

Los senderos de Ariadna. Transformar la ira y crear la vida

Charo Altable Vicario

Ediciones Octaedro

Colección Recursos

CAPÍTULO COMPLEMENTARIO: PRÁCTICAS QUE AYUDAN A CAMBIAR LAS RELACIONES

Propuestas y ejercicios

De todos los seres humanos, sólo reconocemos la existencia
de aquellos a los que amamos.

La creencia en la existencia de otros seres humanos
como tales es amor.

SIMONE WEIL, *La gravedad y la gracia*¹

Reconocerse como sujeto, reconocer al otro y otra, diferentes a mí, y sentirles como seres humanos dignos de respeto, considero que es uno de los fines de la educación. Por tanto, son prácticas educativas aquellas que ayudan a reconocernos, reconociendo y relacionándonos a la vez con otros seres humanos y poniendo civilización y sentido en el mundo. Son aquellas que nos ayudan a fluir, a discurrir en preguntas, dudas y equivocaciones reconocidas como tales para avanzar, aquellas que no nos lanzan a la respuesta compulsiva y repetitiva, aquellas que nos ayuda a establecer lazos de unión con las experiencias pasadas por otros seres humanos, otras mujeres y hombres de nuestra cultura y de otras culturas

Los lazos de unión no son otra cosa sino el deseo de compartir, de hacer propias las experiencias ajenas, gracias a las palabras que salen del corazón y que encuentran resonancia en otros corazones. Entonces compartir reflexiones, preguntas, dudas y deseos da sentido a la relación educativa y crea confianza. Cuando se comparte nos sentimos

1. Simone Weil (2001): *La gravedad y la gracia* (pág. 106). Ed. Trotta, Madrid.

libres porque no se ordena, ni se obedece, no existe dominio ni sumisión, sino participación con otros y otras de lo mismo y de lo diferente que resuena en cada ser.

Considero la educación emocional como un proceso que nos lleva a ser conscientes de nuestro mundo interior y poder entender la relación existente entre sensaciones, emociones e ideas, imágenes y pensamientos. Es un proceso de autoescucha y escucha en el que la respiración consciente ocupa un lugar importante como vía que nos conduce a centrarnos en nuestro mundo interior. Al escuchar y entender nuestro proceso podemos también escuchar y entender el proceso de otras personas. De esta manera desarrollamos la empatía como capacidad de ponernos en el lugar de las otras personas, aceptando semejanzas y diferencias. En este sentido la educación emocional constituye la máxima prevención de la violencia.

La propuesta que hago aquí son prácticas experimentadas que tratan de poner conciencia, unir y dar sentido a la globalidad de nuestro ser, uniendo sensaciones corporales, emociones, imágenes e ideas, a través del contacto corporal, la respiración consciente, la relajación, la reflexión, el estudio de casos, la expresión verbal y plástica, la autoescucha y la escucha de otras y otros que nos permita la transformación creativa de emociones problemáticas, para poder crecer como personas y hacer que crezca la comunidad a la que pertenecemos. No son recetas cerradas para solucionar problemas, sino propuestas abiertas, a modo de ejemplo. La manera de llevarlas a cabo tampoco ha de ser en el orden en que se narran, pues su práctica ha de responder a las circunstancias y momentos de relación que lo precisen. Realizo otras muchas y se pueden inventar otras tantas. He tratado de agruparlas en seis bloques:

1. Tratarse bien en los conflictos
2. Salir del laberinto: resolver situaciones problemáticas
3. Reforzar el hilo de Ariadna siendo conscientes de nuestras relaciones
4. Aceptar las diferencias reconociendo emociones propias y ajenas
5. Practicar los buenos tratos con el cuerpo y con la palabra
6. Imaginando y creando nuestras vidas; ejercicios de visualización

1. TRATARSE BIEN EN LOS CONFLICTOS

1.1 Cuestiones para reflexionar

Di tres cosas que valores positivamente y tres negativamente de lo que hacen tus compañeros y compañeras en el aula y en el patio, diferenciando lo que hacen los chicos de lo que hacen las chicas. Puede servirte el siguiente esquema.

	Chicas	Chicos
Aula: Positivas		
Patio: Positivas		

Aula: Negativas		
Patio: Negativas		

¿De qué espacio dispones tú en el aula? ¿Te parece suficiente ese espacio?

¿De qué manera te gusta trabajar en el aula, individualmente, por parejas o en grupo?

¿En el aula te gusta intercambiar experiencias y hacer trabajos cooperativos?

¿Cómo es la comunicación con tus compañeras y compañeros? ¿Qué tipo de cosas os comunicáis sin que el profesorado se dé cuenta?

¿Qué normas consideras importantes para la buena comunicación en clase?

¿Cuál es el problema que más te preocupa en la convivencia diaria y en la relación con tus compañeras y compañeros?

¿Qué es lo que más te gusta y lo que menos de tus compañeros y

compañeras?

¿Qué es lo que más valoras y lo que menos de tus profesoras y profesores?

Cuando hayas contestado individualmente pon tus respuestas en común con una persona del grupo. Después podéis hacer un debate en pequeño grupo y en toda la clase.

1.2 Cuento de Follet

Dos hermanas se peleaban por una naranja. Una decía que era de ella «por ser la mayor», la otra decía que era de ella, por ser la más fuerte. Discutieron acaloradamente sin ponerse de acuerdo. Finalmente, tomaron un cuchillo, cortaron la naranja y cada una tomó su mitad. Una la exprimió y tiró la cáscara, la otra tiró la pulpa y con la cáscara hizo un dulce. (Texto extraído del libro *Mediación en la escuela* de Sara Rozenblum.)

¿Qué sientes al leer este cuento?

¿Qué se podría haber hecho?

¿Qué se desperdició?

¿Qué recursos podían haber utilizado?

¿Expresaron sus necesidades o sus intereses?

¿Qué podían haber preguntado para obtener resultados mejores, ganando las dos partes?

Las dos hermanas no se movieron de sus posiciones. De esta manera no expresaron sus intereses: para qué querían la naranja, qué es lo que necesitaban o querían hacer.

En la buena comunicación es interesante que preguntemos a la otra persona por sus intereses y necesidades, a la vez que expresamos nuestras necesidades o intereses.

1.3 Reacciones ante los conflictos

1.3.1 Mecanismos de lucha

Aquí tienes algunas maneras de responder a los conflictos. Date cuenta de cuál es tu estilo.

Comportamiento	Raramente	A veces	Con frecuencia	Personas que reciben esta reacción
Exploto violentamente				
Grito				
Amenazo				
Insulto				
Trato de vengarme				
Discuto				
Interrumpo				
Me quejo				
Pongo a la otra persona en su sitio				

Si haces alguna de estas cosas u otras parecidas estás utilizando mecanismos de lucha, pero ¿resuelves verdaderamente el problema?

Date cuenta también con qué personas gritas y con cuáles no, si discutes con todas y siempre o sólo con algunas, si explotas violentamente con todas o sólo con algunas.

1.3.2 Mecanismos de huida

Comportamiento	Raramente	A veces	Con frecuencia	Con qué persona
Descargo el enfado con alguien de casa o con quien puedo, en lugar de hacerlo con la persona con la que tengo el problema.				

Me quejo de lo injustos que son conmigo.				
Me quejo a espaldas de alguien, pero no se lo digo.				
Me retiro físicamente.				
Me callo.				
Me deprimó.				
Enfermo.				
Me dedico a otra cosa, esperando que desaparezca el problema.				
Suelo decir que no tiene importancia.				

Si haces alguna de estas cosas estás utilizando mecanismos de huida.

1.3.3 Resolución sana de conflictos

Los conflictos nos ayudan a crecer cuando los resolvemos con conciencia, sin herirnos y sin herir a otras personas. Si quieres resolver un conflicto has de tener en cuenta algunas cosas. Aquí te propongo una manera de hacerlo. Tendrás que hacer varias prácticas antes de encontrar una solución que te satisfaga. Con tu voluntad puedes intentarlo y conseguirlo.

Describe el conflicto

¿Qué personas están implicadas?

¿Qué sentimientos tienes en este conflicto? Describe con detalle tus sentimientos cualesquiera que sean; rabia, tristeza, miedo, depresión, etc.

¿Qué es lo que temes?

Si quieres resolver el conflicto de manera que ganes algo y que la otra persona también gane pregúntate qué necesitas en lo más profundo de ti, busca lo que necesites, díselo a la otra persona y busca ayuda cuando no sepas cómo resolverlo.

¿Qué crees tú que necesita la otra persona?

¿Qué palabras elegirías para expresar tus sentimientos y tus necesidades? Trata de encontrar las palabras en tu interior. Cuando las tengas puedes expresárselo a la otra persona. No trates de castigarte o castigar

a la otra persona, insultándola, amenazándola o vengándote pues no resolverás el problema. Trata de mejorar la comunicación. No tengas prisa. Si has obrado impulsivamente siempre estás a tiempo de mejorar la comunicación. Habla y expresa tus sentimientos y necesidades. Puede ayudarte el siguiente esquema:

Cuando tú haces o dices esto..... yo me siento
Yo necesito..... y quiero.....

1.4 Maltrato entre iguales (el caso de Sonia)

Cuando volví del servicio no me lo podía creer. Mi cartera estaba abierta pero no había nada dentro; sólo el cuaderno de Lengua que lo habían arruguetado y le habían medio arrancado las pocas hojas que le quedaban. Los libros estaban tirados por el suelo. El estuche, sin lápices, estaba en la papelería; algunos cuadernos pisoteados y sucios, los encontré debajo de las sillas. El envoltorio de mi bocadillo, hecho una bola, voló por los aires mientras Javier se reía mirándome y mirando a los otros, haciéndose el disimulado mientras se tragaba el último bocado de mi desayuno. Lo sabía, habían sido ellos otra vez, parecía que estuvieran dispuestos a hacerme la vida imposible. Ya no sabía qué hacer, no se me ocurría nada, no sabía a quién decírselo, sólo tenía ganas de llorar y de irme de allí, de no volver nunca más al colegio. (Sonia, 12 años. Texto extraído del libro de R. Ortega Ruiz [coord.]: *Educación para la convivencia para prevenir la violencia*. A. Machado Libros, Madrid, 2000.)

- ¿Cuáles crees que son los sentimientos de Sonia?
- ¿Qué sentimientos tendrías tú si estuvieras en su lugar?
- ¿Te ha pasado algo parecido a ti? ¿Cómo te has sentido?
- ¿Ha pasado algo parecido en tu clase o en otras clases? ¿Cómo reaccionaste tú?
- Si pasara algo parecido en tu clase o en el patio ¿qué harías?
- ¿Por qué crees que ocurren estas cosas?

Cuando hayas contestado a estas preguntas reúnete en un grupo de cuatro personas y poned en común vuestras opiniones. Nombrad una persona portavoz del grupo para hacer un debate en toda la clase.

1.5 ¿En qué consiste el maltrato?²

Situaciones de maltrato:

- Cuando un chico o una chica se mete con otro compañero o compañera insultándole, poniéndole motes, burlándose de él o ella, amenazándolo/a, tirándole sus cosas, pegándole o diciéndole a los otros que no se junten con él o ella.
- En el patio, en los pasillos, en los servicios y en la propia clase sucede, a veces, que algunos chicos y chicas se meten con otros, se burlan de su aspecto, se ríen de ellos, y luego dicen que ha sido jugando, que era una broma, que el otro era un quejica, pero la verdad es que esto molesta mucho.
- Cuando algunos chicos y chicas hablan mal de otros, desprestigiándoles, siendo mentira, exagerando las cosas o amenazándolo/a y les dicen a los demás que no hablen con ese o esa, para que no tenga amigos ni amigas.
- Cuando hay chicos que abusan de su fuerza y se ponen chulos, porque otros chicos y chicas les ríen las gracias cuando chulean, pegan o amenazan a otro compañero o compañera que no es tan fuerte o que le da vergüenza enfrentarse a ellos y ellas y se calla.
- Es maltrato cuando un grupo de chicos se mete con una chica, con su físico o levantando rumores falsos sobre ella, simplemente porque ella no quiere salir con ellos, o no está dispuesta a hacer lo que le piden. Esta chica empieza a perder sus amigos y a tener mala fama, y a eso no hay derecho.

Después de haber leído estas situaciones de maltrato forma un grupo de tres personas y elegid una de las situaciones anteriores u otras que ocurran en tu centro.

En la parte superior de la cartulina colocad un título y dibujad, en la primera mitad, tres viñetas que representen la situación elegida. En la segunda mitad de la cartulina dibujad, en tres viñetas, la escena correctora de la situación. Se trata de centrarse en un comportamiento, imaginar su opuesto y dibujarlo.

Con el trabajo realizado puedes realizar un debate y posteriormente una exposición.

2. Ejercicio adaptado de R. Ortega, op. cit.

1.6 Trabajando los sentimientos en el maltrato³

¿Por qué a mí? El caso de José Ángel

Llegué al instituto, eran las ocho de la mañana. Como todos los días, al entrar en clase, Antonio me cogió la mochila, la abrió, sacó los libros y los tiró por el suelo. Toda la clase reía y sólo mi grupo de amigos (tres que tengo) se quedaba perplejo por lo que siempre me ocurría. No se atrevían a ayudarme. Un día lo intentaron y fueron saqueadas sus mochilas. Después de esto mi papel era recoger los libros y callarme. Este día fue distinto, ya no podía más, no sabía que pudieran llegar a este extremo. Como de costumbre me abrieron mi mochila, pero esta vez mis libros acabaron en el water; después empezaron a pegarme, hasta el punto de que tuve que ir al hospital lleno de moratones. En esos momentos, por mi mente sólo pasaba una pregunta ¿por qué a mí?. (José Ángel, 12 años)

Después de haber leído este texto escribe los sentimientos que te ha producido.

¿Qué crees que siente el agresor?

¿Qué sentimientos crees que tiene la víctima?

¿Qué sentimientos crees que tiene el resto de la clase?

¿Ha ocurrido alguna situación parecida en tu clase? ¿Qué pasó? ¿Cómo reaccionó la clase? ¿Qué se hizo? ¿Qué otras cosas se podrían haber hecho?

Cuando hayas contestado reúnete con otros tres compañeros/as de tu clase y poned en común los sentimientos que hayáis encontrado. Nombrad una persona portavoz del grupo que resuma vuestros resultados.

Haced un debate en clase con los resultados de todos los grupos.

3. Ejercicio adaptado de R. Ortega, op. cit.

1.7 El caso de Alba: sintiéndonos responsables⁴

Alba era una chica divertida y encantadora. Siempre sonreía. Sin embargo, para todas las alumnas de 1.º de la ESO era nuestro chivo expiatorio, nuestra víctima perfecta. A veces, incluso parecía feliz mientras soportaba nuestras pesadas bromas a cambio de pertenecer a nuestra pandilla.

En ningún momento nos habíamos puesto de acuerdo para tratarla así. Pero un día, una de nosotras comenzó: «¿Os habéis fijado en su falda morada? ¿Os han contado las guarradas que hace con ese chico?...» Las demás continuamos desahogándonos y contando todo lo que, sin duda, siempre habíamos pensado. Ahí no quedó la cosa. Nuestra relación con Alba terminó un 30 de marzo, cuando los chicos de 2.º de la ESO nos invitaron a una fiesta que organizaban para el viaje de fin de curso. Alba estaba entusiasmada; era la primera vez que su madre la dejaba ir a una fiesta.

Entonces pasó algo terrible: no recuerdo quién fue, pero, varios días antes de la fiesta, alguien dijo: «¡Alba no puede venir con nosotras; con las pintas que lleva, no ligaremos. Tenemos que deshacernos de ella». ¿Cómo se lo diríamos? No sé por qué, pero, como siempre, me tocó comunicárselo.

Durante un cambio de clase, estábamos discutiendo sobre el vestido que nos íbamos a poner y de repente, ¡oh, no!, Alba se acercaba. Todas me dijeron: «¡Ahora, chica, es tu turno». Llegó hasta mí y me preguntó «¿hay algún problema?». Me quedé en silencio mientras las demás seguían hablando, aunque, en realidad, estaban pendientes de lo que yo iba a decir, y, sin saber cómo, dije: «Lo siento Alba, no puedes venir a la fiesta». Ella me miró fijamente y, en un segundo, sus ojos se empañaron y brillaron como diamantes; las lágrimas empezaron a resbalar por sus mejillas blancas. ¡Qué horror! Todavía la estoy viendo. Se volvió sin decir nada, sin pedir explicaciones. Fue la última vez que la vi, nunca más volvió al colegio.

Ahora, 30 años después, sigo pensando en ella, y me encantaría no haber hecho lo que hice, pero ya no tiene remedio. Quisiera poder encontrarla y pedirle disculpas. (Rosario, 45 años)

¿Qué te parece la historia de Alba?

¿Qué sentimientos tendrías tú en el lugar de Alba?

4. Ejemplo adaptado de Rosario Ortega, op. cit.

¿Conoces algún caso parecido que te hayan contado o que hayas observado?

¿Por qué crees que pasan estas historias?

¿Crees que en situaciones parecidas a las de Alba se podría hacer algo para evitar ese sufrimiento?

¿Qué crees que debería haber hecho Rosario? ¿Por qué crees que no lo hizo?

¿Quién consideras que era la persona más responsable de lo que le pasó a Alba?

Después de haber contestado a estas preguntas reúnete con otros tres compañeros/as y poned en común las actuaciones que podríais realizar para remediar el problema que plantea la historia.

En la pizarra podéis escribir las aportaciones de todos los grupos. Votad las medidas que creáis más interesantes y haced un listado de normas de convivencia y respeto para toda la clase. Podéis realizar un mural que quede expuesto en la clase.

1.8 El caso de Antonio y Luis⁵

Antonio y Luis son dos chicos del mismo curso, 1.º de la ESO, uno repetidor y otro, Luis, que ingresa de nuevo en el centro sin conocer a nadie. Ambos están aislados y con dificultad de hacerse amistades.

Luis pide ayuda a Antonio, ya que es la primera vez que va a venir al instituto y Antonio ya hace un año que viene y conoce lo que es un instituto. Ambos se hacen amigos y están siempre juntos. Los demás compañeros empiezan a meterse con ellos y les llaman «maricones». Ante esto, Luis decide separarse de Antonio e intentar hacerse amigo precisamente del grupo que les insultaba, añadiendo que el otro, Antonio, era un «maricón». Desde entonces empiezan las tensiones. Los dos se insultan, se buscan, se persiguen. Parece, según cuentan otros compañeros, que sobre todo Luis busca a Antonio, quien ha logrado hacerse amigos. Otros compañeros dicen lo contrario, que es Antonio el que persigue a Luis.

5. Este caso, de dos alumnos míos, corresponde a una mediación en la que intervine.

¿Conoces casos parecidos a este?

¿Qué harías tú si a dos compañeros de tu clase les sucediera esto?

¿Cómo crees que se puede resolver este conflicto? Discútelos en un grupo de cuatro personas, una de las cuales será portavoz del grupo y resumirá las diversas soluciones aportadas por todas las personas. Pensad que las soluciones pueden ser varias y que podéis o no estar de acuerdo.

Cuando hayáis terminado el debate en el grupo llevad vuestras conclusiones al gran grupo. Después puedes resumir por escrito la síntesis del debate.

1. 9 ¿Qué hacer y cómo responder ante los conflictos?

Ante los conflictos existen varias maneras de responder a ellos. Cada persona tiene su manera particular de responder. Todas las maneras buscan solucionar el conflicto y no sufrir, pero no todas son efectivas. Aquí tienes un conjunto de frases que indican varias maneras de responder ante un problema o conflicto. Unas empeoran el conflicto y lo hacen más grande, otras sirven para afrontar los conflictos de una manera constructiva. Puedes poner la letra C en las frases que te parezcan constructivas y agruparlas posteriormente en una columna:

Cuando se está muy enfadado o enfadada hay que contestar inmediatamente.

- Pienso cómo vengarme.
- Hablo directamente con la persona.
- Busco un buen momento para hablar en privado.
- Aprovecho ese momento para soltar todas las quejas que tengo.
- Me tranquilizo antes de decir algo.
- Me centro en los problemas de uno en uno.
- Hablo de todo aquello que la otra persona siempre hace mal.
- Pienso que la otra persona está equivocada y le hago entender que yo tengo la razón.
- Describo la situación diciendo lo que siento y lo que opino.
- Hablo del conflicto en cualquier momento y ante cualquiera.
- Le pregunto su punto de vista y le escucho atentamente.
- Critico a la otra persona y hablo mal de ella a todo el mundo.
- Conservo la calma en todo momento.

