámica de cierre dónde los integrantes se sientan parte de un grupo. Se sugiere el **Círculo de la Amistad** que se ha explicado en el apartado anterior.

Antes de acabar: Recordar a los participantes de escribir al dorso de la Rosa lo que consideren necesario para empezar un proceso de perdón.

SESIÓN 5

5

APERTURA (aprox 5min)

Dinámica de respiración consciente y conexión al corazón.

(Aunque otras dinámicas similares pueden servir)

Breve recordatorio de lo tratado en la sesión anterior.

DESARROLLO (aprox 40 min)

- 1** **Visionado de la séptima escena de *Per Donare*: del minuto hasta 1:00:00 al minuto final de la película (aprox 10 min)**



Pregunta general: Al acabar el visionado se sugiere que el facilitador pregunte de forma general al grupo ¿Cómo se sienten? ¿Dónde lo sienten?

- 2** **Reflexión En Grupos Pequeños**

Se dividirá a las personas en grupos. Como máximo se sugiere que cada grupo tenga 5 personas. Si se cuenta con un grupo de 10 personas se sugiere que sean solo dos grupos de 5 personas. Pues cada grupo tratará una temática, si hay más de 10 personas, puede ser entonces que dos grupos respondan a la misma temática. Después cada uno compartirá sus aportes con el resto.

Cada grupo escoge un representante que va tomando las notas de las reflexiones y que luego expondrá al resto en la reflexión colectiva.

En esta ocasión habrá dos temáticas de reflexión, una en relación a la figura de la madre, la otra en relación a la figura de la hija.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN EN GRUPOS



Grupo de reflexión sobre la figura de la madre

¿Cómo se siente la madre?

¿Cómo nos sentiríamos si fuésemos la madre?

¿Al compararla con la primera escena de la obra, qué ha cambiado? ¿Qué hace la madre en esta ocasión?

¿Qué simboliza que la madre les saque el pañuelo a su hija?

¿Cómo se comportará esta madre con su hija en el día a día? Podéis dar un ejemplo.

¿Cómo podemos romper la cadena de la violencia?

Grupo de reflexión sobre la figura de la hija

¿Cómo se siente la hija?

¿Cómo nos sentiríamos nosotros si fuéramos la hija?

¿Cómo responde la hija cuándo la madre le saca el pañuelo y le dice que no siempre podrá darle lo que necesita?

¿Al compararla con la primera escena de la obra, qué cambia?

¿Cómo se comportará esta niña en el colegio? ¿con sus compañeros? ¿cómo se sentirá cuando sea adulta? Podéis dar un ejemplo.

3

Reflexión Colectiva

Los representantes de cada grupo explicarán las reflexiones compartidas entre sus miembros al resto del grupo. Pueden empezar el grupo, o grupos, que han reflexionado sobre la figura de la madre, y después aquel o aquellos que lo han hecho sobre la figura de la hija.

Después entre todos pueden reflexionar sobre los diferentes puntos de vista de unos y otros. El facilitador jugará aquí un rol de moderador, y también podrá aportar algunos puntos a la reflexión colectiva si lo considera necesario.



ANOTACIONES que pueden ser introducidas en la reflexión

- En cada uno de nosotros está la posibilidad de revertir la cadena de la violencia. Prevenir la violencia y paliar sus consecuencias es un proceso que empieza por la aceptación del dolor y la voluntad de sanarlo, a través de la empatía, la compasión y finalmente el perdón. La única forma de acabar con la violencia es el Amor.
- En esta última escena vemos como la madre, que ha sanado en sí misma su dolor, será capaz de educar a su hija con cariño y afecto pero apoyándola para que se convierta en una mujer capaz de amarse a sí misma y con la capacidad de comprender que los demás no existen para cumplir sus expectativas. La madre educa a su hija para que el egoísmo no la ciegue y pueda también comprender, empatizar y compadecerse del dolor de las otras personas. Por ello, la madre esta vez le quita el pañuelo de los ojos. La educa para que vea más allá de sí misma, para que aprenda a amarse y desde ese amor hacia sí misma pueda amar a los demás de la misma forma. Por tanto, el proceso de perdón ha dado su inicio, y con él la no violencia. Semillas para la Paz.
- Se trata de una educación que empodera, no una educación que crece niños y jóvenes obedientes mediante medidas coercitivas, duros castigos, violencia y sobre todo miedo. Una educación que pone límites coherentes

orientados al bienestar y crecimiento de los hijos, pero que a la vez es capaz de dar cariño y afecto. **Una educación que riega la semilla de amor que hay en cada uno de los corazones de niños y jóvenes. El miedo seca esta semilla.**

Finalmente la madre ha roto con la cadena de la violencia, y lo ha hecho primero y antes que nada en su propio interior. Las más duras batallas son las que se dan dentro de nosotros, si salimos de ellas victoriosos será más probable que haya paz en nuestro entorno. Ha sufrido sí, pero ha canalizado su dolor para desarrollar en ella la capacidad de perdón, la capacidad de Amar.

