



2.º grado: Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica

SEMANA 4

Convivencia sin violencia

DÍAS 1 y 4

Actividad: conocemos y reflexionamos sobre la violencia y la convivencia armónica (día 1)

Actividad: argumentamos sobre la importancia de la inteligencia emocional y la regulación de nuestras emociones (día 4)

¡Hola!

Gracias por conectarte y ser parte de **Aprendo en casa**.

Recuerda que estamos viviendo un tiempo de emergencia sanitaria por el COVID-19 y cumpliendo el aislamiento social. Habrás notado que esta situación ha originado que algunas personas no regulen sus emociones y por lo tanto afecten la convivencia armónica.

¡Empecemos!



PRIMERO, ¿QUÉ NECESITAMOS?

- Hojas y/o un cuaderno (para mis reflexiones y opiniones, ¡si son reciclados, mejor!)
- Lapiceros y lápices de colores
- Mucha concentración (para entender las consignas)
- Disposición para leer y escribir
- Motivar e incluir a mi familia
- Mucha creatividad



SEGUNDO, ¿QUÉ HAREMOS?

¿Has sentido miedo o temor durante estos días de cuarentena? ¿Sí? ¿No? ¿Algún familiar tuyo? ¿Te gustaría aprender sobre cómo regular nuestras emociones? ¿Cómo actuar para prevenir la violencia en tu entorno? Entonces, pon atención a lo que se viene.

En la primera actividad, conocerás y argumentarás sobre la importancia de regular nuestras emociones para enfrentar los conflictos y detener la violencia. Para ello, reflexionarás sobre la violencia y estereotipos que afectan nuestra convivencia armónica. En la segunda actividad, tu reto será redactar un texto donde argumentarás sobre la importancia de la inteligencia emocional para resolver conflictos y decirle “NO” a la violencia. Recuerda que no solo debes pensar en tu bienestar personal o familiar, sino en el bien común.

Tienes 40 minutos para cada actividad.

¿Preparada(o)?



Si tienes alguna dificultad, solicita el apoyo de un familiar.

Actividad

Conocemos y reflexionamos sobre la violencia y la convivencia armónica (día 1)



¡ATENTA(O)!, QUE AQUÍ ENTRAMOS DE LLENO AL DESARROLLO

La violencia te daña y daña tu desarrollo, tu bienestar emocional y tu convivencia armónica con otras personas, por ello, es importante trabajar en el manejo de las emociones, el reconocimiento de la dignidad y los derechos de cada persona.

- Busca un espacio donde puedas realizar la actividad con tranquilidad.
- Te invito a leer o escuchar del texto de “Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica 2”, las págs. 70 a 75 (disponible en la sección “Recursos” de esta plataforma)
 - Para comprender las diferencias entre violencia, ira y agresión, las págs. 70 y 71.
 - Para comprender cómo se manifiesta la violencia en grupo, la pág. 72.
 - Para comprender sobre los estereotipos, la violencia y el comportamiento violento, las págs 74 y 75.

Durante tu lectura, recuerda identificar y anotar las ideas principales.

- ¿Terminaste con la lectura? ¿Sí? Muy bien, ahora realiza lo siguiente:
 - Utiliza ejemplos de tu vida cotidiana que te permitan diferenciar entre violencia, ira y agresión. Registra cada uno de ellos.
 - Recuerda alguna situación de violencia grupal que hayas observado o vivenciado. Descríbela e identifica las acciones que realizaron cada uno de los tres subgrupos.

Anota o registra tus respuestas. Luego, colócalas en tu portafolio. Estos insumos te ayudarán para realizar la siguiente actividad.





¿Qué es violencia?