- Dejo claro que sólo hay una solución para el conflicto.
- Me preocupo de lo que quiero conseguir. La otra persona no me importa en esos momentos.
- Me pongo de acuerdo teniendo en cuenta lo que necesito y lo que necesita la otra persona.
- Hago preguntas o ironizo para dejar en ridículo a la otra persona.
- Me muestro abierto/a y flexible para buscar una solución.
- ¿Cuáles de estos comportamientos utilizo con más frecuencia?
¿Por qué?

Cuando hayas respondido individualmente reúnete con tus compañeros o compañeras en grupo de 4 personas y comparte el ejercicio, viendo cuál es la manera más frecuente de responder ante los conflictos. Posteriormente podéis realizar un debate con todos los grupos.

Otra manera de hacer el ejercicio es recortar las frases y ponerlas en un sobre. Coged una frase cada persona del grupo, hasta terminar las frases, y pegad en una parte las frases que ayuden a buscar soluciones al conflicto y en otra parte las que no ayuden. Podéis hacer también un mural para toda la clase.

1.10 Observar los conflictos educa

En cuanto a los conflictos de convivencia que surgen en el aula o en el patio de recreo propongo algo que me ha dado buen resultado; la observación de la clase por una persona del alumnado, que puede ir variando semanal o diariamente. Esta observación conviene hacerla después de haber realizado algunos ejercicios de escucha activa y de resolución de conflictos. Esta es la manera que propongo:

Se nombra a una o dos personas de la clase para realizar la observación (serán las personas expertas en conflictos).

Su tarea consiste en anotar las actitudes de la clase, tanto las de buena convivencia como las actitudes molestas o irrespetuosas.

Una vez anotado han de devolver a la clase lo observado, sin juzgar ni valorar. Quien ha de hablar y valorar serán las personas de la clase en asamblea.

Han de hablar de sus sentimientos, correspondientes a las actitudes vividas u observadas.

Han de proponer soluciones que sean justas, para los individuos implicados y para la clase.

Si el conflicto surge sólo entre dos personas, quien observa habla con cada persona individualmente, escuchando su versión de los hechos, cómo se ha sentido y qué propone como solución. Ha de hacerlo sin dar la razón a ninguna de las personas, cosa que tiende a hacerse. Ha de exponer los hechos y los sentimientos de cada persona, invitando a los implicados o implicadas en el conflicto a que busquen una solución, si antes no han llegado a un acuerdo, es decir, ha de servir de mediadora del conflicto. El profesorado puede intervenir coordinando, aconsejando a la persona observadora y a la clase, o proponiendo alguna solución y poniendo los límites necesarios si no llegan a un acuerdo. Evadirse de esta tarea es alargar y ahondar el problema. A veces el conflicto no puede resolverse en el mismo día y se deja que reflexionen y puedan ver las cosas de otra manera o puedan analizar con más detenimiento sus emociones y pensamientos.

Este camino no es rápido, pero creo que es educativo y democrático pues hace participar a todo el grupo clase y deja tiempo y espacio para expresar emociones. Si se hace esto en edades tempranas puede aprenderse a vivir los conflictos de otra manera.

1.11 Reflexión sobre los malos tratos

¿A qué crees que se deben los malos tratos?

Para hacer esta reflexión es conveniente dividir a la clase en grupos de 4 personas. Cada persona del grupo puede decir su opinión. La persona portavoz del grupo llevará el resumen del debate al gran grupo.

Conviene aclarar que la causa de los malos tratos no es que exista una mala relación. Puede existir una mala relación y resolver los problemas dialogando desde lo que cada persona siente y desea, negociando soluciones, sin ejercer maltrato.

Después de realizar esta reflexión pueden responder a las siguientes cuestiones individualmente, luego en grupos de cuatro personas y finalmente en gran grupo.

¿Qué es una mala relación?

¿Qué te parece la frase «algo habrá hecho»?

¿Qué es lo que más te molesta en las relaciones entre chicos y chicas?

¿Qué es lo que más te molesta en la relación entre personas de tu mismo sexo?

¿Qué haces cuando alguien te molesta o trata mal?

Expresa cómo te sientes cuando te tratan mal. Trata de darte cuenta de qué pasa en tu cuerpo cuando te tratan mal.

¿Qué es una buena relación?

¿En tu opinión qué condiciones han de darse en una buena relación?

Expresa cómo te sientes cuando te tratan bien, dándote cuenta de lo que pasa en tu cuerpo.

1.12 Violencia en las relaciones de pareja

En muchas relaciones existen momentos laberínticos, en los que las relaciones y la comunicación no son las convenientes ni justas, sufriendo y haciendo sufrir a la otra persona. Esto sucede en algunas parejas, pero también sucede en algunas relaciones de amistad y en las relaciones de algunos padres con sus hijos y de hijos con padres. En la siguiente parrilla tienes algunos ejemplos. Tú puedes también poner otros ejemplos de tu experiencia o de lo que hayas observado. Contesta individualmente y luego comunica tu experiencia a otra persona. Finalmente realiza un debate con todo el grupo de clase.

	Marca la respuesta con una cruz	Siempre	Alguna vez	Nunca
1	Tu pareja controla todo lo que haces y no te deja tener ningún secreto.			
2	Vigila todos tus movimientos y necesita saber todos los detalles (dónde, cuándo, con quién, cuánto tiempo...).			
3	Pone pegas a tu trabajo, estudios, costumbres... incluso a tus sueños.			
4	Quiere que cambies tu forma de vestir, de ser, de peinarte, de hablar...			
5	Crítica y desconfía de tus amistades y familiares.			

6	Cuando menos lo esperas te monta un numerito en público.			
7	Te deja plantada sin darte ningún motivo.			
8	Pretende que adivines lo que le gusta y que actúes según su voluntad.			
9	Te da órdenes o te castiga con su silencio.			
10	Se enfada siempre que las cosas no salen como quería.			
11	Te culpa de todo lo que ocurre y te convence de ello.			
12	No asume ninguna responsabilidad en vuestra relación.			
13	No pide disculpas.			
14	Te humilla comparándote con otras personas.			
15	Impone reglas en vuestra relación según le convenga.			
16	Hace cosas que a ti no te deja hacer.			
17	Te aísla y enfrenta con las demás personas.			
18	Culpa a tus familiares y amistades de ponerte en su contra.			
19	Te amenaza con abandonarte si no haces lo que te pide.			
20	Intenta provocarte lástima hablándote de su infancia infeliz.			
21	No suele corresponder a tus mimos y a tu forma de mostrarle el cariño.			
22	No deja que hagas ninguna observación a su forma de ser.			
23	Nunca te felicita por tus logros y actos.			
24	Es poco sociable y desconsiderada con tu familia y amistades.			
25	Se ofende de forma muy rápida.			
26	Pone a prueba tu amor con trampas y mentiras.			

Recuerda que tu vida es tuya y nadie puede intervenir en ella si tú no quieres. Pide ayuda si estás en este laberinto y tienes miedo.

1.13 Buenos tratos

El alumnado tratará de confeccionar un listado de buenos tratos con sus compañeras y compañeros de pequeño grupo. Posteriormente lo pondrán en común y lo compararán con el siguiente listado, al que pueden responder individualmente. Como siempre se realizará una escucha por parejas y un debate en gran grupo.

	Marca la respuesta con una cruz:	Siempre	Alguna vez	Muchas veces
1	Tu pareja no te controla ni insiste en saber qué haces con tus amigas y amigos o de qué hablas.			
2	No vigila todos tus movimientos ni necesita saber todos los detalles (dónde, cuándo, con quién, cuánto tiempo...)			
3	Te anima en tus proyectos de trabajo, estudios, deseos o sueños.			
4	No controla tu forma de vestir, de ser, de peinarte, de hablar...			
5	No critica ni desconfía de tus amistades y familiares.			
6	Te valora cuando está a solas contigo y también en público.			
7	Acepta tu manera de comportarte sin pretender que hagas o te comportes como él/ella quiere.			
8	No te da órdenes. Te deja libertad.			
9	Te expresa sus deseos y emociones.			
10	Si las cosas no salen como quiere no te echa la culpa a ti.			
11	Es atento/a y te pide disculpas.			
12	Te sientes cuidada/o y en confianza.			
13	Te pide disculpas.			
14	No te humilla ni compara con otras personas.			
15	No impone reglas en vuestra relación según le convenga sino que dialogáis y llegáis a acuerdos entre los dos			
16	Son relaciones igualitarias; no hace cosas que a ti no te deja hacer.			

17	No te aísla ni enfrenta con las demás personas.			
18	No te amenaza con abandonarte si no haces lo que te pide o espera de ti.			
19	No se queja constantemente para darte lástima.			
20	Suele corresponder a tus mimos y a tu forma de mostrarle el cariño.			
21	Te deja que hagas observaciones a su forma de ser.			
22	Te felicita por tus logros y actos.			
23	Es atento/a y considerado/a con tu familia y amistades.			
24	No te ofende ni se muestra silencioso/a si no obtiene lo que espera.			
25	Es sincero/a y sin trampas. No te pone a prueba.			
26	No te deja en ridículo delante de otras personas, ni presume que sabe más que tú.			
27	Respeto tus deseos y no te fuerza, porque comprende que no siempre coinciden vuestros deseos.			

1.14 Reaccionar ante el abuso psicológico⁶

1. Caso para debatir

Rosa y Pepe salen juntos y son novios. Pepe quiere que Rosa se quede con él más tiempo y vuelva tarde a casa. A Rosa no le apetece y dice que no.

Pepe le dice que es idiota. Va a dejar de salir con ella y se va a buscar otra novia.

2. Cuestionario para responder individualmente

¿Qué crees que pasa después?

¿Qué hace Rosa?

6. Ejercicio adaptado y basado en Gorrotxategi, M. y de Haro, I (1999). *Materiales didácticos para la prevención de la violencia de género. Unidad didáctica para Educación Secundaria*. Junta de Andalucía. Instituto Andaluz de la Mujer, Sevilla.

- ¿Cómo te imaginas que reaccionará Pepe después?
- ¿Qué tiene que aprender Rosa?
- ¿Qué tiene que aprender Pepe?

3. Debate grupal

Anotad todas las respuestas y poned aparte las respuestas que indiquen el derecho de Rosa a decir NO a lo que pide Pepe.

Anotad en otro apartado las respuestas que indiquen si Pepe respeta la decisión de Rosa.

Daos cuenta de si las respuestas están influidas por prejuicios de género.

4. Dramatización de la historia

Dos personas representarán el diálogo de Rosa y Pepe, añadiendo la continuación de la historia, tal y como se la imaginan y el tipo de final. Las demás personas observan y, antes de comentar lo observado, pueden salir a representar, de otra manera, el papel de Rosa o Pepe. Pueden representar el papel de Rosa o Pepe independientemente de su género de pertenencia. Al final elegirán la representación que les parezca más justa para ambos. Esto organizará un debate muy rico acerca de la comunicación justa, el espacio propio, el respeto del deseo de cada persona y la posible negociación.

1.15 Expresión plástica de los buenos y malos tratos

1. Trabajo individual

Cada persona dibuja, en dos folios, dos siluetas grandes de su cuerpo; un dibujo ha de tener las expresiones que adquiere su cuerpo cuando se siente bien tratado y otro con las expresiones correspondientes al maltrato o falta de escucha y consideración, colocando las frases correspondientes a experiencias suyas cotidianas de buen y maltrato. La expresión de lo vivido se hará en pareja y posteriormente en grupo de cuatro personas.

El ejercicio puede adquirir esta forma:

- Este es mi cuerpo cuando me tratan bien.
- Este es mi cuerpo cuando me tratan mal.

2. Trabajo en grupo grande

Se puede realizar un cartel para la clase con dos siluetas grandes de los cuerpos en situación de buenos tratos y de malos. Es conveniente que las chicas hagan un cartel y los chicos otro, viendo las diferencias y procurando poner en los carteles la síntesis de todo el grupo.

3. Contacto corporal

Es conveniente terminar el ejercicio con un contacto corporal. Puede servir el contacto con las manos en los puntos energéticos de la cabeza y nuca, clavículas y omoplatos, estómago y espalda, vientre y sacro, rodillas y tobillos, deteniéndose algunos minutos en cada zona, respirando en silencio lenta y profundamente. También pueden hacerse algunos de los ejercicios descritos en el apartado del tacto consciente. Se cambiará de roles y se pasará a la verbalización de la experiencia con escucha activa; una persona habla y otra escucha sin interrumpir y sin juzgar a la otra persona, cambiando de roles posteriormente.

1.16 Tus metas

Lee lentamente el siguiente poema de Virginia Satir y date cuenta de lo que sientes al leerlo, de las imágenes, recuerdos e ideas que aparecen en ti. Intenta reflexionar en las cuestiones que aparecen al final, tratando de escribirlo para hacerlo más consciente. Luego reúnete con una persona de tu confianza y comentad la experiencia. Trata de escuchar a la otra persona sin interrumpirla y sin juzgarla, antes bien poniéndote en su lugar. Después reúnete en un grupo de cuatro personas para poner en común vuestras conclusiones. Nombrad a una persona portavoz del grupo y debatidlo en gran grupo.

Quiero amarte sin absorberte,
Apreciarte sin juzgarte,
Unirme a ti sin esclavizarte,

Visitarte sin exigirte
Dejarte sin sentirme culpable,
Criticarte sin herirte,
Y ayudarte sin menospreciarte.
Si puedes hacer lo mismo por mí,
Entonces nos habremos conocido verdaderamente.
Y podremos beneficiarnos mutuamente.

Cuestiones para reflexionar

¿Qué personas te aprecian sin juzgarte? ¿A qué personas aprecias sin juzgarlas?

¿Qué personas intentan hacerte culpable de algo y cuáles no? Intenta diferenciar entre culpabilidad y responsabilidad. La culpabilidad se establece cuando nos desvalorizan y nos lo creemos. La responsabilidad se establece cuando pensamos que es justo responder de una determinada manera.

¿Qué personas saben hacerte críticas sin herirte? ¿Las sabes hacer tú?

Piensa que las personas que te amen no pueden controlarte ni poseerte. Han de ayudarte y darte apoyo en tus proyectos. Han de favorecer tu desarrollo personal, tus intereses y tus amistades. Han de respetar tus opiniones, tu manera de vestir y tus gustos aunque no sean iguales a los suyos.

2. SALIR DEL LABERINTO: RESOLVER SITUACIONES PROBLEMÁTICAS

2.1 Los nueve puntos

Para realizar este ejercicio conviene que unas personas lo hagan individualmente y otras por parejas o en grupos de cuatro personas para ver si las dificultades se resuelven de distinta manera individualmente y en grupo.

Se trata de unir los nueve puntos con cuatro líneas rectas sin levantar el bolígrafo del papel.



Realiza el ejercicio individualmente. Es posible conseguirlo.

Valoración

¿Has conseguido unir los puntos? ¿Te ha costado mucho dar con la solución? ¿Lo has intentado de varias maneras? ¿Te has cansado, desesperado, aburrido...? ¿Has dado vueltas a la misma idea? ¿Te has bloqueado? ¿Has pedido ayuda? Escribe lo que te ha pasado a ti.

Los conflictos son, a veces, como este ejercicio; no se ve la solución y nos paralizamos o aburrinos, abandonando el ejercicio. Basta tener paciencia e intentarlo de varias maneras posibles hasta dar con la solución, que suele estar en un camino diferente al que creemos. Utiliza la imaginación.

2.2 La leyenda de Teseo y el Minotauro

Según la leyenda, Pasífae, esposa de Minos, rey de Creta, se enamoró perdidamente de un toro y dio a luz al Minotauro, una horrenda criatura, con cuerpo de hombre y cabeza de toro. Minos, para librarse de él encargó a su arquitecto Dédalo que construyera un laberinto para encerrar en él al monstruo.

Después de perder una campaña militar, los atenienses fueron obligados a enviar a Creta, cada nueve años, a siete jóvenes varones y siete doncellas para ser ofrecidos en sacrificio al monstruo. Un día, entre los elegidos estaba Teseo, hijo del rey de Atenas y sobrino de Hércules. Cuando Teseo desfila por las calles de Creta, Ariadna, la hija del rey Minos, lo ve y se enamora de él. No pudiendo resistirse a la idea de que Teseo muera como todos los jóvenes que le habían precedido, Ariadna le da el extremo de un hilo, que ella sostiene, para que se adentre en el laberinto y pueda salir. Teseo vence al Minotauro y, con la ayuda del hilo de Ariadna, logra salir del laberinto, junto con los otros jóvenes (siete hombres y siete mujeres) con los que había entrado.

Teseo regresó con Ariadna, a la que había prometido llevarla con él. Pero en un descanso del viaje Teseo se olvidó de Ariadna y como castigo perdió la memoria, lo cual va a ocasionar un gran desastre, ya que Teseo había prometido a su padre izar una vela blanca en su navío si lograba vencer al monstruo y al perder la memoria izó una vela negra. Su padre, creyéndole muerto, se suicidó lanzándose al vacío.

Teseo se da cuenta de lo que ha hecho y siente un gran dolor. En este dolor piensa en un gran proyecto: él no será ya el rey de Atenas sino que establecerá la democracia, en la que todos los ciudadanos varones tendrán los mismos derechos (las ciudadanas atenienses no tenían derechos) y todos los problemas serán resueltos sin violencia, mediante la palabra.

Cuestiones para reflexionar

Teseo se olvidó de la mujer que le había ayudado y eso tuvo consecuencias desastrosas. ¿Qué consecuencias tiene no valorar y olvidar lo que nos enseña la madre y lo que nos enseñan otras mujeres? ¿Qué te ha enseñado tu madre? ¿Qué cosas has aprendido de las mujeres

que has conocido? ¿Qué cosas has aprendido de los hombres que has conocido?

La democracia ateniense se olvidó, como Teseo, de las mujeres. Sin embargo ellas lucharon con la palabra, no con las guerras, a través de los siglos, para poder obtener el voto y los derechos de ciudadanía, alcanzados en la primera mitad del siglo xx y con derechos aún por conseguir. ¿Crees que en la realidad las mujeres y los hombres tenemos los mismos derechos y deberes? ¿Conoces alguna lucha, sin violencia, que se desarrolle en tu barrio o ciudad, para conseguir algo que se considere justo? ¿Cuando son injustos contigo y sientes rabia ¿cómo reaccionas?

Puedes realizar un debate en tu grupo y posteriormente con toda la clase. No olvides contar tu experiencia. Cada persona ha de hablar en su propio nombre y con sus propias palabras. Respeta tus sentimientos y los de tus compañeras y compañeros.

2.3 Cogiendo el hilo de Ariadna

Igual que Teseo podemos vencer al monstruo que llevamos en nuestro interior. Basta coger el hilo que nos tiende Ariadna. ¿Qué significa para ti el hilo de Ariadna?

El hilo de Ariadna une el interior con el exterior y representa la relación que existe entre lo que nos pasa en el exterior de nuestras vidas y lo que sucede en nuestro mundo interior, nuestras emociones, temores, deseos y sueños.

A veces en la vida estamos en situaciones difíciles. Es como estar en un laberinto habitado por un monstruo del que no vemos la salida. Todas las personas tenemos un monstruo, minotauro o dragón en nuestro interior que puede destruirnos y destruir a otras personas, pero también puede ayudarnos si nos atrevemos a conocerle y trabar amistad con él. Cuando estamos en una situación difícil o con una gran emoción de enfado o cólera podemos sentir una gran energía, energía de dragón, que a veces siente ganas de destruir. ¿Cómo podemos vencer al dragón o minotauro, apoderarnos de su energía y transformar las ganas de destruir en ganas de construir? Sólo viajando hacia nuestro mundo interior, entrando poco a poco como en un laberinto. Existe una manera sencilla para la que necesitarás paciencia.

Entrando en nuestro laberinto

Ponte en una posición cómoda, preferiblemente tumbado/a boca arriba, cierra los ojos y respira lenta y profundamente. Relaja la mandíbula y deja la boca entreabierta para que el aire entre y salga fácilmente. Al inspirar llena de aire tu vientre, pecho y garganta para que el oxígeno llegue a todos los recovecos de tu cuerpo. Retenlo un segundo y expúlsalo también lentamente. Puedes hacerlo cogiendo aire en cuatro tiempos (1, 2, 3 y 4), reteniéndolo un segundo y expulsándolo también en cuatro tiempos (1, 2, 3 y 4). Si lo hacemos unas cuantas veces podremos tomar conciencia de muchas sensaciones, emociones, pensamientos e ideas que están en nuestro interior y de las cuales muchas veces no somos conscientes. Esto es particularmente importante en situaciones difíciles o cuando tengamos emociones intensas. Respirando de esta manera podremos tranquilizar nuestras emociones.