Podemos imaginar cómo será el comportamiento de su hija con sus compañeros del colegio, y probablemente estaremos de acuerdo que no será una niña agresora, ni tampoco víctima, ni testimonio silencioso de las situaciones de bullying. Seguramente es fácil de imaginar una mujer adulta en el futuro segura de sí misma, con auto respeto, respeto por las demás personas, generosidad y bondad.

Todos podemos aprender a Amar a los demás y a nosotros mismos, pero alguien nos tiene que enseñar. Las madres/padres tienen esa primera responsabilidad también con su ejemplo, después los maestros y por supuesto el resto de individuos que los acompañan en su crecimiento, así como la sociedad. Aunque los valores que en ella reinen también dependen de los nuestros propios.

4 Actividad

Para finalizar esta sesión, y con ella finalizar el proceso que se inició con el grupo desde la primera sesión, se propone una actividad con un ligero aire de ritual.



UN ALTAR PARA LAS ROSAS

Antes de empezar el visionado, se sugiere que el facilitador prepare un pequeño altar en un lugar de la sala. Puede hacerlo poniendo unas velas y un poco de incienso, que encenderá cuando la reflexión colectiva haya acabado.



Después invitará a los participantes a hacer lo mismo que los espectadores de *Per Donare*, es decir a entregar sus rosas como símbolo de la transformación en su interior (o como símbolo de la voluntad de sanación del dolor emocional que en ellos pueda existir).

Podrán los participantes acabar de escribir detrás de cada una de sus rosas lo que consideren que les sirva de las reflexiones realizadas para poder “dejar ir” ese dolor y empezar un proceso de perdón.

Incluso si se desea se puede invitar a un clima de silencio y conciencia antes de entregar las rosas.

Cada uno de los participantes podrá levantarse a colocar su rosa en el altar. Se puede usar la música de *Per Donare* de fondo si se considera (se adjunta en el cd de esta herramienta/juego).

Se recomienda que las rosas sean quemadas si son de papel. El facilitador verá de qué forma puede hacerlo de forma que no se exponga a peligro ni los objetos de la sala, ni el lugar, ni los participantes. (Quizás se puede hacer en un cubo de metal a la salida).

El hecho de que las rosas se entreguen, también con las anotaciones detrás tiene como simbolismo recordar que **perdonar es olvidar el dolor provocado**.

CIERRE (Aprox 15 min)

Para acabar se sugiere un Círculo de la Amistad.

6

SESIÓN 6

Sesión de valoración

Esta sesión se dedicará a valorar con los participantes lo que se ha experimentado y reflexionado en las sesiones anteriores.

APERTURA (aprox 5min)


Dinámica de respiración consciente y conexión al corazón.

(Aunque otras dinámicas similares pueden servir)

DESARROLLO (aprox 40 min)

ACTIVIDAD DE PUESTA EN COMÚN

Para que los participantes puedan expresar su valoración de este juego/trabajo se propone la siguiente actividad:



Se cuelga en una pared un trozo grande de papel (como si fuera un mural). Se entrega a los participantes post-its de diferentes colores. Se puede también proveer a los participantes de diferentes colores para que escriban o dibujen.

En los post-its escribirán o dibujarán, de manera anónima, lo que consideren en respuesta a preguntas como:

- ▶ ¿Cómo te has sentido en estas sesiones?
- ▶ ¿Qué te llevas de lo que aquí hemos reflexionado?
- ▶ ¿Qué te ha gustado más de la obra de Teatro de Conciencia *Per Donare*?
- ▶ ¿Qué te ha impactado más de la obra de Teatro de Conciencia *Per Donare*?

En cada post it sólo irá una respuesta, por tanto podrán responder tantas como quieran pero usando un solo post it para cada una de ellas. También podrán dibujar sus respuestas si lo desean.



Se sugiere que el facilitador escriba las preguntas en la pizarra y ponga música de fondo mientras los participantes preparan sus post-it.

Cuando van finalizando se levantan cada uno a su ritmo y los pegan en el mural. Cada participante puede pegarlos donde desee.


