

¿CÓMO REACCIONO EN LOS MOMENTOS DE TENSIÓN QUE HAY EN MI CLASE?

1- Objetivo de la sesión

En esta sesión reflexionaremos sobre cómo vivimos cada persona las situaciones complicadas que nos generan tensión.

Observaremos cómo reacciona nuestro cuerpo cuando algo nos preocupa o nos hace sentir violentos/as y cuáles son las posibles opciones que tenemos ante esas situaciones. Pensaremos en las situaciones de tensión que se viven en nuestro grupo/clase.

2- Material para la sesión

No es necesario material específico para las sesiones. Se puede hacer todo hablando.

3- Desarrollo de la sesión

0- ¿Cómo estamos? ¿Cómo llegamos a la sesión de hoy?

1- Explicamos el objetivo de la sesión de hoy y pedimos que cada persona diga dos o tres situaciones que le generen tensión.

2- Intentamos ver qué respuesta tiene nuestro cuerpo cuando estamos tensos

- Respiración agitada - Pulso acelerado - Sudor en las manos
- Dolor de cabeza - Dolores musculares - Insomnio...

3- Ahora pensamos la respuesta de nuestro cuerpo de cara a los demás. Cuando estamos tensos o preocupados ¿gritamos? ¿nos acercamos mucho a las otras personas para intimidarlas? ¿nos encerramos en nosotros/as mismos?

4- ¿Qué situaciones de tensión se han vivido en mi clase en este curso? Las enumeramos (sin dar demasiados detalles).

5- ¿Qué actitud he tenido yo como alumno/a del Equipo de Convivencia en las situaciones anteriormente citadas? ¿Cómo me he sentido?

6- A través de la representación de varias situaciones (microteatros) trabajamos las distintas opciones que tenemos ante un episodio violento.

La clave no se pone en la representación en sí, sino en las distintas opciones que un mediador/ayudante tiene para poder actuar (solo observar, intervenir para rebajar la tensión, apoyar a una de las partes, buscar ayuda de un adulto...).

Vale cualquier historia, aunque interesa que haya distintos grados de agresividad en las representaciones.

SITUACIÓN A

-Alumno/a 1: ¿Alguien tiene lo que entra en el examen de mañana? Es que no lo copié...

-Alumno/a 2: Yo si pero no te lo pienso dejar porque luego tu no dejas nada a nadie...

-Mediador: observa la situación y...

SITUACIÓN B

-Alumno/a 1: Mueve tu silla que no me dejas ver.

-Alumno/a 2: La voy a mover porque a ti te de la gana, asqueroso.

Mediador: observa la situación y...

SITUACIÓN C

En la cafetería del instituto hay gente delante de mi. Observo que una persona se ha colado y hay una discusión por ello.

Como persona que ha visto lo que ha ocurrido actúo...

SITUACIÓN D

-Alumno/a 1: (Pasa sin cuidado pisando una mochila de otra persona).

-Alumno/a 2 : ¡Gilipollas!, me has pisado la mochila a propósito

-Alumno/a 1: La culpa es tuya por ponerla en medio.

-Alumno/a 2: (Gritando) ¡A que te abro la cabeza!

-Mediador/a: observa la situación y...

Rosa Pesqueira Zárate