Ahora respira así y mientras lo haces date cuenta de cuáles son tus sensaciones corporales; qué partes de tu cuerpo están más relajadas y cuáles más tensas. Si tienes algún dolor o tensión muscular lleva el aire a esas partes e imagina que al expulsarlo vas relajando esas partes. (3 o 5 minutos).

Sigue respirando, pon las manos en tu corazón y date cuenta de cuáles son tus emociones o sentimientos en esos momentos. No intentes cambiarlos. Date cuenta sólo de ellos y acéptalos porque son importantes. Escucha a tus sentimientos con amor y comprensión (3 o 5 minutos).

Lleva ahora la respiración a la garganta. Puedes ponerte una mano en la garganta y otra en la frente. Date cuenta de cuáles son tus pensamientos sin detenerte en ninguno de ellos. Obsérvalos tan sólo.

Ahora pon una mano en el pecho y otra en el vientre. Llena de aire todo tu cuerpo, lenta y profundamente y piensa que eres un ser que puede observarse a sí mismo y todo cuanto te ocurre: cómo está tu cuerpo, cuáles son tus emociones y pensamientos. Puedes observar y decidir si te dejas llevar por los impulsos de tus emociones o si puedes y quieres dirigir las tuya. Piensa que eres algo más grande que tus emociones, sensaciones corporales y pensamientos. Imagínate como un centro de observación, un centro de energía, de amor y de conciencia. Deja que te venga una imagen de ese centro que eres. Después puedes pintar esa imagen y compartirla con una persona primero y posteriormente con todo el grupo.

Recuerda que con tu voluntad y con la utilización de este tipo de

respiración puedes decidir entrar en tu laberinto y conocer tu mundo interior.

2.4 El hilo de Ariadna en el laberinto

Algunas veces habrás realizado juegos de laberintos, algunos muy sencillos, en la infancia, donde dependiendo del camino que cogías podías llegar a la meta, y otros más difíciles, como el de la Oca, donde llegar a la salida no estaba exento de dificultades, aunque se sigue jugando con la esperanza de llegar al final.

En nuestra vida existen muchos momentos o etapas en que nos sentimos como si estuviéramos en un laberinto. Una de ellas puede ser la adolescencia, cuando nuestro cuerpo empieza a cambiar, otra cuando nos enamoramos y otra cuando pasamos por una enfermedad o problema grave, o bien cuando le sucede a alguna persona querida de nuestro entorno cercano. También nos podemos sentir en un laberinto cuando buscamos trabajo, o cuando estamos bajo los efectos de una emoción que nos desborda, como puede ser el miedo, los celos o una situación de gran enfado o furia que nos parece no poder controlar. Todos estos hechos son pruebas que nos pone la vida, de las que, una vez superadas, salimos con nuevos conocimientos para la vida.

Para salir de estos laberintos hemos de tener presentes varias cosas:

- tener esperanza en que vamos a superar la prueba,
- tener paciencia para recorrer el laberinto sin prisas,
- escuchar y prestar atención a nuestro interior, reconociendo nuestras emociones, sin querer ocultarlas,
- tener amistades de confianza, que nos ayuden y sostengan en los momentos difíciles,
- tener presente que nadie puede hacer el camino en nuestro lugar.

El camino a través del laberinto puede hacerse gracias al hilo de Ariadna. Ariadna dio un hilo a Teseo para que pudiera recorrer el laberinto y salir, volviendo sobre sus pasos, recomendándole que no perdiera el hilo.

En muchos momentos de tu vida te encontrarás como en un laberinto, sin ver el camino ni la salida, pero si no pierdes el hilo de Ariadna podrás encontrar la salida. ¿Qué significa no perder el hilo? Signi-

fica no perder la relación de confianza con las mujeres, con el mundo femenino, tener amigas y amigos en quien poder apoyarse, no olvidar a la madre que nos dio la vida, no olvidar expresar las emociones y dar importancia al hilo de las relaciones de confianza, al amor y a la amistad, que será nuestra ayuda en el camino. Gracias a todo ello podemos atravesar los momentos difíciles de la vida, momentos de cambio. Tal vez ahora estés en uno de ellos. Te propongo el siguiente ejercicio.

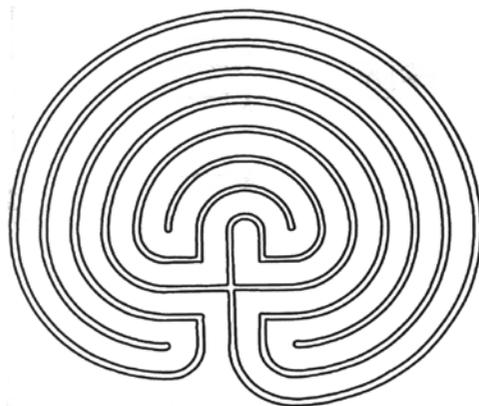
El hilo de Ariadna

Piensa en un objetivo importante que quieras conseguir o en un problema que quieras superar.

Coge un lápiz azul, verde o negro (colores fríos) y sigue el camino que conduce al centro del laberinto. Una vez allí coge un lápiz rojo, rosa o naranja (colores cálidos) y emprende el camino de retorno o salida, pero esta vez no lo harás en soledad sino con la guía de tu compañera o compañero. Cierra los ojos y déjate guiar por la mano de quien te acompaña. Abandónate a la sensación interior de sentir que alguien o algo te guía.

La persona que guía dice: «Yo puedo guiarte y conducirte a la salida.»

La persona que es guiada responde: «Confío en ti y en mí. Confío en la vida.»



Cuando hayas terminado date cuenta de las sensaciones y los sentimientos que hayas tenido, pero no lo verbalices aún. Cambia de roles y guía ahora tú a tu compañera o compañero.

Cuando hayáis terminado colocaos en frente, de tal manera que podáis miraros y compartir lo que hayáis sentido, realizando un ejercicio

de verdadera escucha, sin interrumpir a la otra persona cuando hable sino ayudándola con preguntas a profundizar en su experiencia. Luego hablarás tú.

Comparte la experiencia con el grupo de tus compañeras y compañeros.

Recuerda que cuando estés en un laberinto o camino difícil de la vida has de encontrar a alguien que te ayude y guíe, sin olvidar tus emociones, que no es otra cosa que el hilo de Ariadna.

2.5 Construye y recorre tu laberinto

El laberinto es un símbolo que ha sido utilizado desde la más remota antigüedad hasta nuestros días. El más antiguo se encontró en el yacimiento griego de Pylos, hacia el año 1200 a.C. Parece ser que es de origen mediterráneo y que desde aquí se extendió por todo el mundo.

Los laberintos, como los cuentos y leyendas, son símbolos y metáforas que expresan vivencias del alma y dificultades en nuestro caminar por la vida. Hacen referencia también al proceso de vida y muerte, un camino de aprendizaje y de dificultades a resolver. Pero en este recorrido aprendemos y nos transformamos.

Cuando hacemos un viaje y salimos de nuestra vida cotidiana y de las cosas ya sabidas hemos de aceptar los cambios, las comidas, los lugares y las personas diferentes. A veces nos encontramos con sorpresas agradables y otras veces con dificultades a resolver. Pero al final del viaje nos damos cuenta de lo que hemos aprendido. El laberinto es algo parecido a un viaje, pero un viaje hacia nuestro interior. Es necesario ir hasta el centro del laberinto, el centro de nuestro ser, de nuestros problemas y de nuestras emociones, reconociéndolas y pidiendo ayuda en las dificultades. Hemos de buscar personas y cosas que sean nuestras aliadas, como lo fue Ariadna para Teseo, sin abandonar el camino ni rendirse ante las dificultades. Una vez que se llega al centro del laberinto o de la dificultad hemos de prestar atención a lo que surge en nuestro interior porque cuando no se ve la salida la mente, el cuerpo y el corazón encuentran otra salida no habitual, volviendo sobre sus pasos y recorriendo al revés el mismo camino, como en un viaje de ida y vuelta, si bien la ida no es igual a la vuelta, aunque vaya-

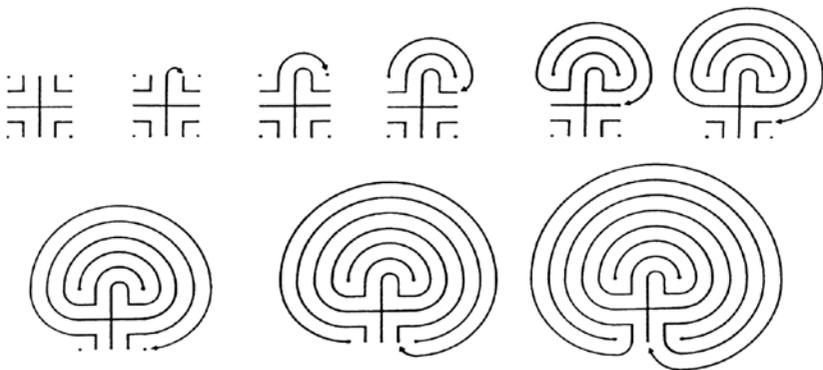
mos por el mismo camino. Te invito a construir y meditar tu laberinto, a vencer al Minotauro, el monstruo de la violencia, de la naturaleza incontrolada que posee una fuerza brutal. Pero si logras dominarla y encauzarla puede ser símbolo de tu poder y de tu creatividad en la vida. Para ello has de encontrar las personas y fuerzas aliadas, junto a tus propios recursos, que te ayuden a vencer a tu propio monstruo.

Construir y meditar el laberinto

El laberinto más sencillo consta de tres galerías y su estructura básica está compuesta por una cruz y cuatro puntos. El siguiente esquema, tomado de Candolini,⁷ te ayudará a construir un laberinto sencillo.



Si recorres este laberinto te darás cuenta de que el camino cambia de dirección pero de que siempre se acerca al centro. Por eso no se considera del todo un laberinto, ya que en los laberintos clásicos el camino se acerca y se aleja del centro despistándonos, como en el siguiente esquema.



Te propongo que construyas tu propio laberinto, que lo intentes varias veces y que lo recorras con el dedo. Necesitarás varias hojas de

7. Candolini, Gernot (2000): *Laberintos. Guía práctica para meditar, jugar, construir, celebrar y pintar*. Parramont, Barcelona.

papel hasta que logres dibujar uno lo suficientemente grande como para recorrerlo con el dedo. No tengas prisa y recórrelo lentamente. Ten paciencia y procura centrarte pensando en alguna dificultad tuya. Ten en cuenta los siguientes pasos:

- *Escucha tu interior o céntrate en una dificultad, un deseo o una decisión tuya.* ¿Qué es lo realmente importante para ti? ¿Qué quieres conseguir? ¿Qué necesidad importante tienes en estos momentos?
- *Recorre el laberinto con una frase de confianza.* Te propongo algunas, aunque es mejor que encuentres tu propia frase aliada, por ejemplo: Yo tengo mi propio camino. Sabré encontrar la solución. Mis emociones son importantes. La palabra y el diálogo son los medios de resolver los conflictos. Emplearé mi enfado para construir lo que es justo, sin destruir a nadie.
- *Medita en el centro del laberinto en la frase que hayas elegido.* Cierra los ojos y pregúntate qué necesitas. Guarda silencio como en un templo ya que el laberinto es el espacio sagrado de tu interior y presta atención a las imágenes o ideas que aparezcan.
- *Emprende el camino de vuelta lentamente* dándote cuenta de tus sensaciones físicas, de tus emociones y de tus pensamientos.
- *Lleva un mensaje al mundo.* Date cuenta de lo que has aprendido y compártelo con tus compañeras y compañeros.

Siguiendo el anterior esquema también se puede construir un laberinto con piedras, en el patio. Recorrerlo con los pies nos hace sentirlo en todo el cuerpo y será una experiencia inolvidable, que queda grabada en la memoria corporal. Además es un símbolo de experiencias vitales básicas, nacimiento, crisis o cambios y muerte, que puede percibirse al recorrerlo.

2. 6 Aceptar al Minotauro: transformar la emoción de la rabia en energía positiva

Preparación: Ver o resumir la película *La selva esmeralda*

El protagonista de esta película es un adolescente que fue raptado cuando era niño por unos indios de la Amazonia. Su padre había ido

a la Amazonia a construir una presa, destruyendo para ello numerosos árboles de un territorio indio. Los indios pertenecen a una tribu llamada la de los hombres invisibles, gracias al color de su piel que pintan de azul y verde, como los colores de la selva con los que se confunden. De esa manera logran cazar y defenderse, ya que no son visibles.

En uno de sus viajes a la Amazonia el padre lleva a su hijo de unos 4 o 5 años de edad. El niño jugando se aleja del padre. Es así como los hombres invisibles lo raptan, quizás para vengarse de la destrucción de su territorio. El niño crece en esta tribu, aprendiendo su lengua y sus costumbres. Cuando llega a la pubertad pasa por un ritual de iniciación, necesario para pertenecer a la tribu. En el ritual le dan una sustancia y entra en trance. Su espíritu se convierte en águila que al volar encuentra lo que la tribu necesita en esos momentos y que no es otra cosa sino las piedras azules-verdosas que están al lado del torrente, con las cuales se pintan la piel para hacerse invisibles en la selva. Cuando se despierta se prepara para la acción y traerá las piedras que necesita su tribu.

Al igual que este adolescente podemos tener una visión en la que descubramos cuál es nuestro animal de poder que puede ayudarnos en los momentos difíciles, descubriendo lo que necesitamos en esos momentos. Para ello tenemos una sustancia muy poderosa en nuestra mente, la imaginación, capaz también de encontrar nuestro animal de poder y de resolver nuestros problemas buscando lo que necesitamos. Tan sólo debemos respirar tranquilamente, relajarnos, cerrar los ojos y seguir con atención los pasos de la visualización.

Antes de realizar la visualización es conveniente reflexionar acerca de los momentos de nuestra vida en los que hemos sentido y sentimos rabia. Para ello trataremos de responder a las siguientes cuestiones.

- Date cuenta de las situaciones de tu vida que te han producido y te producen gran enfado o rabia.
- ¿Qué sueles hacer cuando tienes rabia?
- ¿Qué otras cosas se te ocurre que podrías hacer?

Una vez respondidas pueden comunicarse en pareja y en gran grupo. A continuación puede realizarse la visualización como aprendizaje de otra manera de tratar la emoción del enfado o la rabia.

Visualización

1. *Centramiento.* Para que nuestro yo esté centrado nos ayudaremos de la postura corporal y la respiración diafragmática. Nuestro cuerpo ha de estar sentado con la espalda bien apoyada o tumbado boca arriba, con la boca entreabierta y respirando pausada y profundamente, procurando expulsar bien todo el aire, es decir, hemos de respirar de una manera relajada, sin controlar nuestra respiración. Por eso es fundamental relajar la boca y dejarla entreabierta. De esta manera dejamos el campo libre para que aparezcan las imágenes y podremos estar más en contacto con ellas.

2. *Atención y aceptación.* Una vez en estado de relajación podemos recordar una situación nuestra de gran enfado e imaginar que vamos con ella a una sala de cine. Nos sentamos, se apagan las luces y en la pantalla iluminada va a aparecer una imagen de mi rabia. Puede aparecer como un elemento de la naturaleza, como un animal o bajo cualquier otro aspecto. Intento no traer la imagen con mi parte mental sino dejando que aparezca lo que quiera aparecer.

Si se trabaja con edades infantiles, hasta los 12 años, podemos invitarles a introducirse en un bosque o selva, donde aparecerá su rabia bajo la forma de un animal.

3. *Aceptación y observación.* Observo la forma, el color de la imagen, el sonido que produce y cómo se mueve. Respiro tranquilamente, tratando de darme cuenta de si quiere decirme algo, manteniendo mi atención en posición de escucha y aceptación. Sólo si la acepto puedo dialogar con ella.

4. *Diálogo.* Puedo darle las gracias a esa emoción por todo lo que hace por mí: me avisa de lo que me hace daño, de lo que me conviene y lo que no. Puedo decirle: gracias por todo lo que haces por mí. También puedo preguntarle si necesita algo y si puedo ayudarle a encontrar lo que necesita, esperando tranquilamente una respuesta, que puede venir en ese momento o en otro.

5. *Negociación.* A cambio de mi ayuda puedo pedirle que me preste su energía para emplearla en la consecución de mis proyectos, imaginando que tiendo las manos hacia esa imagen, acogiéndola como a una amiga.

6. *Visualizo mi cuerpo con esa energía* y me veo caminando por el mundo con ella y empleándola en la realización de mis proyectos. ¿Qué hago? ¿Cómo pongo límites? ¿Cómo expreso lo que quiero y lo que no quiero? ¿Cómo me siento?

Después de estos pasos la película se acaba. Las luces de la sala se encienden y volvemos a abrir los ojos, a estirarnos y mover las articulaciones.

Expresión simbólica

7. *Dibujo*. Una vez terminada la visualización se puede pasar a la realización del dibujo, hecha en silencio, con una música relajante que nos ayude a centrarnos en el dibujo y en su energía. Una vez terminado podemos colocar la siguiente frase debajo del dibujo: ¿qué necesitas? Es una frase que lanzamos al interior de nuestra emoción para que resuene y quede en nuestra conciencia.

Expresión verbal

8. *Trabajo de escucha por parejas*. A continuación se pasa a verbalizar el ejercicio, empleando la escucha activa, sin juzgar ni interpretar lo que viene de la otra persona sino estando en una posición de empatía y acogimiento. Por tanto no se puede interrumpir a la otra persona. Cada una tiene un espacio para expresar su experiencia y sólo cuando haya terminado una persona puede hablar la otra.

9. *Escucha grupal*. La escucha grupal es muy importante como medio de compartir experiencias que pueden haber sido similares o diversas. Es un tiempo necesario para comprender y aceptar las diversas experiencias, donde se puede desarrollar el sentimiento de solidaridad y la alegría de compartir. Es también un momento de integración de la experiencia.

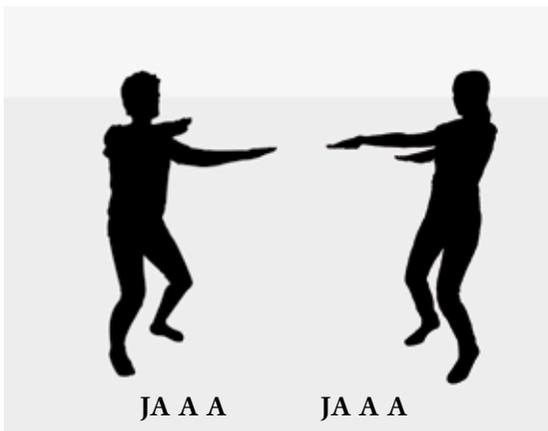
Expresión artística

10. *Trabajo de equipos*. El grupo se puede dividir en equipos de 4 o 6 personas. Cada persona, mirando la energía de su dibujo, ha de encontrar la manera de expresarla en forma de ritmo, con palmas, sonidos o golpes. Las demás personas del equipo pueden ayudarla. Una vez encontrado el ritmo pasarán todas a representarlo para el grupo. También pueden expresar la emoción en forma de escultura, en la que el material está compuesto por las personas del grupo, a modo de un cuadro plástico.

12. *Expresión corporal*. Se trata de expresar mediante la danza la energía del enfado. Se colocan todos los dibujos en el suelo y mirán-

dolos se danza. El tipo de danza y música es muy importante. Conviene apoyar bien la planta de los pies, golpeando rítmicamente el suelo y moviendo los brazos. Puede servirnos una música o canto de los indios americanos, que acompañaremos con nuestra propia voz, o bien el flamenco. Danzar en grupo une energéticamente y emocionalmente. Después de hacerlo el nivel de bienestar y comunicación del grupo es mayor y las amistades se afianzan. Por otra parte, si han visualizado su animal de rabia la danza les permite sentir más fácilmente su energía y poder realizar el diálogo con él acerca de sus necesidades. Una vez que han danzado se quedan en silencio y con los ojos cerrados, preguntando a su animal o imagen de la rabia qué necesita y qué pueden hacer para conseguir lo que necesita.