Cuando ya están todos pegados. El facilitador y los participantes pueden conversar y compartir con el resto del grupo sus pareceres y valoraciones.

CIERRE (aprox 15 min)

Para cerrar, el facilitador descolgará el mural y proveerá de tijeras a cada uno de los participantes para que ellos puedan cortar un trozo y es el que se llevarán consigo. No tienen porqué cortar el trozo que corresponda a sus post-it, sino un trozo que lleve post-its también de otros de los participantes.

Después cuando cada uno tiene su "trozo" de mural, pueden comentar cada uno lo que les ha tocado.

Para el cierre definitivo se sugiere acabar con un **CÍRCULO DE LA AMISTAD**.





BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

Bisquerra, R. (coord.) *Educación emocional: Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, S.A. 2011.

Boal, A. *Juegos para actores y no actores*. Barcelona: Alba Editorial. 2001.

Boix, C. *Educar para ser feliz*. Barcelona. CEAC. 2007

Bockemühl, J. *Crisis de la pubertad ¿cómo comprender a un adolescente?*. Buenos Aires. Editorial Antroposofica. 2001

Cabero, M: *El coaching emocional*. Barcelona UOC. 2008

Carpena, A. *Educación socioemocional en la etapa de primària*. Barcelona: Octaedro. 2003

Carpena, A. "La construcció de la convivència". *Conviure i treballar junts*. Documents, 15. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Consell Escolar de Catalunya. 2005

Carpena, A; VVAA. *Aprender y educar con bienestar y empatía*. Barcelona: Octaedro. 2013

Carpena, A. *L'educació de l'empatia és possible. Intel·ligència emocional per a un món millor*. En prensa. 2015

Carpena, A. *La empatía es posible. Educación emocional para una sociedad empática*. En prensa. 2015

Cascón, P.; Martín, C. *La alternativa al juego para la paz*. Madrid. Los libros de la Cartarata. 1999

Castanyer, O. *La Asertividad, expresión de una sana autoestima*. 36ed. Bilbao. Editorial Desclée de Brouwer. 1996

Cortada I., Lladó, S., Thyus G. *Mejoramos la convivencia con prácticas restaurativas*. Govern de les Illes Balears. 2013.

De las Heras, J. *Rebeldes con causa. Los misterios de la infancia*. Madrid. Espasa. 1998

Dettoni, P. *La Inteligencia del corazón*. Barcelona. Destino. 2014.

Dettoni, P. *Jugar/Trabajar con la obra de teatro de conciencia Qui sò Jo?* Teatro de Conciencia. 2012 (película y guía: descarga en la web: www.teatrodeconciencia.org)

Dettoni, P. *Qui Mane Ací? Una obra para reflexionar sobre tu libertad interior*. Teatro de Conciencia. 2012 (película y guía: descarga gratuita en la web: www.teatrodeconciencia.org)

Faber, A; Mazlish, E. *Cómo hablar para que los adolescentes le escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes le hablen*. Barcelona. Medici. 2009

Greene, R.W. *El niño insoportable*. Barcelona. Medici. 2003

Goleman, D. *Emociones destructivas*. Barcelona. Kairós. 2003

Goleman, D. *La inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós. 1995.

Levy, N. *La sabiduría de las emociones*. Buenos Aires. Editorial Sudamericana. 1999.

López, C. y Valls, C. *Coaching educativo. Las emociones al servicio del aprendizaje*. Ediciones SM. 2013.

Miller, A. *El drama del niño dotado y la búsqueda del verdadero yo*. Tusquets Editores, 2008

Miller, A. *El cuerpo nunca miente*. Tusquets Editores. 2007

Ruiz, D.; Cabello,R; Salguero, JM.; Palomera, R.; Extremera, N.; Fernández-Berrocal, P. **Programa Intemo**. *Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes*. Madrid. Ediciones Pirámide. 2013.

Toscano, M. *Adolescencia. Actuar antes de que los hechos sucedan*. Madrid. Editorial Arcopress. 2006.

Salmurri, F. *Libertad emocional: estrategias para educar las emociones*. Barcelona: Paidós. 2004.

Schenetti, M. *Comprender el dolor infantil*. Barcelona. Graó. 2011

Segal, J. *Su inteligencia emocional*. Barcelona. Grijalbo. 1997

Serrano, Angela. *Acoso y Violencia en la escuela. Cómo detectar, prevenir y resolver el bullying*. Barcelona. Editorial Ariel. 2006.