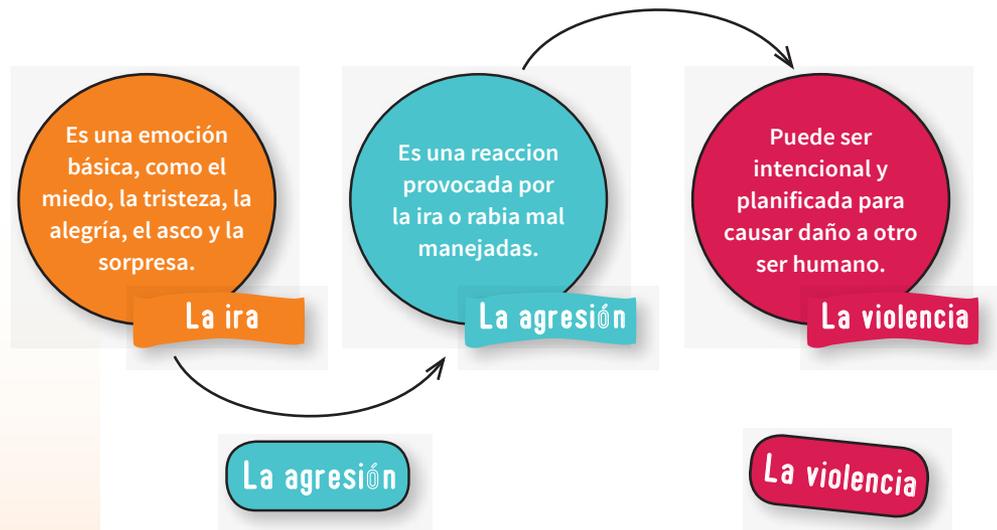
En 2002, la Organización Mundial de la Salud definió la violencia como “el uso deliberado de la fuerza física o el poder; ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, contra otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones y muerte”.

Ira, agresión y violencia ¿son lo mismo?

No son lo mismo. Todas las personas sentimos ira, pero no todas tenemos un comportamiento agresivo. Ejercer violencia contra las y los demás es usar la agresión abierta o escondida como medio de someter y manipular.

Alerta

Recuerda que cuando tu identidad es fuerte, tu autoestima es alta y participas en grupos emocionalmente inteligentes, no pueden someterte o manipularte.



La ira

La ira no conduce necesariamente a la agresión. Podemos estar molestos, incluso sentir mucha ira y no actuar de una manera agresiva.

La ira pasa a ser un problema cuando es muy frecuente, cuando es muy intensa, cuando se apaga nuestro detective emocional y se expresa entonces de manera inapropiada, con agresión.

Todos sentimos ira, pero ¿qué hacemos con esa ira?

70

La agresión

Los comportamientos agresivos pueden ser verbales, físicos, gestuales, amenazas, insultos, escupitajos etc.

Debes saber que agredir tiene una “recompensa aparente”: quien agrede siente que puede manipular y controlar a los otros a la fuerza.

Una persona que agrede se siente mejor de inmediato, pero las y los demás NO se sienten bien, sino que se sienten peor.

La violencia

Incluye trampas, engaños, ataques físicos y verbales, por Internet o presenciales. Empujar, agarrar, abofetear, patear, golpear, amenazar con un arma o llegar a usar armas para herir a alguien. Todo está dirigido a someter a otras personas.

Sus consecuencias pueden llegar a incluir el daño físico, trauma psicológico e incluso la muerte, pero también el daño social, la imposición de una cultura de abuso de poder y daño a otras personas.

El conflicto no controlado puede generar violencia.



La violencia en el grupo

El conflicto, y con ello la posibilidad de violencia, está presente al interior de los grupos a los que pertenecemos. En cada uno de estos grupos podemos encontrar tres subgrupos (el que domina, el que se opone y el que se acomoda) que se enfrentan, compiten, establecen alianzas o juegos de poder.

Cuando existe un control exagerado del subgrupo dominante, puede alterar a los otros subgrupos (al que se acomoda y al que se opone). Así, se genera una tensión mayor y esto provoca la violencia, es decir, solo uno de los subgrupos gana y los otros pierden.

Esto sucede porque el grupo que domina, a veces sin ser consciente de ello, quiere alcanzar el control: más fama, mayor reconocimiento, obtener más privilegios, etc. Utiliza trucos, engaños u otros mecanismos y puede llegar a traicionar y usar la “viveza” para quedarse de a pocos con la mayor cantidad de ventajas posibles, sin considerar si afecta a los otros subgrupos. Esto se llama *abuso de poder* y trae mayor violencia.