Antes de la danza suelo trabajar individualmente y por parejas un ejercicio de descarga energética que en yoga de polaridad se llama ejercicio de fuego. Colocamos una mano en el pecho y otra en el vientre. Con las rodillas flexionadas y los pies bien apoyados en el suelo, a la misma distancia que la abertura de caderas y rodillas, se intenta respirar cogiendo aire con la boca entreabierta y soltándolo a la vez que se pronuncia la sílaba *JA*. Hemos de hacerlo de tal manera que se mueva el vientre, empujando nuestra mano hacia fuera. Cuando lo hayamos conseguido podemos hacerlo extendiendo los brazos hacia delante y agachándonos ligeramente al pronunciar la sílaba *JA*. Luego podemos realizar el ejercicio por parejas, dándonos las manos y mirándonos a los ojos mientras respiramos y soltamos el aire pronunciando la sílaba *JA*. Es un ejercicio que nos carga de energía y donde podemos sentir nuestro poder personal.



3. REFORZAR EL HILO DE ARIADNA SIENDO CONSCIENTES DE NUESTRAS RELACIONES

3.1 Observación y diagnóstico de relaciones en el aula

¿Qué relaciones ves entre tus compañeras y compañeros que no son justas o de buen trato?

¿Puedes diferenciar las relaciones que tienen los chicos entre sí de las que tienen las chicas?

¿Qué relaciones ves en el aula o patio que sean de confianza, de complicidad o ayuda mutua?

Observa las relaciones en una semana y trata de describirlas. Puede servirte esta parrilla.

Relaciones injustas o de maltrato	Relaciones de confianza	Relaciones cooperativas

Cuando hayas contestado individualmente reúnete con tu grupo y realiza un debate. Luego podréis poner en común los resultados en el grupo-clase.

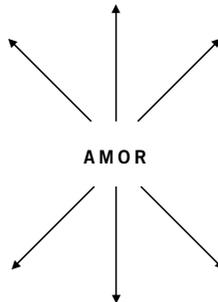
3.2 El amor: ¿qué es el amor?

Vamos a realizar una serie de ejercicios acerca del amor, la amistad y la manera que tenemos de relacionarnos. Algunos ejercicios son de reflexión, otros de visualización y otros corporales, plásticos o espaciales. Conviene que los guardes todos en una carpeta para que puedas ver tu proceso.

1. Estrella de asociaciones

La asociación de palabras es un tipo de ejercicio muy diferente al mero discurrir o reflexionar acerca de un concepto. Esta manera de realizar el ejercicio pone en contacto los dos hemisferios del cerebro, liberando la creatividad. Puedes seguir los siguientes pasos:

- Escribe en el centro de una hoja de papel la palabra *AMOR* (también puede realizarse con otras palabras como *hombre*, *mujer*, *rabia*, etc.).
- Traza unas líneas que salgan de esta palabra, en forma de estrella o sol, y escribe, al final de cada línea, una palabra asociada, según tu parecer, a la palabra *AMOR*. Hazlo de una manera inmediata y espontánea, sin pensar demasiado, y no te preocupes si crees que no tiene relación alguna lo que has escrito.
- Visualiza cada vez la palabra del centro y deja que venga una asociación que escribirás alrededor de la palabra central. Escribe al menos cinco palabras, o diez como máximo.



- Cuando hayas terminado reúnete en grupos de cuatro, si eres chico con tus compañeros y si eres chica con tus compañeras, tratando de realizar un pequeño debate acerca de las asociaciones realizadas y las palabras comunes que hayáis escrito.
- Realizad un debate en gran grupo, viendo las diferencias y parecidos entre mujeres y hombres.

Estas mismas asociaciones pueden realizarse con las palabras *hombre* y *mujer*, viendo los diferentes resultados entre mujeres y hombres.

2. Aclaración de términos

Busca en el diccionario y en internet los siguientes términos y organiza un debate sobre ellos con tus compañeras y compañeros: *amor*, *amistad*, *pasión*, *deseo*, *atracción*, *seducción* y *erotismo*.

3. Diagnóstico individual de nuestra cultura amorosa

Contesta de forma individual y anónima, poniendo solamente si eres chica o chico. Después haz un debate en grupo de cuatro personas, y finalmente en gran grupo.

Cuestionario individual

¿Qué es para ti el amor?

¿Qué es para ti el enamoramiento?

¿Es lo mismo enamoramiento y amor?

¿Qué te parece la siguiente afirmación?: «El ideal de todo enamoramiento es que acabe en pareja o boda».

¿Qué es lo que más te atrae a la hora de enamorarte?

¿Qué es lo que más les gusta a las otras personas de ti?

Imagina que una persona te atrae mucho. ¿Qué es lo que harías para que se fijara en ti?

¿Cuál es el mayor miedo que tienes respecto al amor, y cuál es el mayor deseo?

Cuestionario sobre la educación familiar amorosa⁸

¿Qué se dice en tu familia sobre el amor, sobre la sexualidad y sobre las relaciones sexuales con los hombres y con las mujeres?

¿Qué opiniones son las más frecuentes, en tu familia, acerca de las mujeres y de los hombres?

¿Conoces la historia amorosa de tus padres, abuelos o algún familiar? ¿Qué te parece?

¿Qué espacio ocupan en tu familia las caricias? ¿Con que gestos y palabras demuestran el cariño tu madre, tu padre, tus hermanos u otros familiares?

¿Puedes expresar cualquier sentimiento en tu familia? ¿Qué emociones son las más habituales en tu familia y cuáles puedes expresar tú más fácilmente que otras?

La mejor historia de amor que me podría ocurrir

Se trata de realizar una visualización, a modo de una película, en la que cada persona será la protagonista principal. Habrá un inicio de la historia, un desarrollo y un final. La historia y la ambientación son libres. El título que aparece en la pantalla es: «Mi mejor historia de amor».

Visualización

Cierra los ojos. Respira con la boca entreabierta unas cuantas veces, lenta y profundamente. Pon tu cuerpo bien apoyado y cómodo.

Imagina que vas a asistir a la proyección de una película. Imagina que te diriges hacia el cine. Entrás en la sala, te acomodas y se apagan las luces. La pantalla se ilumina y comienza la película que lleva por título: «La mejor historia de amor que podría ocurrirme ahora». Imagina cómo empieza, cómo va desarrollándose y cómo termina (5-7 minutos de pausa con música).

La película está acabando. Poco a poco se encienden las luces de la sala y abres los ojos. Escribe ahora tu historia.

Una vez que hayan acabado de escribir la historia la compartirán con una persona de confianza. Posteriormente pueden analizarla en grupos de cuatro personas. Conviene hacerlo, en primer lugar, por

8. Estas preguntas o parecidas pueden hacerse respecto a la televisión y otros medios de comunicación: ¿qué se dice en los programas que ves de televisión acerca del amor?, etc.

grupos del mismo sexo. Posteriormente se pueden analizar las historias en gran grupo y anónimamente, comparando las realizadas por las chicas con las realizadas por los chicos. Para analizarlas podemos tener en cuenta las diferencias entre chicas y chicos en los siguientes elementos:

- Elementos eróticos; frases, gestos, etc.
- Tipo de seducción de los chicos y de las chicas.
- Tipos de sentimientos expresados.
- Tipo de historias: ¿son satisfactorias?, ¿aparecen conflictos?, ¿cómo se resuelven?
- Roles sexuales que aparecen: ¿qué hacen las mujeres y los hombres de las historias?
- ¿Cuáles son las principales diferencias de las historias de chicas y chicos? ¿A qué crees que se deben estas diferencias? ¿Crees que estas diferencias entorpecen o favorecen las relaciones entre chicas y chicos?

Mis historias preferidas

Lo que se trata de ver con este ejercicio es cuál es nuestra cultura sentimental o guiones amorosos que quedan en nuestro imaginario de manera inconsciente y hacerlo más consciente a través de la palabra y la comparación con otras historias.

Breve relajación:

Con los ojos cerrados piensa en las historias y cuentos que te contaban de pequeña/o (hasta los 6 años) y en las películas que veías. Elige una, la que más te llamase la atención o la que más te gustara. ¿Qué personaje eras dentro de esa historia? ¿Qué hacía ese personaje, qué sentimientos mostraba y qué problemas tenía? ¿Cómo los resolvía? ¿Cómo crees que podrían ser las relaciones amorosas de ese personaje?

Haz lo mismo para el periodo de 6 a 12 años, y lo mismo para las historias, novelas, vidas o películas que más te gusten ahora. Trata de ver qué personaje eres en esa historia o cuál de ellos te atrae o te llama más la atención; que hace, qué siente, qué problemas tiene y cómo se enamora.

	Infancia	Adolescencia	Actualidad
Personaje.			
Rasgos del personaje.			
¿Qué hace?			
¿Qué sentimientos expresa?			
¿Qué conflictos o problemas tiene?			
¿Cómo resuelve sus problemas?			
¿Cómo se enamora? ¿Qué es el amor para este personaje?			
Cambios que quiero introducir			

Cuestionario para reflexionar:

¿Qué siento siendo esos personajes?

¿Qué parte de esos personajes están en mí?

¿En qué se parecen mis actitudes y sentimientos actuales a los de estos personajes?

¿En que se parece mi mejor historia de amor a estas historias?

¿Quiero introducir algún cambio en estos personajes?

Narrar una historia con los cambios introducidos en los personajes: había una vez una chica, un chico que...

Comunicación por parejas, en grupo de 4 del mismo sexo, y en gran grupo.

Comparar los personajes de los chicos y los de las chicas.

3.3 Mis relaciones más importantes

Describe las cinco relaciones más importantes para ti, con las que te sientas a gusto y te nutran emocionalmente. Puedes contestar a estas o parecidas preguntas:

¿Qué recibo?	¿Qué apporto?	¿Cómo me tratan?	¿Cómo me siento?	¿Qué me falta?	¿Cómo consigo lo que me falta?

Describe algunas relaciones importantes para ti en las que no te sientas a gusto totalmente porque te falte algo o tengas algún tipo de conflicto. Puedes responder a las cuestiones planteadas anteriormente.

¿En qué relaciones sientes que tienes más libertad y que te aceptan tal y como eres?

¿En qué relaciones sientes que te falta libertad o que no te reconocen totalmente?

¿En qué relación sientes que te protegen y ayudan?

¿En qué relación sientes que no te protegen totalmente y no te ayudan?

¿En qué relación sientes que te escuchan y puedes hablar con confianza o expresar tus emociones y sentimientos?

¿En qué relación sientes que no te escuchan o que no te atreves a decir lo que piensas y a expresar tus emociones y sentimientos?

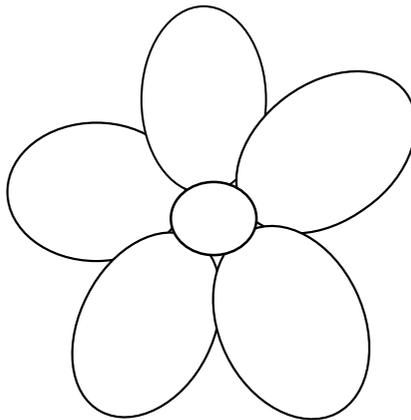
Todas las personas tenemos necesidades y derechos a ser respetadas, escuchadas, tenidas en cuenta y en general a ser bien tratadas. Todas necesitamos cariño, protección y ayuda en confianza, sin amenazas ni chantajes. Date cuenta si alguna de las relaciones que tienes no son de buen trato, por parte tuya o de la otra persona, y trata de salir de esas relaciones, exigiendo el buen trato y rechazando las relaciones que no son de buen trato, respeto y cariño. Busca amistades y relaciones que te satisfagan. Si no las tienes y no sabes qué hacer busca ayuda.

Simbolizar en un esquema las buenas relaciones

Las relaciones más importantes para ti puedes simbolizarlas mediante una flor. Puedes colocar en el centro la palabra YO y alrededor los cinco pétalos de las relaciones importantes y gratificantes. Piensa que el Yo ocupa el centro de la flor de donde sale el fruto.

El fruto es nutrido desde el interior gracias a la savia que sube desde las raíces, y desde el exterior gracias al sol. Así nuestro yo, nuestra psique o alma, se nutre de las relaciones que mantenemos (el sol) y de la savia que hemos recibido de nuestras raíces: nuestros padres, nuestra familia y entorno social durante nuestra infancia y adolescencia. Ahí se forjó nuestra autoestima, que será la savia nutricia de todas nuestras relaciones.

La savia de la autoestima y las buenas relaciones que mantenemos pueden ayudarnos a crecer como seres humanos. Pero si las relaciones no son buenas impedirán nuestro desarrollo personal e interferirán en nuestra felicidad. Por eso es importante buscarse buenas relaciones y rechazar aquellas donde no se nos respeta. Date cuenta si en las relaciones que mantienes pueden más las buenas relaciones, donde se te respeta y reconoce, o las malas relaciones.



3.4 Saber agradecer lo que hemos recibido de nuestros antepasados y antepasadas

Se trata de recordar y pasar a la memoria consciente los aprendizajes que hemos recibido en nuestra familia, madre, padre y otros familiares, para tomar conciencia de los saberes prácticos y morales que hemos recibido en nuestra relación con las mujeres y hombres de nuestro entorno familiar y de la comunidad a la que pertenecemos. Todo ello forma parte de nuestra herencia.

¿Qué has aprendido de tus abuelas, abuelos, etc.?

Saberes prácticos					
Abuelas	Abuelos	Madre	Padre	Otras mujeres	Otros hombres
Saberes morales para estar en la vida de una manera digna					
Abuelas	Abuelos	Madre	Padre	Otras mujeres	Otros hombres

Piensa que tú has de poner algo nuevo en este mundo. ¿Qué llevas al mundo?

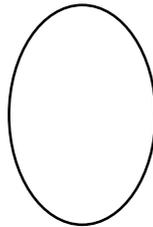
Es conveniente realizar este ejercicio por parejas y verbalmente para escribirlo posteriormente. Una persona, A, pregunta a otra, B: «¿Qué has aprendido de tus abuelas?», etc. Después de 10 minutos la persona B preguntará a la A.

En gran grupo se irán anotando las respuestas de las chicas en un gran papel, pizarra u ordenador y en otro las de los chicos, para realizar un debate posterior.

3.5 El espacio de libertad en mis emociones y relaciones⁹

Es muy importante e imprescindible, para nuestro crecimiento personal y bienestar, disponer de un espacio propio, no sólo disponer de un espacio físico propio sino también de un espacio psíquico emocional, es decir, contar con personas amigas a las que podamos expresar nuestros sentimientos, que nos puedan escuchar sin juzgarnos, donde nos sintamos a gusto y en confianza y nos ayuden a resolver nuestros problemas.

Puedes simbolizar tu espacio como un círculo o un cuadrado.

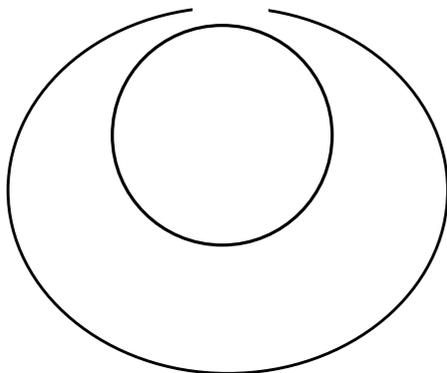


Espacio propio.

Cuando estás a solas contigo dispones de todo tu espacio. Pero a veces, aunque disponemos de todo nuestro espacio y lo podemos utilizar en nuestro beneficio, dejamos que las emociones no resueltas ocupen todo nuestro espacio. Por ejemplo, cuando estamos con un gran enfado todo nuestro cuerpo y nuestra mente participa de esa emoción y

9. Ejercicio basado en las propuestas de Fina Sanz en su libro *Los vínculos amorosos*, Kairós, Barcelona, 1996.

no somos libres de utilizar nuestro espacio en lo que decidamos hasta haber resuelto la emoción y encontrado lo que necesitábamos. Es como si toda nuestra energía fuera robada por la emoción y a pesar de que intentamos distraernos con otras cosas, leer o trabajar, la emoción da vueltas en nuestro cuerpo y en nuestra cabeza con pensamientos obsesivos. Entonces podemos respirar suave y profundamente, relajándonos, expresando verbalmente nuestro malestar y viendo lo que necesitamos. Cuando buscamos lo que necesitamos la energía vuelve a nuestro ser. Pero si en lugar de expresarlo, expulsamos nuestro malestar o lo proyectamos sobre otras personas estaremos ejerciendo maltrato. Por un momento sentiremos el alivio de la descarga, pero la rabia o el enfado continúan en nuestro interior. A veces nuestro malestar es tan grande que todo nuestro ser queda capturado por la emoción. Es como si fuéramos tragados o encerrados en ella. Podemos dibujarla de esta manera, que expresa la gran fusión y confusión en la que estamos.

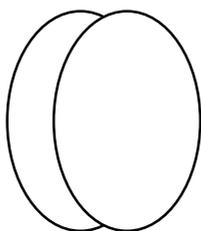


Espacio englobado por una emoción o por el espacio de otra persona.

Este mismo esquema puede servirnos para simbolizar las relaciones de maltrato o acoso moral. En ellas nuestro ser queda capturado, amenazado y sin espacio de libertad. Nos sentimos controladas, con miedo e inseguras. En estos momentos necesitamos ayuda y es conveniente saber buscarla y disponer de buenas amistades que nos la puedan ofrecer.

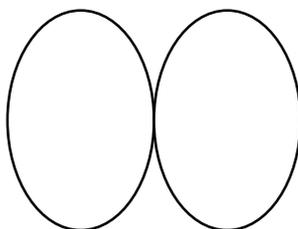
Otras veces disponemos de algún resquicio para poder respirar y reflexionar sin que seamos capturados totalmente por la emoción. Podemos representarla de esta otra manera, que indica que una gran parte de nuestro ser está eclipsada u ocupada por la emoción, pero no

totalmente. Este mismo esquema puede servirnos para representar el enamoramiento o fusión en una relación.



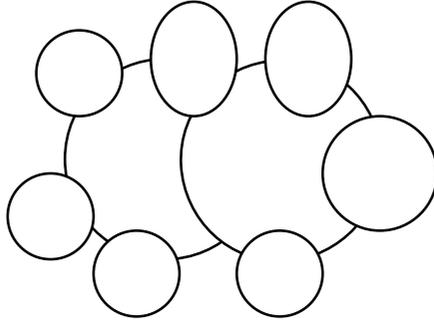
Espacio de fusión emocional.

Alguna vez la emoción nos toca tangencialmente y apenas notamos un ligero cambio en nuestro ser. Ocurre como en las relaciones que mantenemos en un ascensor, saludamos, hablamos del tiempo y nada importante ocurre. Podemos representarlo así.



Emociones y relaciones tangenciales.

Existe otra manera de estar con las emociones y con las personas, ya sea una relación de amistad, laboral o íntima. Es cuando tenemos nuestro espacio e intereses personales, aunque tengamos un espacio privilegiado con una persona. Todo nuestro espacio no lo ocupa la pareja, el trabajo o una determinada emoción. Es un espacio equilibrado en funciones y tiempo, base de la salud emocional. Podemos representarlo de esta manera.



Reparto de espacios. Mundo equilibrado.

Trata de ver cómo es el espacio en tus relaciones, tanto en las más gratificantes como en las menos, en las relaciones de amistad, en las más íntimas y en las familiares o laborales y dibuja un esquema aproximado.

3.6 Ejercicio corporal de interrelación espacial: moverse en el propio espacio y dialogar con el espacio de la otra persona

En este ejercicio se trata de que las personas dibujen su propio espacio, símbolo de su espacio interior y de ver si han respetado el espacio de otras personas y se han hecho respetar el suyo.

Pasos:

- Observa la sala donde te encuentras y elige un lugar para instalarte. Rodea con un círculo de tiza tu espacio. En él nadie puede entrar sin tu permiso. Respeta tu espacio y hazlo respetar. Puedes moverte como lo desees o puedes sentarte y permanecer en silencio.
- Desde tu espacio puedes invitar a otra persona para compartir movimientos, baile, abrazos o palabras. Cuando sientas que necesitas estar en soledad o que quieres invitar a otra persona has de comunicárselo a la persona que comparte el espacio contigo.
- Si quieres entrar en el espacio de otra persona has de pedirle permiso.
- Observa si al dibujar tu espacio has tenido en cuenta el espacio de las otras personas.

- Observa si has hecho lo que deseabas o has aguantado alguna situación que no querías. Es importante compartir espacios, pero es igualmente importante saber separarse cuando lo necesitamos.

3.7 Nuestro espacio interior: visualización

Como en todas las visualizaciones empezaremos por realizar una relajación, concentrándonos en la respiración y con la ayuda de una música relajante.

1. Visualización

Imagina que sales de esta sala y coges un camino que te conduce al campo.