Suderland, Margot *La ciencia de ser padres*. Barcelona: Editorial Grijalbo. 2007.

Supino Viterbo, V. *El niño mal amado*. Madrid. Acento Editorial. 2001.

Vopel Klaus, W. *Juegos de Interacción. Manual para el animador de grupos. Teoría y Praxis de los juegos de interacción*. Madrid. Editorial CCS. 2001.

Otra bibliografía de interés

Álvarez, M. *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer. 2006.

Bach, E. y Darder, P. *Sedúctete para seducir. Vivir y educar las emociones positivas*. Madrid: Alianza Editorial. 2002.

Barrutia Leonardo, A. *Inteligencia emocional en la familia: herramientas para resolver conflictos en el ámbito familiar*. Córdoba: Toromítico. 2009.

Bisquerra, R. *Educación emocional y Bienestar*. Barcelona: Wolters Kluwer. 2000.

Brazelton, T.B. *Cómo dominar la ira y la agresividad*. Barcelona: Medici. 2006.

Dolto, F. *El niño y la familia. Desarrollo emocional y entorno familiar*. Barcelona: Paidós. 1998.

Elias, J., Tobias, S., Friedlander, B. *Educar adolescentes con inteligencia emocional*. Barcelona: Debolsillo. 2000.

Ellis, A. y Chip, R. *Controle su ira antes de que ella la controle a usted. Cómo dominar las emociones destructivas*. Barcelona: Paidós. 1999.

Frankl, V. *El hombre en busca del sentido último*. Barcelona: Paidós. 1997.

Filliozat, I. *El mundo emocional del niño. Comprender su lenguaje, sus risas y sus penas.* Barcelona: Oniro. 2001.

Gardner, H. *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica.* Barcelona: Paidós. 1993.

Goleman, D. *La práctica de la inteligencia emocional.* Barcelona: Kairós. 1999.

Güell, M., Muñoz, J. *Desconóciate a ti mismo: Programa de alfabetización emocional.* Barcelona: Paidós.

Ibarrola, B. *Cuentos para sentir.* Madrid: SM. 2003.

Levy, N. *La Sabiduría de las emociones.* Buenos Aires: Debolsillo. 1999.

López Agrelo, V.L. *La comunicación en familia. Más allá de las palabras.* Madrid: Síntesis. 2005.

Marina, J.A. y López Penas M. *Diccionario de los sentimientos.* Madrid: Anagrama. 1999

Marquier, A. *El poder de elegir.* Barcelona: Ediciones Luciérnaga. 2006.

Nitsch, C. y Schelling, C. *Limites a los niños. Cuándo y cómo.* Barcelona: Ediciones Médici.1998.

Pascual, V. y Cuadrado, M. *Educación emocional. Programa de actividades para la educación secundaria obligatoria.* Barcelona: Wolters Kluwer. 2001.

Pérez Simó, R. *El desarrollo emocional de tu hijo.* Barcelona: Paidós. 2001.

Redorta, J., Obiols, M. y Bisquerra, R. *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones.* Barcelona: Paidós. 2006.

Renom, A. *Educación emocional. Programa para educación primaria.* Barcelona: Wolters Kluwer. 2003.

Ruiz, M. *Los cuatro acuerdos.* Barcelona: Ediciones Urano.1997.

Shapiro,L.E. *La inteligencia emocional de los niños.* Barcelona: Ediciones B. 1998.

Silver, N. *Normas educativas para padres responsables*. Barcelona: Oniro. 2001.

Soler, J. y Conangla, M. *Ámame para que me pueda ir*. Barcelona: RBA. 2008.

Tolke, E. *El poder del ahora*. Barcelona: Editorial Gaia. 2000.

Wilber, K. *Espiritualidad Integral*. Barcelona: Kairós. 2007.

Wild, R. *Calidad de vida, educación y respeto por el crecimiento interior de niños y adolescentes*. Barcelona: Herder. 2003.

Wild, R. *Educación para SER*. Barcelona: Herder. 2002.

Referencias en la web

Material audiovisual que puede ser usado en las aulas para hablar de la lógica “todos víctimas” para introducir la capacidad de la empatía, la compasión y el perdón en los alumnos en aras a prevenir y paliar las situaciones de bullying:

El Sándwich de Mariana

<https://www.youtube.com/watch?t=29&v=f-8s7ev3dRM>

¿Conoces a alguien como Fito?

<https://www.youtube.com/watch?v=-9oPnCXTScM>

Más que palabras

<https://www.youtube.com/watch?v=m2zSeecB5aw>