Por su parte, el subgrupo que se opone pretende desenmascarlo y exige cambios en nombre de los derechos de los otros subgrupos. Por su parte, el grupo que se acomoda espera poder alcanzar en el futuro lo mismo que el grupo que domina.



Cuestionando estereotipos construimos una sociedad sin violencia

Así como hay una cantidad significativa de factores que favorecen la violencia —muchos de ellos escondidos y sutiles—, también hay organizaciones que buscan otro tipo de sociedad y quieren educar en una cultura de respeto desde la niñez. Esto tiene el objetivo de cambiar la cultura de violencia que se está imponiendo en el mundo. Así, hay personas que se organizan para denunciar la violencia en sus distintas manifestaciones.

La violencia no es necesariamente consecuencia de que las personas sean malas en sí mismas o tengan problemas psicológicos graves. Muchas veces las personas actúan violentamente porque la sociedad considera como normal las actitudes violentas.

Cuando esto suceda nunca olvides acudir a alguien de confianza, y si la integridad de la persona está en peligro entonces puedes recurrir a las siguientes instituciones:



DATO CURIOSO

Antonio Damasio, un médico y neurocientífico, encontró que nuestro cuerpo produce una señal automática de alarma (marcador somático). Se trata de una señal de que algo no va bien, que nos genera desagrado o que estamos en peligro. Si las personas hacemos caso a esta señal somática, despertamos el detective emocional a tiempo para analizar qué nos pasa y tener respuestas más acertadas sobre cómo actuar. La señal de alarma (o marcador somático) es personal y ocurre sin darnos cuenta (de manera inconsciente). A Jaime le cambia la voz, se pone más fuerte; a Edith le suben los colores a la cara; Rafael aprieta los puños sin darse cuenta; Doris tiene una sensación rara en el estómago: estas son señales de que estás frente a algo que te desagrada.

Algunas instituciones o programas a los que podemos acudir ante situaciones de violencia



Chat100 *Llama gratis* Línea 100

¿Conoces tal vez a alguien cuya situación haya que denunciar porque su integridad esté en peligro?

¿Qué tengo que saber, sentir y hacer para no agredir, para no dejarme agredir y para no ser parte del grupo que solo observa la violencia?

Uso todo mi cuerpo para frenar mi ira a tiempo



Para poder detenerte a tiempo cuando sientes ira, se activa tu sistema de freno inhibitorio en el cerebro, pero lo tienes que ayudar con todo tu cuerpo. Mientras más cólera, ira o furia tengas, más ayuda necesitas. Mira estas estrategias efectivas para ayudar a tu sistema de freno:

- Respirar profundo y muy lento tres veces.
- Pegar mis brazos al cuerpo (efecto tortuga).
- Cambiar de postura corporal, mejor aún si salgo de la habitación por media hora hasta tranquilizarme;
- Distraer la atención: mirar a otro lado, pensar en una situación agradable.
- Decir en voz alta: estoy molesto/molesta, muy molesto/molesta;
- Preguntarme: del 1 al 10, ¿cuánto sé manejar mis emociones?

Frente a una persona agresiva, necesito "cabeza fría"

Cabeza fría	Afinación
<ul style="list-style-type: none">• Cuando la persona que está frente a mí tiene intención de agredirme, dejo de replicar o discutir para que no crezca su agresividad.• Mientras eso ocurre, estoy pensando: "¿Qué es lo que realmente quiere?", "si no estuviera tan molesto, ¿qué me diría?".• Espero a que haga una pausa y planteo: "¿Y qué me sugieres?".• Cuando escucho la sugerencia, agradezco por ella y me despido, me marcho.• Busco una oportunidad para "afinarnos". Quien es agredido busca afinación y quien agrede busca afinación para disculparse.	<p>La afinación busca reestablecer las relaciones después de algún roce o algún contratiempo que perturbe la convivencia.</p> <ul style="list-style-type: none">• Pido tiempo para hablar de la relación interpersonal.• Aclaremos el asunto para pedir disculpas.• Si el pedido es aceptado, se agradece y confirmamos la relación.