Imagina cómo es el camino y todo lo que encuentras en él; plantas, animales, agua tal vez, pájaros... (Pausa)

Poco a poco vas recorriendo ese camino que te conduce hacia lo alto de una montaña.

A lo lejos divisas una construcción, pero aún no distingues bien si se trata de una casa, una cabaña, un palacio o un templo. (Pausa)

Ahora estás más cerca y ya divisas bien la construcción. Te vas acercando y ves cómo es la puerta y las ventanas, la forma y los colores de toda la construcción. (Pausa)

Ahora estás delante de la puerta. Encima de ella hay un letrero que dice: Este es mi espacio.

Decide si quieres entrar o no. Si entras date cuenta de cómo es la cerradura de la puerta. Curiosamente la empujas y se abre. Sabes que en este espacio nada malo te puede ocurrir pues es un espacio de respeto y bienestar. Es tu espacio y tú decides qué hacer en él, a quién invitar y a quién no.

Al entrar en ese espacio observa cómo es su interior, el color de las paredes y los adornos. Es tu espacio y puedes adornarlo como tú quieras. (Pausa)

De pronto descubres una ventana en el techo por donde entra la luz del sol. Te pones debajo y sientes que la luz del sol te inunda y te calienta todo el cuerpo. Sientes un gran bienestar. (Pausa)

Ahora te vas a despedir de ese espacio y lo vas a dejar hasta otro momento en el que decidas refugiarte en él. Vuelves por el camino de

antes y te encuentras de nuevo en esta sala. Estírate, mueve las articulaciones y abre los ojos. Poco a poco te incorporas y te sientas para dibujar y/o escribir tu experiencia.

2. Dibujo del espacio

Ha de hacerse en silencio, mientras suena una música relajante pero más dinámica que la escuchada en la visualización.

3. Verbalización por parejas y en grupo.

3.8 Nuestros guiones de vida

Antes de pensar en nuestro proyecto de vida es importante ver qué influencias o guiones de vida hemos recibido en nuestra socialización y tratar de ver cómo ello influye en nuestras elecciones. El ejercicio siguiente puede ayudarnos en este sentido.

3.8.1 Nuestra socialización como mujeres y hombres: órdenes o mandatos

Pasos del ejercicio:

1. Breve relajación, partiendo de la posición relajada, en una silla o en el suelo, y de la respiración.

2. Con los ojos cerrados se trata de recordar lo que nos decían las figuras masculinas y femeninas de nuestra familia; padre, madre, tías (os), abuelos (as)...etc., acerca de cómo debíamos comportarnos, de lo que podíamos y no podíamos hacer, de los juegos y juguetes permitidos y valorados, de los estudios y profesiones, de los sentimientos y de la sexualidad, tanto en positivo como en negativo

3. *Escritura.* La siguiente parrilla nos puede ayudar a reflexionar.

Órdenes o mandatos	Figuras femeninas	Figuras masculinas
En forma positiva		
En forma negativa		

4. *Reflexión individual.*

¿Cómo he respondido a esos mandatos: con sumisión, con rebeldía, haciendo tranquilamente lo que deseaba...?

¿Qué era lo más importante y lo que más se repetía en mi familia?

¿Qué hacían las mujeres de mi familia?

¿Qué hacían los hombres?

¿Qué personas de mi familia cercana o lejana admiraba?

¿Cómo me ha influido lo que he vivido en mi familia?

5. *Compartir* en parejas, en grupos de cuatro personas y grupalmente.

Al compartir el ejercicio en grupo se analizarán los roles y estereotipos masculinos y femeninos que hayan aparecido, tratando de ver cómo nos han influido y si hemos cambiado o no los roles y estereotipos respecto a las mujeres y hombres de nuestra familia.

6. *Desidentificación de los roles y estereotipos.*

En un papel continuo se pueden escribir los mandatos diferentes que han recibido las chicas y chicos. Posteriormente, desde el humor y con las técnicas teatrales apropiadas, trataremos de relativizar y desidentificarnos de los roles y estereotipos que nos han marcado. Las chicas se imaginan que son chicos y viceversa. Se trata de que las chicas digan a los chicos (estos han de imaginarse que son del otro sexo) los mandatos que ellas han recibido y viceversa.

3.8.2 Proyecto de vida personal y compartido

En primer lugar se realizará el proyecto personal y posteriormente un proyecto compartido.

1. *Proyecto personal*

Ponte en una posición cómoda, con la espalda bien apoyada, los pies apoyados en el suelo paralelamente y con la misma apertura de rodillas y cadera.

Respira lenta y profundamente con la boca entreabierta, concentrándote en la expulsión lenta del aire.

Imagina que desde la edad que tienes ahora creces hasta alcanzar la edad de tu padre o madre. (Pausa de algunos minutos) Imagina la casa donde vives y con quién vives. (Pausa) Imagina si tienes hijos y cuántos. (Pequeña pausa de uno o dos minutos)

¿En qué consiste tu trabajo? (Pausa)

Cuando estás en casa ¿en qué ocupas el tiempo? (Pausa)

¿Qué haces en tu tiempo de ocio?

Piensa en todas estas cosas y deja que te vengan las imágenes.

Después de una pausa de unos 10 minutos se les invita a escribir su proyecto. El proyecto es anónimo. Sólo han de poner si son chicas o chicos.

Análisis del proyecto

Por grupos de cuatro personas del mismo sexo se cuentan sus proyectos, tratando de ver a qué han dado prioridad, qué es lo más importante para ellas y ellos, etc. Posteriormente se tratará de comparar los proyectos de las chicas y los de los chicos, tratando de ver si han tenido en cuenta la conciliación de la vida laboral y de la casa, viendo las diferencias entre chicas y chicos. Tratarán de responder a estas o parecidas preguntas:

¿Por qué crees que ocurre esto?

¿Cómo se podría negociar para repartir equitativamente el trabajo de casa?

2. Proyecto compartido

Presentar el caso real de una pareja. El alumnado puede describir un caso real de parejas que conozcan e imaginar que son esa pareja, distribuyéndose las tareas del cuidado de la casa, de la comida, de la ropa y de las personas. Conviene debatir entre todo el alumnado las tareas necesarias para hacerlas conscientes. Se irán escribiendo en la pizarra y cada persona en su parrilla. Nos puede servir el siguiente esquema.

Tipo de tarea	Quién lo hace	En qué momento lo hace

Imagina que una de las personas de la pareja no cumple lo establecido. ¿Qué pasaría? ¿Qué se dicen? ¿Cómo es el diálogo que mantienen?

Debate sobre las propuestas del alumnado y soluciones posibles.

4. ACEPTAR LAS DIFERENCIAS RECONOCIENDO EMOCIONES PROPIAS Y AJENAS

4.1 Relación entre situaciones, emociones y pensamientos irracionales

Una manera de defendernos de emociones problemáticas o de reprimirlas es a través de pensamientos irracionales, cuya repetición se constituye en creencias que nos van a impedir entrar en nuestro mundo emocional y ser conscientes de nuestra verdadera experiencia. Por ello este ejercicio nos puede ayudar a ver cómo construimos nuestras resistencias y creencias.

A partir de estos dos ejemplos de la parrilla siguiente, podemos pensar situaciones desagradables que hayamos tenido y las emociones y pensamientos correspondientes con las que hayamos respondido.

En la parrilla del siguiente ejercicio podemos sustituir los pensamientos irracionales por otros que nos abran a otras posibilidades de mejor relación con nuestras emociones y las de otras personas. El ejercicio es más efectivo si a la vez que cambiamos nuestra manera de pensar respiramos lenta y profundamente. No olvidemos que a los pensamientos irracionales les corresponde una manera de respirar y a los abiertos otra.

Situaciones desagradables.	Identifica tus emociones y comportamientos inapropiados.	Descubre tus pensamientos irracionales en esas situaciones.
Sentirse rechazad@ por alguien que cuenta para mí.	Siento desprecio hacia mí mism@; cólera; depresión.	No puedo vivir sin él/ella. ¿Encontraré alguna vez alguien que me ame?
Ser criticad@s en el trabajo, en el aula...	Sentimiento de pánico. Ganas de dimitir y de aislarme.	No debo ser criticad@. Pien-san que soy incompetente y quizás tienen razón.

--	--	--

4.2 Sustitución de pensamientos irracionales por otros reales

Pensamientos irracionales.	Controlar los pensamientos irracionales, dudando de ellos.	Pensamientos realistas con las que puedo sustituir a los pensamientos irracionales.
<p>No soporto que me critiquen en mi trabajo.</p>	<p>¿Por qué no habría de ser criticad@? ¿Podría aceptar la crítica? Yo no puedo controlar a las otras personas, pero sí a mí misma.</p>	<p>Me serviré de las críticas para mejorar mi trabajo.</p> <p>No tengo por qué defenderme de sus críticas, pero sí defenderé mi trabajo.</p> <p>Me gustaría que apreciaran mi trabajo, pero no voy a obligarles a ello.</p>

--	--	--

4.3 Derechos emocionales

Observa esta lista de derechos y recomendaciones emocionales. Date cuenta de lo que sientes al leer esta lista y compártelo en tu grupo. Pensad si podéis añadir algún otro derecho y escribidlo.

- Tengo derecho a decir NO sin por ello sentirme culpable.
- Tengo derecho a desear cosas diferentes en mis relaciones de grupo de compañeros(as), de pareja, amistad, familia, etc.
- Mis emociones son todas buenas y necesarias.
- Me hago responsable de mis emociones; yo las siento y yo las puedo transformar.

- No soy responsable de las emociones de las otras personas, aunque sí puedo acompañarlas y ayudarlas a encontrar su solución
- Yo no puedo cambiar a las otras personas. Sí puedo cambiarme a mí.
- No siento vergüenza de mis necesidades; todas las personas nos necesitamos.
- Tengo derecho a pedir lo que me gusta.
- Tengo derecho a rechazar lo que no me gusta.
- Tengo derecho a sentir miedo y rabia. (No tengo derecho a ejercer violencia).
- Tengo derecho a que reconozcan mis sentimientos y que no se rían de mí.
- Reconozco a las otras personas, no intento cambiarlas según mis gustos o expectativas.

Debatid en gran grupo las aportaciones de cada grupo y extraed conclusiones.

- ¿En qué situaciones has sentido que respetaban tus derechos y en cuáles no?
- ¿Qué personas respetan más tus derechos y cuáles menos?

4.4 Reconozco mis sentimientos y los comparto

En esta lista de sentimientos subraya los que sean más frecuentes en ti y expresa en qué situaciones los tienes. Procura contestar sinceramente. Te servirá a ti y a tus compañeros y compañeras. Añade todos los detalles que puedas, por qué te sientes así, etc.

Me siento asustado/a o tengo miedo cuando

Siento alegría cuando.....

Me molesta que

Me siento feliz cuando.....

Me siento humillado/a y ofendido/a cuando.....

Siento rabia y enfado cuando.....

Siento furia y me pongo fuera de mí cuando.....

Siento amor hacia.....

Siento celos y envidia.....

Siento soledad cuando.....

Me preocupa que.....
 Siento tristeza cuando.....

Cuando hayas contestado individualmente reúnete en un grupo de 4 o 5 personas. Seleccionad los sentimientos más frecuentes de las respuestas individuales. Nombrad un portavoz del grupo que resuma el ejercicio y haced un debate en el aula.

4.5 Ser conscientes de nuestro estado corporal y emocional cuando nos respetan y cuando no¹⁰

Pasos del ejercicio: Música relajante que ha de escucharse en silencio.

1. Cierra los ojos y respira lenta y profundamente con la boca entreabierta, tratando de expulsar todo el aire.
2. Imagina que tus compañeros y compañeras te respetan y tratan bien, te escuchan con atención cuando hablas sin interrumpirte, prestan atención a tus emociones y te acompañan cuando sientes tristeza, miedo, rabia o cualquier otra emoción. Además te dejan participar en sus juegos y, en una palabra, te respetan y cuidan. ¿Qué expresión tiene tu cara y tu cuerpo en esos momentos? (Pausa)
3. Dibújate como te hayas visto en tu imaginación y escribe debajo del dibujo cómo te sientes.
4. Ahora cierra los ojos otra vez y observa la expresión de tu cuerpo, tus brazos, tus piernas y tu cara cuando no te respetan, cuando no te escuchan, te insultan o tratan mal. (Pausa)
5. Dibújate y escribe debajo del dibujo cómo te sientes.
6. Elige una persona para compartir tu experiencia. Muéstrale tus dibujos y dile cómo te has sentido. Mientras habla la otra persona no la interrumpas, escúchala con toda tu atención. Cuando haya terminado puedes empezar a hablar tú.
7. Reúnete en un grupo de cuatro personas para compartir vuestra experiencia. Hacedlo sin interrumpir, teniendo cada persona su espacio para hablar.
8. En gran grupo mostrad vuestros dibujos y expresad, si lo deseáis, vuestras emociones.

10. Este ejercicio es similar al del número 15 del primer apartado, pero aquí se hace una reflexión y autoescucha mayor.

9. Colocaos de pie y en círculo. Coged el dibujo que habéis realizado cuando no os respetaban y tratad de representarlo corporalmente. ¿Cómo os sentís? Luego coged el otro dibujo y haced lo mismo. Respirad ampliamente ¿Qué pasa en vuestro cuerpo? ¿Cómo os sentís? Mirad a vuestros compañeros y compañeras y daos cuenta de la expresión corporal en una y otra situación y de las diversas emociones que experimentáis.
10. Vuestros dibujos pueden ponerse en dos carteles. En uno pondréis los dibujos que habéis realizado cuando os respetaban y en otro cuando no os respetaban. Comparadlos. Daos cuenta de las diversas expresiones del cuerpo en una y otra situación. ¿Qué tenéis ganas de hacer cuando os tratan mal y no os respetan? Cada persona puede tomar la palabra y expresar lo que tiene ganas de hacer, qué siente y qué ideas pasan por su mente en esa situación, comparándola con la situación en la que sienten que les respetan.
11. ¿Qué hago cuando siento que no me respetan? ¿Qué tiendo a hacer? Cada persona puede expresarlo a una persona del grupo y luego, si lo desea, en gran grupo.
12. ¿Cómo podemos expresar a otras personas lo que nos molesta sin maltratarlas? Si a los insultos, agresiones y malos tratos o falta de respeto respondemos igual caemos en lo mismo que criticamos y no resolvemos el problema porque la falta de respeto no acaba nunca y puede subir cada vez más la tensión y el malestar. ¿Cómo responder? ¿Qué palabras utilizar que defiendan nuestro derecho a tener respeto de otras personas, sin necesidad de herirlas o molestarlas? El alumnado ha de buscar otras maneras de comunicarse, para lo cual se les ha de dejar un tiempo. Si no lo logran podemos sugerir la siguiente manera:
 - Siento que no me respetas cuando tú dices o haces...
 - Cuando tú no me respetas no tengo ganas de tratarte bien.
 - Tengo derecho como persona a ser respetada, escuchada y a ser bien tratada.
 - Si tú no me tratas bien no puedo considerarte amiga o amigo.
 - Daré amistad a quien me trate bien.

4.6 La empatía: saber escuchar el ritmo y movimiento de la otra persona

Se trata en este ejercicio de que cada persona escuche el ritmo de la otra persona cuando mueve las manos y de que escuchen su propio ritmo, dándose cuenta de las diferencias y respetándolas. El ejercicio se puede realizar con música y posteriormente se puede realizar sin música, siguiendo el propio ritmo interior.

1. *Escuchar la música en silencio.* En primer lugar se pone una música relajante y se invita a las personas participantes a escucharla con los ojos cerrados. Después se les invita a que acompañen con sus manos el ritmo de la música tal y como la sientan.
2. *Elige* a una persona del grupo y tapaos los ojos con un pañuelo. Una de las personas será A y otra B. Poned vuestras manos en contacto, palmas con palmas, y daos cuenta de lo que sentís al estar en contacto con otras manos.
3. *Mover las manos al ritmo de la música sentida.* Las personas A empezarán a mover sus manos tal y como sientan la música y las personas B se dejarán llevar por el ritmo de las personas A, estando atentas a sus sensaciones, las que vienen del tacto y el ritmo de la otra persona. Todo ha de hacerse en silencio. Puede durar unos 5 minutos. Luego se cambian los roles.
4. *Momento de integración.* Se sienta una persona en frente de otra con los ojos cerrados y tratan de integrar sus sensaciones, dándose cuenta de cómo se han sentido en contacto con las manos de la otra persona. ¿Cómo era la sensación de calor en las manos? ¿Qué han sentido a través del tacto? ¿Cómo era el ritmo de la otra persona? ¿Qué es lo que más les ha gustado y qué lo que menos? ¿Qué han aprendido de la otra persona?
5. *Verbalización.* Se trata de realizar un ejercicio de escucha verbal. Para ello las personas A expresan con palabras lo sentido y las personas B escuchan en silencio, sin interrumpir. Se ha de dar un tiempo mínimo para cada persona. Luego se cambian los roles.

6. *Expresión plástica por parejas.* Se trata de dibujar el contorno de las manos de la persona con la que he hemos hecho el ejercicio y de darles color, un color apropiado que exprese lo que hemos sentido. Se pueden añadir frases que expresen lo sentido.
7. *Poner en común para integrar colectivamente.* Los dibujos de todas las personas pueden formar parte de un gran cartel colectivo. Se puede colocar el cartel en el centro y bailar alrededor de él dándose las manos en círculo. Cada persona puede expresar también lo que más le ha gustado.

4.7 Expresar emociones con las manos y con la espalda

Se trata de expresar emociones y sensaciones con las manos o con la espalda.

Pasos del ejercicio:

1. Se elige a una persona del grupo. Cada pareja se sentará en frente, a una distancia apropiada para darse las manos.
2. Cada persona, con los ojos cerrados, entrará en contacto con sus propias manos, la mano derecha puede entrar en contacto con la mano izquierda como si fuera de otra persona y la izquierda con la derecha, tomando conciencia de todas las sensaciones; calor, rugosidades, volumen, piel, huesos...
3. Ahora cada persona extenderá sus manos hasta encontrarse con las manos de la otra persona, las cuales explorará lentamente, prestando atención a todas las sensaciones, pensamientos e imágenes que puedan ocurrir.
4. Una persona de la pareja es A y otra B. La persona A expresa alegría con sus manos a la B y ésta escucha con las manos receptivas la alegría. Luego será el turno de B de expresar la alegría, mientras la persona A escucha con las manos receptivas. A continuación las dos personas expresarán a la vez la alegría con sus manos.
5. Lo mismo que con la alegría se puede hacer con otros sentimientos como la ternura, la dominación, la rabia, el miedo, la tristeza o la aceptación, el cariño, la amistad o el amor.

6. Finalmente cada persona se despide con las manos de las manos de la otra persona.
7. Verbalización. La persona A expresará a la B cómo ha sentido sus propias manos y las manos de la otra persona en las diversas situaciones. La persona B escucha en silencio, sin interrumpir y sin dar ningún juicio. A continuación la persona B expresará a la A su experiencia.
8. Es interesante observar si se han sentido libres o han sentido vergüenza, si se han atrevido o no a expresar y tocar a la otra persona.

Este mismo ejercicio puede realizarse con la espalda. A veces algunas personas pueden expresar más fácilmente sus emociones y sensaciones con la espalda que con las manos

4.8 Conoce tus emociones

Reconocer nuestras emociones es importante para nuestra salud porque ellas nos hablan de nuestras necesidades, de lo que va bien y menos bien en nuestro mundo interior. Para ello puedes tener en cuenta lo siguiente:

1. La primera cosa importante es prestar atención a las sensaciones corporales y a la respiración. Cada emoción empuja al cuerpo, a los músculos, vísceras y respiración en un sentido o en otro. Date cuenta en estos momentos, cerrando los ojos, de cuál es tu sensación corporal, en qué punto se concentra más y cómo respiras.
2. Cuando te des cuenta de algo aumenta la respiración, haciéndola más lenta y profunda y expulsando todo el aire. Date cuenta de si las sensaciones se hacen más fuertes.
3. Observa si te viene algún recuerdo, imagen o palabra. Trata de escribirlo o dibujarlo.
4. Tu emoción es como si fuera un personaje de teatro. Tú eres mucho más que ella y puedes dirigirla y encauzarla. Pregúntale a tu emoción qué necesita y en qué medida tú puedes prestarle ayuda.
5. Date cuenta de si necesitas pedir ayuda a otra persona o si necesitas comunicar tus sentimientos con alguna persona de tu confianza. Elige una persona para comunicarle esta experiencia.

6. Trata de representar corporalmente esa emoción mediante un ritmo, una postura corporal y gestos o bien moviendo tu cuerpo. Ayúdate si quieres de una música, centrándote siempre en tu emoción, y pon tu voluntad en hacer algo de lo que necesites.

7. Poner en común, en gran grupo, la experiencia.

4.9 Identificarse con emociones de fotografías

Este ejercicio está basado en uno propuesto por Fina Sanz en su libro *La fotobiografía*,¹¹ aunque he introducido algunos cambios basados en juegos dramáticos que implican de diferente manera al cuerpo y a las emociones. Por otra parte al representar corporalmente distintas emociones nos damos cuenta de la relación existente entre postura corporal, respiración y emoción.

1. Observa las fotografías que se te presentan y elige una que te llame la atención o que te guste.

2. Describe objetivamente lo que ocurre en la fotografía, teniendo en cuenta las posiciones de los cuerpos, las miradas, el espacio, la ropa...

3. Interpreta lo que creas que está pasando, qué están haciendo y sintiendo. Puedes escribir una pequeña historia.

4. Entra dentro de la escena e identifícate con un personaje. Imagina que eres ese personaje aunque sea de otra cultura, de otro sexo o edad. Tal vez pueda resultarte difícil identificarte con ese personaje, pero piensa que de esta manera estás desarrollando la empatía. Date cuenta de lo que haces, de cuáles son tus sentimientos y de lo que estás necesitando.

5. Elige a algunas personas del grupo para que representen la escena de la foto, siendo tú protagonista del personaje que has elegido. Date cuenta de lo que sientes y coméntalo con lo que sienten tus compañeros y compañeras de la escena.

6. Realiza un debate con todo el grupo acerca de lo que habéis sentido al hacer las diferentes fases del ejercicio.

Se puede dar la misma foto a varias personas y ver las diferentes interpretaciones de lo sentido. Este paso permite desarrollar el respeto a las diferentes maneras de sentir e interpretar la vida.

11. Sanz, Fina (2008): *La fotobiografía*. Kairós, Barcelona.

Si aparece un conflicto en las escenas de las fotografías se puede aprovechar para hacer un debate grupal acerca de la manera sana de resolver el conflicto.

4.10 Los gestos de las otras personas influyen nuestras emociones

Este ejercicio tiene como objetivo ser conscientes de la influencia de los gestos corporales de las otras personas sobre nuestras emociones, nuestros pensamientos acerca de las otras personas, nuestras respuestas y nuestra manera de comportarnos. Se pueden escoger varias situaciones frecuentes en la vida cotidiana. Aquí he escogido dos, una de amistades y simpatía y otra de crítica.

En la puesta en escena conviene centrarse antes en la respiración lenta y profunda, cerrando los ojos para imaginar la situación antes de pasar a representarla.

1. Primera situación

Una persona A camina al lado de otra, imaginando que tienen una relación de amistad o amor, hablando animadamente y haciendo gestos de simpatía. No es necesario hablar, tan sólo imaginar la situación. La otra persona B que camina a su lado observa y recibe atentamente sus gestos, dándose cuenta de lo que siente.

2. Segunda situación

Una de las personas hace gestos que indican que está criticando a la otra, imaginando que lo que dice es más importante que lo de la otra. La otra persona tratará de recibir estos gestos como si fueran realmente dirigidos a ella.

3. Cambio de roles.

4. Reflexión, verbalización y debate por parejas y grupalmente

¿Cómo se han sentido corporalmente en cada una de las dos situaciones?

¿Qué pasaba por su cabeza cuando criticaban y cuando se sentían criticadas?

¿Qué emociones han tenido en una y otra situación?

4.11 Trabajando cotidianamente con el enfado

Una manera muy práctica de tratar con nuestros enfados cotidianos la tenemos en el siguiente ejercicio.

Expresar el enfado a solas y expresarlo posteriormente a la otra persona

Antes de expresar tu enfado, intenta ser consciente de todas sus caras o aspectos, expresándolo primeramente a solas.

Busca un lugar seguro, un cuarto propio, un lugar en la naturaleza, el coche, etc.

Expresa tu enfado con el cuerpo, baila, taconeas, golpeas un cojín, parte leña, juega al balón, dibuja, rasga papeles o cualquier otra cosa que se te ocurra y que descargue la energía.

Pon palabras a la emoción. No te asustes y suelta todas las frases que se te ocurran. Pronúncialas y escríbelas.

Obsérvate después en silencio. Observa cuáles han sido tus reacciones y cómo está ahora tu cuerpo. Pregúntate qué situación o persona ha influido en la explosión de tu enfado.

Pregúntate qué necesitas y qué puedes hacer de beneficioso para ti y la situación que te ocasionó el enfado. Cómo mejorar la situación es la manera de no ser una víctima de la emoción. Tú puedes guiarla y no depender de lo que hagan otras personas. Tú decides.

Decide si quieres expresar tu enfado o bien pedir lo que necesitas o negociar con la otra persona.

Si decides expresar el enfado puedes comenzar por expresarlo en primera persona. Por ejemplo puedes decir: «yo siento enfado cuando...», en lugar de decir: «tú me haces enfadar». Si empiezas a expresar el enfado en segunda persona y dices, por ejemplo, «tú me haces enfadar», la otra persona se sentirá culpable y empezarán las disculpas, los enfados y las agresiones.

Si quieres negociar con la otra persona ten en cuenta lo siguiente:

- Di lo que sientes de esta o parecida manera: «cuando tú dices o haces... yo...».
- «siento...», o bien: «esta situación me produce...».
- Di lo que necesitas; “yo necesito...”
- Di lo que quieres de la otra persona: «quiero que tú...».
- Di lo que estás dispuesta a hacer: «estoy dispuesta a...».
- Di qué te gustaría arreglar la situación.

Una vez que has expresado el enfado a solas y que has decidido qué hacer con él puedes expresarlo a la otra persona, centrándote en tus necesidades y peticiones.

5. PRACTICANDO LOS BUENOS TRATOS CON EL CUERPO Y CON LA PALABRA

5.1 Comunicación no verbal: el juego de la escucha

Este es un juego de relación para aprender la diferencia entre una aparente escucha y una escucha verdadera. Aquí se presentan dos hojas con consignas diferentes que se reparten en igual número entre las personas del grupo. Las personas del grupo se ponen en dos círculos concéntricos mirándose. Las personas del interior contarán una experiencia, la que deseen. Las personas del exterior escucharán, cada una en su rol. Después, mientras las personas del interior del círculo permanecen sin moverse, las personas del exterior se moverán para escuchar a la siguiente persona del círculo interior, de tal manera que cada persona experimente dos tipos de escucha.

Es conveniente que existan algunas personas observadoras del ejercicio para que puedan reflejar lo que han visto a nivel corporal.

1. Primera hoja de consignas:

- No le mires a la cara.
- Mira el reloj con frecuencia.
- No te acerques a la persona que te habla. Guarda más bien una cierta distancia.
- Dale a entender que te está aburriendo lo que te cuenta. Bosteza o haz algo que sueles hacer cuando te cuentan cosas que no te interesan.
- Mira a tu ropa, tus zapatos o a tu alrededor, pero no mires mucho a la persona que te habla.
- No le preguntes nada. Procura pensar en otra cosa.

2. Segunda hoja de consignas:

- Escucha con interés.
- Mírale a la cara y a los ojos.
- Haz gestos de aprobación, moviendo la cabeza, por ejemplo.
- Mantén una distancia justa, cercana, pero sin invadir.

- Haz alguna pregunta que aclare lo que te están contando. Puedes también preguntar cómo se siente o se sintió en la situación que te está contando.

3. Verbalización

Después de realizar el ejercicio se pasará a verbalizar lo sentido en los dos tipos de escucha. Posteriormente las personas observadoras devolverán al grupo lo que han observado en la realización del ejercicio, que puede adquirir esta forma.

4. Observación: ¿Qué viste en los que escuchaban?

	Primera escucha	Segunda escucha
Contacto visual		
Posición del cuerpo		
Expresión facial		
Expresiones gestuales		

5.2 La escucha activa

El arte de la escucha no es fácil si antes no lo hemos practicado unas cuantas veces hasta incorporarlo en nuestros hábitos. Aquí propongo un ejercicio para practicarlo, teniendo en cuenta varios puntos, que al principio habrán de consultarse en el papel hasta aprenderlos a nuestra manera.

Por parejas una persona relata a otra una experiencia o problema. La persona que escucha ha de hacerlo en silencio y empáticamente, como en el ejercicio anterior. Posteriormente, siguiendo los puntos de la parrilla, ha de aclarar, parafrasear, reflejar y resumir lo escuchado. Posteriormente se cambiarán los roles y finalmente expresarán lo sentido por parejas y grupalmente.

Técnicas de la escucha activa		
Técnicas	Procedimiento	Ejemplos
Mostrar interés	No estar en acuerdo ni en desacuerdo. Utilizar palabras neutrales.	¿Puedes contarme más sobre esto?
Clarificar	Preguntar. Pedir que aclaren algo que no hemos entendido.	¿Y tú qué hiciste en ese momento? ¿Desde cuándo te ocurre eso?
Parafrasear	Repetir las ideas y hechos básicos de lo que se escucha.	Entonces para ti el problema consiste en... Entonces lo que me estás diciendo es que....
Reflejar	Reflejar los sentimientos de la persona que habla.	Te frustra que siempre te acuse de ser la/el que más... Te sientes dolida/o cuando...
Resumir	Repetir los hechos y las ideas principales.	Entonces si te he entendido bien lo que ha pasado es que.... Y a ti te ha molestado que...

5.3 La autoescucha a través de la respiración

La respiración es el eslabón mediador entre el cuerpo y la conciencia, eslabón que influye decisivamente en el acontecer psicosomático y que podemos dirigir, en cierta medida, mediante la respiración consciente que nos conduce a nuestro interior. Así, con una respiración adecuada podemos influir en nuestra digestión y en el control y expresión de nuestras emociones. La respiración consciente nos va a permitir entrar en nuestro interior y mostrarnos al exterior de diferente manera, con más presencia y conciencia de nuestro ser. Por otra parte respirar correctamente «aumenta el rendimiento del hemisferio derecho del cerebro, que es el responsable de la fantasía, los sueños y las facultades creativas»¹²

El aire es el elemento de comunicación de nuestro interior con el

12. Hill, Marieta (2006): *El poder curativo de la respiración* (pág. 11). Obelisco, Barcelona.

mundo y con todo lo que en él respira; los seres humanos, las plantas y animales. Es también un elemento de comunicación con nuestro interior y con todas las partes de nuestro cuerpo. Con la ayuda de la voluntad y de la imaginación podemos llevar la respiración y la conciencia a todo nuestro cuerpo. Por ejemplo, podemos inspirar lentamente, retener e imaginar que al expulsar el aire lo llevamos al lugar donde tengamos nuestras manos. Narro a continuación algunos ejercicios fundamentales de respiración, cuya práctica es conveniente realizar antes de las visualizaciones y en la expresión de emociones.

5.3.1 Respiración en tres fases y respiración completa

1. Postura corporal

Antes de cualquier tipo de respiración hemos de prepararnos con una postura corporal adecuada, sobre el suelo o en una silla. Si lo hacemos en el suelo la columna ha de estar bien apoyada, para lo cual los pies han de separarse de tal manera que el sacro se apoye en el suelo. Los brazos han de estar a lo largo del cuerpo con los hombros bien apoyados en el suelo. El mentón ha de estar recto, sin levantarlo hacia el techo. Si estamos en una silla la espalda ha de estar recta, las piernas en ángulo recto con los muslos, los pies paralelos y a la misma abertura que rodillas y caderas, los brazos relajados y las manos descansando sobre las rodillas.

2. Respiración abdominal

Colocamos las manos sobre el vientre. Al inspirar nuestras manos se levantarán por la presión del aire. El vientre se hincha. Retenemos el aire durante unos instantes y espiramos lentamente, aflojando el vientre. Lo hacemos unas cinco veces imaginando que al espirar el aire va relajando todo el interior del vientre y todos los músculos, llenando de energía toda esa zona, incluyendo piernas y pies. Podemos imaginar también que al espirar pintamos esas zonas de un color que nos guste.

3. Respiración torácica

Colocamos las manos en las últimas costillas y respiramos llenando de aire toda la caja torácica, sintiendo cómo se ensancha nuestro pe-

cho. Retenemos la respiración y al espirar dirigimos la energía hacia el corazón y los pulmones, imaginando que los relajamos y que también se relajan todos los músculos de la caja torácica. Podemos imaginar que al espirar nos pintamos toda la espalda, el pecho y los brazos del mismo color anterior.

4. Respiración clavicular

Colocamos las manos apoyando los dedos debajo de las clavículas, en el hueco que dejan. Respiramos llevando el aire donde están las manos. Al espirar visualizamos la garganta y el cerebro, pintando el cuello, cara y cabeza del color elegido.

5. Respiración completa

Respiramos llenando de aire vientre, pecho y garganta. Retenemos unos instantes y espiramos lentamente, con la boca entreabierta, imaginando que llevamos el aire a todas las zonas de nuestro cuerpo, desde la coronilla a los pies, y que nuestro cuerpo es del color elegido. (Conviene repetir este ejercicio cinco veces)

6. Dibujo del cuerpo

Una vez terminado el ejercicio podemos incorporarnos y en silencio pintar nuestro cuerpo, del color imaginado, en un folio.

7. Puesta en común

Conviene verbalizar el ejercicio por parejas y grupalmente.

5.3.2 Respiración y postura corporal para decir nuestra verdad

Decir la verdad es diferente de hacer una crítica. Por ejemplo las madres de los desaparecidos y desaparecidas de Chile y Argentina iban con las fotos de sus hijos e hijas y las mostraban en la plaza. Dijeron la verdad de lo que ocurría y eso fue importante para realizar un cambio.

Respirar varias veces, lenta y profundamente, con los ojos cerrados, en posición sentada, con la espalda recta, los pies paralelos en el suelo y las manos en las rodillas. Las piernas han de estar en apertura,

sin dominio ni sumisión, sintiendo la tierra, es decir nuestra realidad, nuestra experiencia, nuestro poder.

Posteriormente colocar una mano en el corazón y otra en el aire, imaginando que llevamos en la mano nuestra creatividad, nuestra manera especial de estar en la vida, respirando, profunda y lentamente con la boca entreabierta y expulsando el aire con un ligero sonido.

Ser conscientes de nuestras sensaciones corporales, tanto si estamos en tensión como en relajación, sin juzgarnos y sin esconder nada, aceptando lo que aparezca.

Respirad hondo y decios la verdad, vuestra verdad, para empezar a cambiar las cosas. Nuestra verdad es el agente más poderoso del cambio. Nuestra verdad como mujeres y hombres nos da fuerza para estar en el mundo de otra manera más satisfactoria, sin ejercer dominio ni tiranía sobre nadie y sin someterse. (La opresión, la tiranía funciona con mentiras institucionalizadas).

5.3.3 Respiración y ejercicios de expresión y lectura corporal

En este ejercicio es interesante que haya personas observadoras para que puedan devolver al grupo lo que observan.

Previo al ejercicio se ha de explicar la importancia de centrarse en las sensaciones del propio cuerpo y en la respiración.

- Caminar con los pies de puntillas y luego con los pies bien apoyados en el suelo y las rodillas flexionadas como un orangután.
- Caminar como los seres humanos, unas veces con la cabeza más adelantada que el cuerpo, yendo velozmente, con prisa.
- Caminar seduciendo, primero la cadera y luego la cabeza.
- Caminar mirando a lo alto, por encima del hombro, sintiéndose importantes.
- Caminar con la cabeza mirando al suelo, como si estuviéramos con depresión o tristeza.
- Caminar sintiendo alegría.
- Caminar sintiendo rabia.
- Caminar con la cadera y la cabeza en la misma línea, sin adelantar más una que otra, sin esconder ni dominar, con velocidad equilibrada, mirando tranquilamente y con respeto a las otras personas, reconociéndolas, siendo conscientes de nuestras sensaciones y mirando a las otras personas desde nuestro interior.

Verbalización por parejas y grupalmente, expresando sensaciones, emociones e ideas al observar y realizar el ejercicio.

5.3.4 Expresar nuestro poder

En primer lugar expresamos nuestro poder individualmente:

Con los pies separados a la misma distancia que caderas y rodillas, que estarán ligeramente flexionadas, con una mano en el pecho y otra en el vientre, cogemos aire con el pecho y al expulsarlo sacamos el aire desde el vientre, empujando el vientre y la mano hacia fuera y diciendo *Ja*. Luego lo hacemos bajando el cuerpo ligeramente en la expulsión del aire, a la vez que repetimos la sílaba *Ja*.

Expresar nuestro poder en pareja:

Por parejas cogerse de las manos y mirándose a los ojos respirar y expulsar el aire diciendo *Ja...*, como en la vez anterior.

Terminar en círculo, cogiéndose las manos, numerándose y mirando los números impares a los pares y viceversa. Finalmente mirar a todas las personas del círculo.

5.3.5 Ejercicio para sentir la energía corporal en relación: abrazar un árbol

En este dibujo del árbol los pies están conectados relajadamente con la tierra, la pelvis también está relajada, los músculos distendidos, piernas y brazos relajados, boca entreabierta y respiración lenta y profunda, consciente de sí y del mundo.

En esta posición puede dirigirte al encuentro con un árbol que haya llamado tu atención por su presencia. Acércate lentamente, respirando relajada y profundamente, cogiendo el aire por la boca entreabierta y expulsándolo también lentamente por la boca. Lleva el aire a todos tus centros energéticos; periné, vientre, plexo solar, pecho, garganta y coronilla. Siente la energía expansiva. Date cuenta de las sensaciones corporales mientras miras el árbol. Cuando estés cerca de él, cierra los ojos y posa tus manos sobre su tronco. Estate así unos momentos sintiendo la presencia y energía del árbol. Luego puedes acariciar su corteza y sentir su textura. Abrazale con todo tu cuerpo y respira profundamente sintiendo su olor y su energía. Sé consciente de la zona de tu cuerpo que está en contacto con el árbol. Después de unos minutos en contacto séparate poco a poco y date cuenta de tus sensaciones cor-

porales, de tus emociones, imágenes e ideas. Observa también cómo ha cambiado tu nivel energético al contacto con el árbol y agradece a la vida este contacto.

5.4 Practicando la respiración y el tacto consciente

Que mi cuerpo de mujer sea mío sin dejar de estar disponible a la relación.

M.^a MILAGROS RIVERA GARRETA¹³

Que mi cuerpo de hombre sea mío estando a la vez disponible a la relación y abierto a la escucha de otros seres diferentes.

Abandonarse y abrirse mediante la respiración consciente a las sensaciones corporales y a lo que ellas producen en todo el ser es tomar conciencia no sólo del cuerpo y de sus sensaciones sino también de las necesidades, deseos y emociones que se despiertan o que estaban ahí bloqueadas gracias a una respiración parcial. Se despiertan además en un espacio de respeto donde poder escucharse y escuchar a otros y otras. En resumen, el tacto consciente nos devuelve nuestro cuerpo perdido en los avatares de una vida basada casi exclusivamente en la producción y consumo de objetos más que en las relaciones con nuestro mundo interior, nuestras verdaderas necesidades y deseos y los de las otras personas.

Se trata de contactar con otra persona, colocando nuestras manos en su cuerpo y dejando que las reciba, pudiendo sentir así su ser a través del respeto y aceptación que le mostramos. La persona que recibe no ha de hacer nada, tan sólo recibir y sentirse en confianza y la persona que da no ha de pretender nada, sólo contactar y respetar el cuerpo y ser de la otra persona.

Este tipo de contacto es una manera de acceder a la globalidad de la otra persona. Es una manera de acercarse y estar sin pretender dirigir ni controlar nada, sin dominio ni sumisión. Lo que se aprende con las manos se guarda en la memoria corporal, porque queda incorporado en el cuerpo entero y no sólo en la mente.

13. Rivera Garretas, M.^a Milagros (2005): «La cólera masculina ante lo otro». En *Duoda. Revista de Estudios Feministas*, n.º 29.

- Aprendemos a estar con otros y otras diferentes a mí.
- Aprendemos el respeto por nuestro ser y el de otros y otras.
- Aprendemos a pedir y a rechazar, es decir, a poner límites y a respetarlos.
- Aprendemos que lo sentido por una persona es suyo y no tiene por qué ser igual a lo que yo siento en las mismas circunstancias.
- Aprendemos a no controlar a las otras personas.
- Aprendemos a estar con la singularidad de cada ser.

Estas premisas han de servir de punto de partida en todas las formas de contacto, ya sea con la mirada, con el lenguaje o con el cuerpo, sin juzgar, sin dirigir y sin manipular.

Después de cada contacto se verbaliza partiendo del propio sentir, partiendo de sí, de lo vivido en esos momentos y no de una idea general, abstracta, que se ha aprendido a repetir en un tipo de comunicación que no parte de sí. A través del tacto aprendo que todo lo que pasa dentro de mí es mío, apropiándome de todo mi ser, todas mis sensaciones, recuerdo, imágenes e ideas. En la verbalización de lo vivido aprendo que cada persona es un espacio diferenciado, un espacio que descubro y se descubre voluntariamente al otro cuando nos comunicamos cuerpo a cuerpo, con la mirada y un lenguaje encarnado en el propio sentir. Es un tipo de comunicación que viene de un movimiento interior que se confronta a la hiperactividad exterior. En definitiva es un proceso de apertura del ser a sí y a la otra persona. Es el tiempo de ser y expresarse como uno y una es en ese momento.

Los ejercicios que propongo a continuación están basados en mi aprendizaje y práctica de la Diafreoterapia, la Eutonía, el masaje (MSG) y otras prácticas corporales.

5.4.1 Entrar en contacto

Caminar por la sala conscientes de cómo pisamos, respirando y conscientes de nuestro cuerpo y de lo que sentimos.

Rozarse con las manos, luego con los codos, con las piernas, con la espalda.

Entrar en contacto sin fusionarnos, sin confundirnos con la otra persona y sin aislarnos sino entrando en diálogo corporal: yo tengo mis sensaciones, mis opiniones y entro en contacto contigo, dialogando. El diálogo se produce cuando hay una escucha de mí y de la otra persona, cuando me percibo y percibo a la otra.

Reflexión y debate grupal sobre lo sentido

5.4.2 Autosensibilización con objetos

Cada persona está en su espacio tumbada en una manta, esterilla o aislante. Ha de estar relajada y concentrada en el ejercicio, practicando la respiración completa.

Una vez relajada se le da una pelota de goma-espuma o de otro material blando que pueda pasar por todo el cuerpo, presionando más en las partes más musculosas, donde hay más huesos y más tensiones. Ha de presionar en la expulsión del aire, ayudándose de la voz e imaginando que el aire sale por las zonas donde está presionando.

Pasar posteriormente u otro día una pelota más dura, de tenis o de corcho, viendo las diferencias entre objetos blandos y duros.

Verbalizar la experiencia, teniendo en cuenta sensaciones, emociones, imágenes e ideas, observando también las sensaciones a nivel de piel, músculos y huesos.

5.4.3 Sensibilización con objetos por parejas

1. Posición

Las personas receptoras se han de colocar boca abajo. Las personas activas han de estar cómodas, sentadas en un cojín, en posición de loto o sobre sus talones.

2. Relajación

Se invita a todas las personas a respirar lenta y profundamente con la boca entreabierta, la mandíbula relajada y los ojos cerrados para poder concentrarse mejor en su interior.

3. Realización

La persona activa pasa lentamente una pelota blanda por el cuerpo de la otra persona, presionando más en las partes de mayor masa corporal, como los glúteos o donde haya huesos duros como los omoplatos y el sacro. En la columna ha de hacerse de dentro hacia fuera, para que la sensación de amplitud sea mayor. Se termina en las plantas de los pies. La persona activa ha de estar en contacto con su respiración

y con la de la otra persona para presionar más en la expulsión del aire de la persona receptiva.

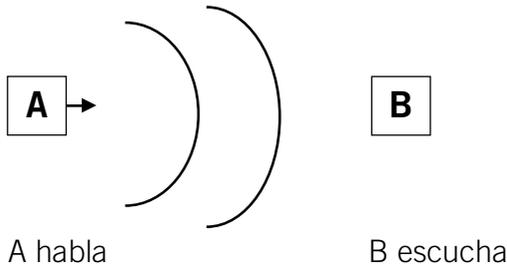
4. Cambio de roles

El cambio de roles ha de hacerse en silencio, sin hablar del ejercicio, cuya verbalización se hará al final.

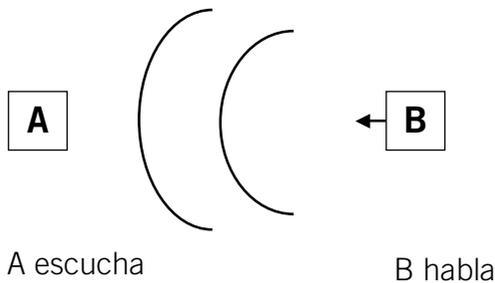
5. Verbalización en dos tiempos

Cada persona hablará libremente de su experiencia, de sus sensaciones, emociones, recuerdos, imágenes e ideas que le hayan venido en el ejercicio. La persona que escucha ha de hacerlo atentamente, sin juzgar ni interpretar nada, sin interrumpir ni hablar de su experiencia. Cuando haya terminado se cambian los roles de escucha y la persona que escuchaba pasará a verbalizar su experiencia. El siguiente esquema puede ayudarles a practicar la escucha respetuosa.

Primer momento



Segundo momento



5.4.4 Contactar con la otra persona con las manos

Este ejercicio está tomado de las técnicas sacrocraneales. Lo describo someramente, aunque para practicarlo con otras personas es necesario haberlo experimentado anteriormente en el propio cuerpo.

1. Normas del ejercicio

Nuestro cuerpo es sagrado y el cuerpo de la otra persona también. Esto quiere decir que nadie puede acceder a nuestro cuerpo y nuestra psique sin nuestro permiso. Por tanto no puedo contactar con otro cuerpo sin su consentimiento y he de acercarme con respeto, prestando atención a sus límites. He de estar pendiente de la respiración de la otra persona, sin olvidar mi propia respiración consciente, en una postura cómoda para mí y la otra persona, es decir, cuidándome y cuidando a la otra persona.

2. Posición

La persona que recibe se coloca boca arriba y posteriormente de lado, en posición de cuatro, con la cabeza apoyada en un cojín y las piernas en ángulo recto con los muslos. La persona activa estará sentada en el suelo sobre sus piernas, con un cojín si es necesario, o de rodillas sobre sus talones.

3. Realización

Después de una breve relajación, en contacto con la respiración consciente, la persona activa coloca sus manos con los dedos extendidos y lentamente, sin presionar, en la cara de la otra persona. Los dedos pulgares estarán apoyados en la frente, los índices en las mejillas y los otros cerca de las orejas y detrás de ellas. En esta posición no ha de estar más de cinco minutos. Después de cinco minutos la persona que recibe se coloca de lado y la persona activa coloca su mano izquierda en la nuca de la persona que recibe y la mano derecha, con los dedos bien extendidos y abiertos, en el sacro, presionando ligeramente, sin ejercer tensión y sin pensionarse, para lo cual es importante que tenga los hombros relajados. No estará más de cinco minutos.

4. Verbalización de la experiencia por parejas y grupalmente

Han de hablar de sus sensaciones, emociones e ideas en el tiempo que ha durado el ejercicio.

En la práctica de este ejercicio he observado cómo todas las personas, incluso las más hiperactivas, compulsivas y agresivas, han sentido una gran relajación, pudiendo hablar de su experiencia de una manera relajada.

5.4.5 Tacto consciente por parejas

Este ejercicio ha de hacerse muy lentamente, mientras suena una música relajante. Después de una breve relajación, practicando la respiración consciente, la persona activa coloca sus manos en el cuerpo de la otra persona, acercándolas lentamente y dejándolas posadas, sin acariciar, como si fueran las alas de un pájaro, en los siguientes puntos:

En posición boca arriba:

- Una mano en la frente y otra en la coronilla.
- Las dos manos en las mejillas.
- Las dos manos en las orejas.
- Manos en los hombros, brazos y manos.
- Manos debajo de las clavículas.
- Una mano debajo de las clavículas y otra en el plexo solar, donde acaba el esternón.
- Las dos manos en las últimas costillas.
- Una mano en el estómago y otra en el vientre.
- Las dos manos en los huesos isquiotes.
- Las dos manos en los muslos, luego en las rodillas y finalmente en los tobillos, empeines y plantas de los pies.

En posición boca abajo:

- Manos en la cabeza, hombros, brazos y manos.
- Manos en los omóplatos, cintura, sacro, glúteos, muslos, corvas de las rodillas, piernas, tobillos y plantas de los pies.

Cambio de roles y posterior verbalización por parejas y grupalmente.

5.4.6 Acoger el ser de la otra persona en mis manos

Pensar que para vuestra madre y para las personas que os aman sois las personas más maravillosas del mundo.

Pensar que esa persona que está a mi lado es maravillosa y que guarda un tesoro en su interior, aunque yo no sepa verlo.

Con esa intención, con la cara frente a esa persona, de pie o sentadas vais a coger entre vuestras manos, lentamente, como si vuestras manos fueran alas, la cara de la otra persona, pensando que tenéis en vuestras manos a la persona más maravillosa del mundo, que tenéis un tesoro o una joya muy delicada en vuestras manos.

Con los ojos cerrados, concentraos las dos personas en vuestras sensaciones. (Primero se hace en silencio y posteriormente con música relajante y expansiva. Nos puede servir muy bien la música de Mozart)

Después de unos cinco minutos abren los ojos y se miran, expresando con los gestos de la cara lo sentido. Posteriormente expresarán con palabras lo sentido, en primer lugar la persona receptora y posteriormente la persona activa. Luego se cambian los roles.

5.4.7 Masaje de cara, manos y espalda

Aunque este ejercicio no puede realizarse sin haberlo visto y practicado con una persona que sepa cómo hacerlo, doy aquí algunas indicaciones sencillas.

1. Normas

Es importante la elección de la persona con la que vamos a compartir el ejercicio. Ha de ser una persona con la que tengamos una relación de confianza.

Es importante saber pedir lo que necesitamos y saber rechazar lo que no queramos.

Es importante que cada persona se cuide y sepa cuidar, prestando atención a todo lo que ocurre en el ejercicio.

2. Realización

El masaje de cara y manos puede hacerse con crema.

Antes de empezar conviene posar las manos lentamente en las plantas de los pies de la persona que recibe, luego en las manos y fi-

nalmente en la cabeza.

Podemos empezar el primer día por las manos y, dependiendo del tiempo que tengamos, continuar o no con la cara y la espalda o dejarlo para otro día.

Hemos de tener en cuenta que los movimientos irán siempre de dentro hacia fuera y se harán lentamente, estando siempre en contacto y observando a la persona.

En el masaje de espalda se puede presionar en los huesos e intentar ensanchar el espacio entre la columna y los omoplatos.

Finalmente terminaremos con las manos en las plantas de los pies, como puntos de enraizamiento con la realidad

6. IMAGINANDO Y CREANDO NUESTRA VIDA: EJERCICIOS DE VISUALIZACIÓN

La visualización es una técnica que utiliza la imaginación para recrear el deseo y hacerlo posible en la realidad. Todo lo que hacemos en la vida, si no es copiado, antes lo hemos imaginado y nos lo hemos representado de alguna manera en nuestra mente.

La visualización ocupa una parte importante en los cambios que deseamos realizar en nuestra vida. Antes de comprar una casa nos la imaginamos. Antes de realizar un viaje hacemos el recorrido en nuestra mente. Por tanto podemos utilizar la visualización creativa de manera consciente para crear una imagen clara de algo que deseamos realizar.

La utilización de los símbolos puede causar una profunda transformación en la psique creando nuevos caminos de energía psíquica. Por otra parte los símbolos conectan con partes nuestras inaccesibles a la mente analítica, guiándonos hacia la comprensión de una manera visual y no a través del pensamiento racional, pudiendo despertar otras emociones y sentimientos. Como dice Assagioli, el fundador de la Psicósíntesis, en sus leyes psicológicas: «Las ideas y las imágenes tienen tendencia a despertar las emociones y los sentimientos y a producir las condiciones físicas y los actos exteriores correspondientes».¹⁴

En mi experiencia de aula he podido constatar los beneficios ejercidos por las visualizaciones sobre el ánimo de mi alumnado. Yo misma he experimentado los beneficios sobre mi persona. Con este ánimo resalto aquí algunos ejercicios y su manera de hacerlos. Otros podrán encontrarse en los libros citados a tal fin en el apartado de bibliografía. Otros muchos podrán inventarse para cada momento cuando estemos habituados en la práctica de la visualización.

6.1 El lago: visualización después de un estado de enfado

Después de una relajación se les invita a cerrar los ojos e imaginar que con la fuerza de su enfado cogen unas cuantas piedrecillas y las van tirando de una en una muy lejos, en el centro del lago.

14. Assagioli, Roberto (1989): *La volonté libératrice*. Le Hierarch, París.

1. Visualización

Siente todo el cuerpo en contacto con el suelo. Tu cuerpo está alargado, con las piernas separadas aproximadamente a la anchura de las caderas, los brazos a lo largo del cuerpo, la mandíbula relajada y la boca entreabierta.

Escucha el ritmo de tu respiración y siente el ligero sonido del aire al expulsarlo por tu boca. Haz unas cuantas respiraciones escuchando el ligero sonido del aire. (Pausa de un minuto)

Cierra los ojos e imagínate frente a un gran lago de aguas tranquilas. (Ligera pausa) Con la fuerza de tu enfado vas a coger unas cuantas piedrecillas en tus manos para ir tirándolas de una en una al centro del lago. Coges una piedra y con fuerza la tiras muy lejos. Ves cómo el agua se ondula en círculos concéntricos. Luego otra vez el agua se queda en reposo, reflejando todo el paisaje de los alrededores. (Pausa)

Coges otra piedra y esta vez llega aún más lejos. Observa cómo el paisaje reflejado en el lago se mueve. Luego vuelve al reposo.

Observa cómo se tensa tu cuerpo cuando tiras la piedra y cómo se relaja cuando terminas el movimiento. (Pausa) Sigue observando tu cuerpo y tirando piedras hasta que te canses y las aguas recobren su quietud.

Ahora ves con nitidez todo el paisaje reflejado en la superficie del lago, distinguiendo cada elemento. Sientes también la claridad y quietud del agua dentro de ti. Respira profundamente esta sensación de tranquilidad y observa cómo el aire entra pausadamente en tus pulmones, llenándoles completamente, y luego es expulsado también lentamente. (Pausa más grande mientras escuchan una música relajante, puede servirnos la música acuática de Hendel)

Date cuenta de tus sensaciones corporales y de tus sentimientos.

Poco a poco abre los ojos y mueve las articulaciones de muñecas y tobillos, estirándote y bostezando, si tienes ganas, como si saliésemos de un sueño.

Ponte de lado y apoyando las manos levántate poco a poco, enderezando la columna vértebra a vértebra, como si fueran las cuentas de un collar. La cabeza es la última parte del cuerpo que se endereza.

Ahora puedes escribir brevemente lo que has sentido y dibujar alguna imagen que te haya llamado la atención.

2. Escucha por parejas

Cuando hayas terminado de escribir y/o dibujar reúnete con una persona de tu grupo y cuéntale tu experiencia.

3. Escucha grupal

Libremente, las personas que lo deseen pueden expresar su experiencia y cómo se han sentido, a la vez que muestran sus dibujos.

6.2 El arco iris

Conviene realizar esta visualización en un estado de tranquilidad o después de un estado de enfado. También podemos utilizar este símbolo en momentos de enfado, pero solamente cuando nos hayamos apropiado de esta imagen en anteriores visualizaciones. Seguiremos los pasos siguientes.

1. Relajación corporal

Pueden realizarse algunas de las relajaciones de los ejercicios anteriores, teniendo siempre en cuenta el silencio, la comodidad del cuerpo, la temperatura y la música relajante.

2. Visualización

Imagina un paisaje bajo la lluvia. (Pequeña pausa) De repente se desata una gran tormenta con rayos y truenos. La lluvia cae ahora con gran fuerza sobre los tejados de las casas, golpeando también fuertemente sobre los cristales de las ventanas, sobre los árboles y sobre todo lo que encuentra a su paso. (Nos puede servir una música rápida como la sonata nº 9 en La Mayor de Beethoven, que pueden escuchar durante 3 o 5 minutos). Poco a poco la lluvia cae más lentamente, las nubes van desapareciendo, luce el sol y un gran arco iris aparece sobre el horizonte. Ves todos los colores; rojo, anaranjado, amarillo, verde, azul, añil y violeta. Fíjate en un color que te llame la atención y métete dentro de ese color hasta confundirte con él, como si fueras ese color. Ahora formas parte del arco iris, pudiendo pasar de un co-

lor a otro. Siente el color, la luz y el bienestar. Ahora ese color, la luz y el bienestar penetran en tu cuerpo cuando respiras. Respira lenta y profundamente y siente cómo en cada respiración ese color y luz se expanden por todas las partes de tu cuerpo. (Pausa) Eres un gran arco iris y desde él puedes ver toda la tierra. (Música relajante) Respira lenta y profundamente y date cuenta de tus sensaciones corporales y de tus sentimientos. (Pausa)

3. Vuelta al estado de conciencia normal

Poco a poco estira brazos y piernas, mueve las articulaciones de muñecas y tobillos, abre los ojos y siéntate.

4. Simbolización de la experiencia

Dibuja y escribe lo que más te ha llamado la atención.

5. Escucha por parejas y grupal.

6.3 Visualización del caballero o dama de la paz

1. Relajación

Concentrarse en los soportes del cuerpo en el suelo y en la respiración.

2. Visualización

Imagina que coges un sendero que sube por una colina hacia una montaña. Observa el paisaje, la vegetación los animales, el aire, el agua, el cielo y todos los colores...

Arriba, en la montaña, vas a encontrarte con un personaje que realmente es tu propia imagen. Lleva puesto un traje de caballero o un vestido dama del corazón, de la paz, de la justicia, del amor. Imagina qué ropa lleva puesta, qué colores, cómo es su peinado y si lleva algo en la cabeza. ¿Qué adornos lleva?: objetos, joyas o símbolos...

En un bolsillo de sus ropas lleva una carta extraña, especial, donde

están dibujadas las cosas que puedes hacer tú para que el mundo sea más justo, más amoroso, con más paz y armonía. En la parte inferior de la carta hay una frase escrita que expresa en palabras lo que has dibujado. ¿Qué dice?

En la mano izquierda tiene un objeto, podría ser una lámpara, una copa, un libro o cualquier otra cosa.

A su lado hay un animal salvaje o un pájaro. Es su animal de poder. ¿Cuál es?

Ahora das un paso y abrazas a ese personaje. Al hacerlo te conviertes en él. Bajas de la montaña siendo ese personaje y vas al lado de tu animal. Así vuelves a tu casa y al mundo con tu familia y tus amistades. Tú vas con tus ropas y tus símbolos, al lado de tu animal, pero las demás personas te ven como antes. Sólo tú puedes ver a tu animal, tus ropas y tus símbolos y sentir lo que ha pasado dentro de ti, aunque las demás personas notan que algo ha cambiado en ti. Desprendes una luz y una belleza especial porque has cogido tu poder y tu sabiduría...

Respira, estírate y vuelve a esta sala moviendo las muñecas y los tobillos. Cuando abras los ojos dibújate con los símbolos y el animal.

3. Dibujo

Dibujar en silencio y con música relajante, pero más movida que durante la visualización.

4. Escucha por parejas y posteriormente grupal.

5. Finalmente, o en días posteriores, puede realizarse la siguiente reflexión:

Reflexión de las mujeres y hombres de paz

El trabajo en equipo da resultados extraordinarios como podemos ver en el siguiente caso de los gansos.

La ciencia ha descubierto que los gansos cuando vuelan forman una V porque cada pájaro bate sus alas produciendo un movimiento en el aire que ayuda al ganso que va detrás de él. Volando en V la bandada completa aumenta por lo menos un 71% más su poder de vuelo respecto al vuelo de un ganso aislado.

Cada vez que el ganso se sale de la formación, siente la resistencia del aire y se da cuenta de la dificultad de volar solo por lo que inmediatamente se incorpora a la fila para beneficiarse del poder del compañero que va delante.

Cuando el ganso que va a la cabeza se cansa, se pasa a uno de los puestos de atrás y otro ganso o gansa toma su lugar.

Los gansos que van detrás producen un sonido propio de ellos para estimular a los que van delante para mantener la velocidad.

Cuando un ganso enferma o queda herido, dos de sus compañeros se salen de la formación y le siguen para ayudarlo o protegerle, quedándose con él hasta que esté nuevamente en condiciones de volar o hasta que muera. Sólo entonces los dos compañeros vuelven a la banda o se unen a otro grupo.

Todo esto nos indica que cuando tenemos un proyecto común y tenemos sentido de comunidad, podemos llegar a donde deseamos más fácil y rápidamente. Este es el beneficio del mutuo apoyo.

Después del anterior ejercicio, ya se tiene la preparación para realizar esta reflexión.

¿Qué es lo que menos soporto y lo que más rabia me da?

¿Con quién tengo el conflicto más grande?

¿Qué necesito?

¿Qué necesita la otra persona?

¿Qué necesita el grupo?

¿Qué podemos hacer conjuntamente?

Si colaboramos, ¿cómo afectaría al grupo?

6.4 Tener y visualizar el propio lugar de poder

Puedes ser una persona en la que se encarna el arquetipo del guerrero o el arquetipo de un hombre o mujer de paz. Si eliges con corazón puedes trabajar por la paz y las buenas relaciones. Para ello necesitas tener energía que puedes coger de tu interior en contacto con la naturaleza.

Has de buscar tu lugar de poder, donde poder escucharte y escuchar lo que te dice el corazón. Tal vez tengas ya ese lugar, un sitio especial y silencioso, donde escuchar los sonidos de la naturaleza, del agua, de los árboles, de los pájaros. Si no es así busca un lugar al que pue-

das llegar fácilmente y encuentra un rincón secreto que sea solamente tuyo. Siéntate o extiéndete en él, respira lenta y profundamente y cierra los ojos. Deja que la naturaleza entre en ti hasta confundirte con ella, como si fueras agua, tierra y vegetación. Cuando lo logres puedes consultar tu problema y decir cuál es tu necesidad. La naturaleza puede darte una respuesta. No es cosa de magia porque la respuesta está en nuestro corazón cuando le acompasamos con la naturaleza. Muchas personas sabias del mundo artístico, científico o humanitario han tenido sus mejores ideas en contacto con la naturaleza.

Cuando lo necesites si no puedes dirigirte hacia tu lugar de poder siempre puedes imaginar, cerrando los ojos y estando en silencio, que estás en ese lugar. Si lo practicas podrás ver sus beneficiosos resultados. Ten en cuenta que muchas personas que se han sentido privadas de libertad han podido resistir muchas penalidades gracias al poder de su imaginación y gracias a la esperanza.

Visualizar tu lugar de poder

En posición cómoda, con la espalda bien apoyada, cierra los ojos y respira lenta y profundamente con la boca entreabierta, tratando de expulsar todo el aire lentamente.

Imagina que abandonas la sala donde estás y te diriges por un camino hacia el campo. Vas a ir a un lugar especial para ti, donde te sientes a gusto. Imagina cómo es el camino que te conduce a ese lugar. Mira todo lo que te rodea y date cuenta de la vegetación, del color de la tierra y del cielo. (Pausa)

Cuando llegues a ese lugar elige un sitio para sentarte y admira el paisaje. Respira lenta y profundamente sintiendo la paz y la energía de ese lugar. (Pausa)

Si tienes algún problema o cuestión para resolver puedes consultar con todos los elementos de la naturaleza. Tal vez te den una respuesta que está en tu corazón. (Pausa)

Finalmente despídete de ese lugar y vuelve poco a poco por el camino a esta sala. Mueve las articulaciones de las muñecas y tobillos y abre los ojos.

Ahora puedes dibujar ese lugar y escribir todas tus sensaciones, emociones e ideas que hayas tenido.

Comparte, si lo deseas, el ejercicio con una persona de tu confianza.

RESEÑAS

A continuación, algunas reseñas de libros sobre tratamiento de conflictos y prácticas de aula.

Barragán Medero, Fernando (Coordinador) (2005) *Violencia, género y cambios sociales. Un programa educativo que sí promueve nuevas relaciones de género*. Ediciones Aljibe, Málaga.

Este libro es la síntesis de un gran proyecto intercultural, *Educación para el presente sin violencia: construir una cultura de paz* (2000-2005), elaborado en el marco de un proceso de investigación-acción, desde el constructivismo. Es el producto de un trabajo de cooperación entre profesores y profesoras de educación primaria y secundaria de España, Alemania, Dinamarca, Italia y México.

Nos ofrece una aportación teórica a conceptos como la violencia, el sistema de sexo/género, las masculinidades en el patriarcado, la interculturalidad, la violencia de género y la educación, la educación sentimental y la cultura de paz, además de una guía curricular para trabajar con población adolescente, teniendo como meta la armonía entre los humanos, basada en relaciones de paz, solidaridad y amor, con propuestas detalladas de actividades para el aula; cuestionarios para reflexionar, textos interculturales actuales, ejercicios de imaginación, dilemas morales para resolver en grupo y otras dinámicas grupales y juegos de rol. Se trata de deconstruir la masculinidad violenta y las relaciones patriarcales que comporta hacia una cultura de paz.

Brotons, Paloma; Lillo, Juan y Simón, Nieves. *Teoría y práctica de la Coeducación*. Diputación de Alicante. 2007.

Libro que nos demuestra la gran experiencia coeducativa de sus autoras y que nos aclara conceptos claves de la coeducación. Consta de 29 actividades agrupadas en torno a tres apartados; de la identidad de género a la identidad personal, del reparto del trabajo en función del sexo a la conciliación de la vida personal y laboral y de la violencia de género a la concordia entre personas. Todas estas actividades, experimentadas durante siete años, son producto de un gran trabajo llevado a cabo con el profesorado y el alumnado de varios centros de la provincia de Alicante.

Cascón, P. y otros. (1ª edición en 1990, octava edición en 2003) *La alternativa del juego. Juegos y dinámicas de educación para la paz.* Seminario de Educación para la Paz. Edupaz. La Catarata. Madrid.

Libro de juegos a partir de 5 y 12-13 años. Presenta juegos para realizar en el aula y en espacios abiertos sobre afirmación, confianza, comunicación, cooperación, resolución de conflictos y distensión.

Cornelius, H. y Faire, S. (1989) (5ª ed. 2003) *Tú ganas, yo gano. Cómo resolver conflictos creativamente.* Gaia. Madrid

Libro de gran utilidad y claro, para uso personal, para la formación del alumnado y profesorado. Incluye ejercicios y cuadros de síntesis que se pueden adaptar al aula. Los temas incluyen la empatía, la asertividad, el poder de la cooperación, el manejo de las emociones y la resolución de conflictos mediante la mediación y la negociación. Es interesante el apartado de las emociones que desmenuza los pasos para el tratamiento de las emociones problemáticas como la rabia.

Faber, A. y Mazlish, E. (2002) *Cómo hablar para que sus hijos le escuchan y cómo escuchar para que sus hijos le hablen.* Medici. Barcelona.

Libro interesante para detectar los modos de relación cotidiana, tanto en el ámbito familiar como escolar. Consta de varias viñetas de diálogo entre infantes, adolescentes y adultos que muestran una manera justa de comunicarse para evitar conflictos y expresar emociones.

Fernández, I. (2004) *Prevención de la violencia y Resolución de Conflictos. El clima escolar como factor de cambio.* Narcea. Madrid.

La autora ve los conflictos como algo integrativo y sistémico, y no sólo personal del alumnado. Propone un modelo de intervención pedagógica; organización escolar, los sentimientos en la vida, el desarrollo sociopersonal, la educación en valores, etc.

Ofrece además estrategias de intervención para reflexionar sobre la práctica educativa, completándola con anexos de cuestionarios para profesorado y alumnado. Es interesante el cuestionario sobre abusos entre compañeros y el cuestionario para analizar la conflictividad de grupo y la consiguiente toma de acuerdos.

Algunos de los ejercicios que propone para tratar el abuso entre compañeros son interesantes: 8 sesiones en grupo y entrevistas per-

sonales con la víctima y con el agresor (método Pikas y círculo de amigos).

Gómez, M.T. Mir, V. y Serrats, M.G. (2000) *Propuestas de Intervención en el aula. Técnicas para lograr un clima favorable en clase*. Narcea. Madrid.

Propone muchos ejercicios y juegos para todas las edades; cuentos, juegos de reflexión, y de relación.

Durán, D. Vinyet, V. (2004) *Teoría entre iguales: de la teoría a la práctica. Un método de aprendizaje cooperativo para la diversidad en secundaria*. Graó. Barcelona.

Ejercicios de lectura para reflexionar con alumnado de diversificación y para que pueda hacerlo el alumno ayudante. Es una tutoría pensada para leer y comentar.

Garaigordobil, M. (2000) *Intervención psicológica con adolescentes. Un programa para el desarrollo de la personalidad y la educación en derechos humanos*. Pirámide. Madrid.

Programa de intervención psicológica diseñado para estimular el desarrollo de la personalidad y la educación en derechos humanos durante la adolescencia, con fundamentos teóricos del programa, actividades, metodología de evaluación y resultados del estudio. Combina distintas técnicas de dinámica de grupo para promover la comunicación, la confianza, el respeto por las diferencias y la expresión de emociones. Muy útil para realizar ejercicios en tutoría.

Laura, Pilar y otras. (2004) *Educación en Relación: hacia la convivencia y el respeto. Propuesta coeducativa para educación secundaria*. Ed. Ayuntamiento de Zaragoza.

Este libro, después de aclarar conceptos básicos como estereotipo, conflicto o violencia, se estructura en actividades alrededor de cuatro bloques temáticos: 1) La relación con un@ mism@. La identidad. 2) La relación con los demás. La convivencia. 3) la relación con el trabajo. La profesión. 4) Una actividad tipo: análisis de una teleserie. Son actividades fáciles de llevar al aula, para tutorías o Educación para la Ciudadanía.

Ortega, P., Mínguez, R. y Saura, P. (2003) *Conflicto en las aulas. Propuestas educativas*. Ariel Educación. Barcelona.

El libro se divide en varios apartados de propuestas teóricas y prácticas para alumnado adolescente y padres: Aprendizaje de normas, autoestima, habilidades de diálogo y comunicación y responsabilidad. Parte de textos de autores, introduciendo cuestiones para reflexionar y debatir.

Son interesantes los ejercicios de comunicación: el respeto en la comunicación interpersonal, aprender a expresarse y a escuchar, diálogo y resolución de problemas, ejercicios que van en la dirección de las técnicas de la mediación.

Ortega, Rosario (coord.) (2000) *Educar la convivencia para prevenir la violencia*. Antonio Machado Libros. Madrid.

Serie de ejercicios y orientaciones para trabajar la convivencia, con estudio de casos frecuentes en la ESO, que trabajados en grupos cooperativos de clase pueden prevenir la violencia.

Ortega, R. Del Rey, R. (2003) *La violencia escolar. Estrategias de prevención*. Graó. Barcelona.

Como su nombre indica, este libro aporta estrategias de intervención en el aula y centro, con algunos ejemplos concretos para trabajar en pequeño grupo y gran grupo de clase.

Sanchis, Rosa (2006) *¿Todo por amor? Una experiencia educativa contra la violencia a la mujer*. Octaedro. Barcelona.

A través de experiencias de relación educativa en el aula con adolescentes, la autora nos va mostrando relatos de chicas y chicos adolescentes e intervenciones educativas respecto a cómo transformar el miedo y la rabia en palabras, cómo enseñar la ternura y el cuidado de los demás, cómo enseñar a escuchar y respetar a los diferentes y cómo prevenir el maltrato, entre otras cosas.

Sastre, G. y Moreno, M. (2002) *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional. Una perspectiva de género*. Gedisa. Barcelona.

Amplio programa de recursos y ejercicios, con una reflexión sobre la resolución de conflictos desde la etapa infantil a la adolescencia.

Subirats, Marina y Tomé, Amparo. (1992) *Pautas de observación para el análisis del sexismo en el ámbito educativo*, UAB, Barcelona.

Es una obra eminentemente práctica que consiste en la aportación de procedimientos de observación para realizar un estudio sobre el sexismo en los centros educativos.

En la obra aparecen fichas de observación de numerosos ámbitos de un centro educativo: uso del lenguaje en el centro, uso del lenguaje oral en el aula, libros de texto, cuentos e ilustraciones, murales, rótulos, carteles y señalización, la violencia en el centro escolar, el patio de juegos, etc.

Es un cuaderno de trabajo muy completo y sistemático.

Marina Subirats-Amparo Tomé. (2007) *Balones fuera. Reconstruir los espacios desde la educación*. Recursos Octaedro, Barcelona.

Estas expertas autoras e investigadoras en el mundo de la Coeducación nos presentan un libro imprescindible para observar los espacios educativos, y lo hacen con un lenguaje sencillo y riguroso, producto de sus muchos años de experiencia. Nos plantean avanzar hacia la coeducación como acceso a todas las posibilidades para mujeres y hombres y como camino para deslegitimar la violencia y reconstruir la masculinidad sobre otros presupuestos. Nos explican las estrategias para construir un proyecto coeducativo, invitándonos a la observación del espacio y las interacciones que en él se dan entre mujeres y hombres, posiciones de cuerpos y movimientos, llegando a evidencias alarmantes: los niños invaden espacios ajenos y las niñas ceden espacios propios, demostrando que el espacio no es neutro sino que está atravesado también por el sexismo, que refleja un modelo cultural dominante en las relaciones y coincidente con el modelo masculino. Nos lanzan hipótesis, alternativas de juegos cooperativos no sexistas y cuestiones para debatir y practicar con el alumnado y profesorado.

Seminario de Educación para la Paz. Asociación Pro Derechos Humanos. (2007) SISTEMA SEXO-GÉNERO Unidad didáctica. Segunda Edición en los libros de la Catarata.

Edición revisada y actualizada, (1ª edición de 1988), con propuestas aún vigentes para el profesorado y para todas las personas que quieran educar en valores y actitudes de igualdad entre mujeres y hombres. Consta de material para el profesorado, que nos proporciona documentos, bibliografía, recursos y contactos, y material para el alumnado, pensado para realizar actividades en los ciclos de Primaria y Secundaria Obligatoria, con objetivos, conceptos, procedimientos, valores, actitudes y actividades a realizar, a modo de sugerencias, que se pueden ajustar a las propias necesidades del alumnado e incluirse en los momentos más apropiados de la programación, sin tener que seguir el orden establecido en el libro. Pretende sensibilizar acerca de la problemática actual de los modelos masculinos y femeninos presentes todavía en nuestra sociedad, demostrando con sus adivinanzas, dilemas y estudio de casos que aún estamos en una sociedad sexista y masculinizante que es necesario cambiar para lograr una sociedad más justa y unas relaciones pacíficas entre hombres y mujeres.

Vinyamata (coord.) (2003) *Aprender del conflicto: Conflictología y educación* Graó. Barcelona.

Serie de artículos, fundamentalmente teóricos, acerca de la prevención de los conflictos, mediante la educación emocional, la convivencia, el desarrollo de la democracia organizativa y de aula, la mediación y, en una palabra, la transformación de la escuela.

Es de interés práctico, para el aula, el apartado de los juegos de rol: páginas 95 a 110.

VV.AA. (2006) *Experiencias de relación en la escuela. Prevenir la violencia contra las niñas y las mujeres*. Serie Cuadernos No Sexistas. Nº 19.

El Proyecto Relaciona contribuye al desarrollo, en el ámbito educativo, de la Ley Orgánica de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género y de la Ley Orgánica para la Igualdad efectiva de Mujeres y Hombres. Su propósito es conseguir un mundo sin violencia contra las mujeres. Cuentan experiencias, observaciones y maneras de intervenir en el aula teniendo en cuenta siempre la relación de amor entre profesorado y alumnado y teniendo en cuenta que en el mundo y en el aula hay dos sexos, evitando, por tanto, la mirada y la intervención neutra.

Índice

CAPÍTULO COMPLEMENTARIO:

PRÁCTICAS QUE AYUDAN A CAMBIAR LAS RELACIONES..... 3

Propuestas y ejercicios 3

1. TRATARSE BIEN EN LOS CONFLICTOS 5

1.1 Cuestiones para reflexionar 5

1.2 Cuento de Follet..... 6

1.3 Reacciones ante los conflictos..... 7

1.3.1 Mecanismos de lucha..... 7

1.3.2 Mecanismos de huida 7

1.3.3 Resolución sana de conflictos 8

1.4 Maltrato entre iguales (el caso de Sonia) 9

1.5 ¿En qué consiste el maltrato? 10

1.6 Trabajando los sentimientos en el maltrato 11

1.7 El caso de Alba: sintiéndonos responsables..... 12

1.8 El caso de Antonio y Luis..... 13

1.9 ¿Qué hacer y cómo responder ante los conflictos? 14

1.10 Observar los conflictos educa..... 15

1.11 Reflexión sobre los malos tratos 16

1.12 Violencia en las relaciones de pareja..... 17

1.13 Buenos tratos..... 19

1.14 Reaccionar ante el abuso psicológico 20

1.15 Expresión plástica de los buenos y malos tratos 21

1.16 Tus metas 22

2. SALIR DEL LABERINTO: RESOLVER SITUACIONES PROBLEMÁTICAS 25

2.1 Los nueve puntos..... 25

2.2 La leyenda de Teseo y el Minotauro 26

2.3 Cogiendo el hilo de Ariadna 27

2.4 El hilo de Ariadna en el laberinto 29

2.5 Construye y recorre tu laberinto..... 31

2.6 Aceptar al Minotauro: transformar la emoción
de la rabia en energía positiva..... 33

3. REFORZAR EL HILO DE ARIADNA SIENDO CONSCIENTES

DE NUESTRAS RELACIONES 39

3.1 Observación y diagnóstico de relaciones en el aula.....	39
3.2 El amor: ¿qué es el amor?.....	40
3.3 Mis relaciones más importantes	44
3.4 Saber agradecer lo que hemos recibido de nuestros antepasados y antepasadas.....	47
3.5 El espacio de libertad en mis emociones y relaciones	48
3.6 Ejercicio corporal de interrelación espacial: moverse en el propio espacio y dialogar con el espacio de la otra persona	51
3.7 Nuestro espacio interior: visualización	52
3.8 Nuestros guiones de vida	53
3.8.1 Nuestra socialización como mujeres y hombres: órdenes o mandatos	53
3.8.2 Proyecto de vida personal y compartido	55

4. ACEPTAR LAS DIFERENCIAS RECONOCIENDO

EMOCIONES PROPIAS Y AJENAS.....	57
4.1 Relación entre situaciones, emociones y pensamientos irracionales.....	57
4.2 Sustitución de pensamientos irracionales por otros reales	58
4.3 Derechos emocionales	59
4.4 Reconozco mis sentimientos y los comparto.....	60
4.5 Ser conscientes de nuestro estado corporal y emocional cuando nos respetan y cuando no.....	61
4.6 La empatía: saber escuchar el ritmo y movimiento de la otra persona	63
4.7 Expresar emociones con las manos y con la espalda.....	64
4.8 Conoce tus emociones.....	65
4.9 Identificarse con emociones de fotografías.....	66
4.10 Los gestos de las otras personas influyen nuestras emociones	67
4.11 Trabajando cotidianamente con el enfado	68

5. PRACTICANDO LOS BUENOS TRATOS CON EL CUERPO Y

CON LA PALABRA	71
5.1 Comunicación no verbal: el juego de la escucha	71
5.2 La escucha activa	72
5.3 La autoescucha a través de la respiración.....	73
5.3.1 Respiración en tres fases y respiración completa.....	74
5.3.2 Respiración y postura corporal para decir nuestra verdad	75
5.3.3 Respiración y ejercicios de expresión y lectura corporal.....	76
5.3.4 Expresar nuestro poder.....	77
5.3.5 Ejercicio para sentir la energía corporal en relación: abrazar un árbol	77

5.4 Practicando la respiración y el tacto consciente	78
5.4.1 Entrar en contacto	79
5.4.2 Autosensibilización con objetos	80
5.4.3 Sensibilización con objetos por parejas	80
5.4.4 Contactar con la otra persona con las manos.....	82
5.4.5 Tacto consciente por parejas	83
5.4.6 Acoger el ser de la otra persona en mis manos.....	84
5.4.7 Masaje de cara, manos y espalda	84
6. IMAGINANDO Y CREANDO NUESTRA VIDA:	
EJERCICIOS DE VISUALIZACIÓN	87
6.1 El lago: visualización después de un estado de enfado	87
6.2 El arco iris.....	89
6.3 Visualización del caballero o dama de la paz	90
6.4 Tener y visualizar el propio lugar de poder.....	92
RESEÑAS	95
ÍNDICE	101

