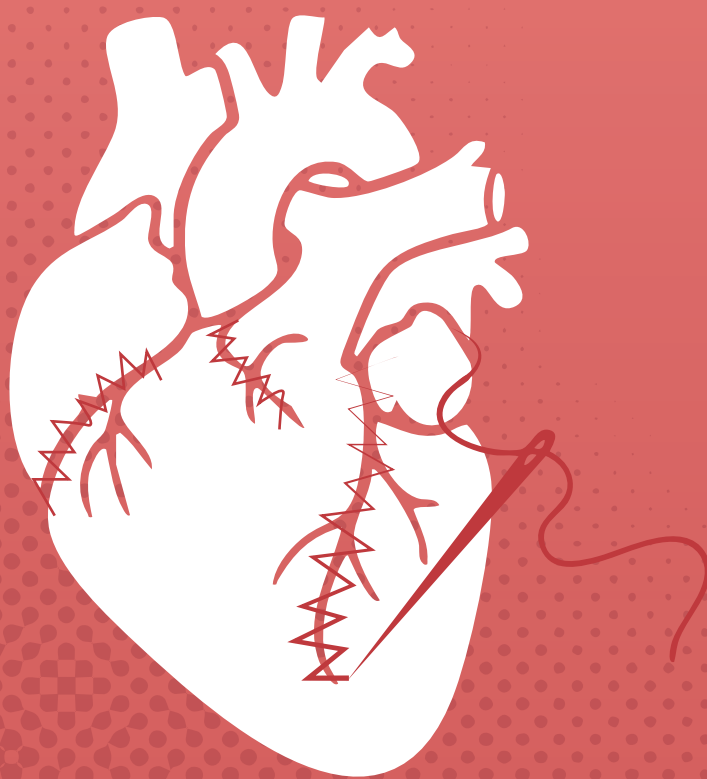




MANUAL POPULAR DE JUSTICIA RESTAURATIVA



MODULO 4

**Psicología de los Afectos, Declaraciones Afektivas,
Preguntas Restaurativas**

#SomosPaz

Manual Popular de Justicia Restaurativa tiene licencia
bajo CC BY-NC-SA 4.0 ©Instituto para la Paz y el Desarrollo ipades





MODULO 4

**Psicología de los Afectos,
Declaraciones Afectivas,
Preguntas Restaurativas**

Variables que se pueden dar en el taller

EN CASO QUE SEA EL PRIMER TALLER QUE SE REALICE CON EL GRUPO

Se pretende además aprovechar esta dinámica para poder conocer más o menos cuál es el nivel de conocimiento de los participantes y cuáles son sus expectativas con respecto al taller.

Esto apoyará al facilitador en decidir cómo dirigir el taller y el tipo de información teórica que se pueda dar con el propósito que se logre el objetivo del taller: que las personas participantes salgan de la jornada con nuevos conocimientos y nuevas herramientas para solventar los conflictos con los cuales se pueden encontrar día a día.

EN CASO QUE SEA EL PRIMER TALLER QUE SE REALICE CON EL GRUPO

Se pretende además que se tenga un momento de retroalimentación sobre los temas trabajado en el taller anterior; como un recordatorio y/o resumen del contenido ya tocado con los participantes. También puede servir en caso que algunos de los participantes no hayan podido participar al anterior taller para que sus compañeros los ayuden en ubicarse en lo que se está y estará trabajando.



Parte 1. Conejos y conejeras

Presentarse



Actividad:
Conejos y conejeras



Recursos:
Espacio libre



Tiempo:
10 Minutos

Objetivo:

Medir el nivel de conocimientos adquiridos (en caso sea el seguimiento de otros talleres).

El objetivo de esta dinámica es que los participantes en el taller creen un primer enlace de confianza entre ellos con el objetivo de que puedan tener una mejor actitud para recibir el contenido del taller.

Desarrollo de la Actividad:



01 El facilitador pedirá a los participantes formar tríos. De las tres personas 2 serán CONEJERA y 1 será CONEJO. El facilitador participará o no en la actividad para garantizar que siempre haya un conejo sin conejera.

02 Las dos personas que son CONEJERA tienen que unir sus manos y levantar los brazos como formando un puente o casita.

03 El conejo tendrá que entrar entre los brazos de los dos que son CONEJERAS. Cuando todos los CONEJOS ya estén en sus CONEJERAS el facilitador dirá “CONEJOS, busquen sus CONEJERAS”. Entonces los conejos tendrán que salir de sus conejeras y buscar otra.



Recomendaciones

EN CASO QUE SEA EL PRIMER TALLER QUE SE REALICE CON EL GRUPO

El conejo que se quede sin conejera tendrá que responder a la siguiente pregunta:

“¿Qué esperas de este taller?”

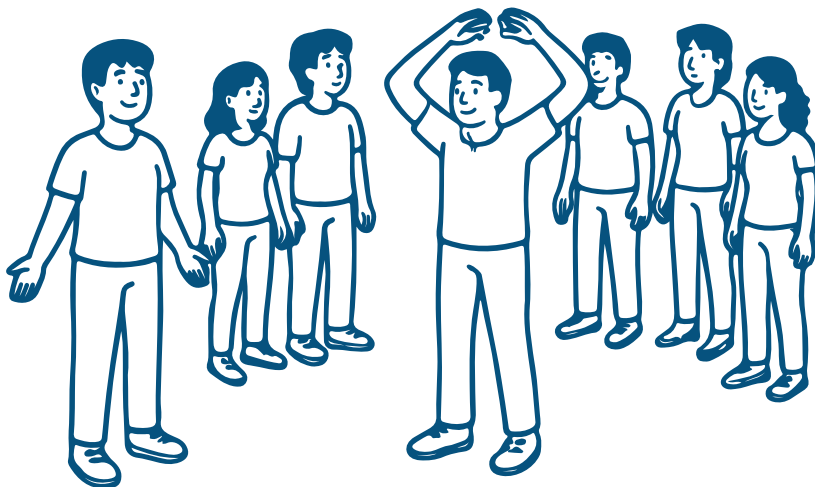
“¿Qué es para vos la Justicia Restaurativa?”

EN CASO QUE SEA EL SEGUIMIENTO A OTRO TALLER

El conejo que se quede sin conejera tendrá que responder a la siguiente pregunta: “¿Qué recuerda haber escuchado en el taller anterior?”

“¿De los temas discutidos en el taller anterior cuál les ha gustado más y por qué?”

Se seguirá la dinámica hasta que la mayoría de participantes hayan contestado.



La Psicología de los Afectos

Psicología de los Afectos:

Las personas podemos expresar nuestras emociones mediante afectos, que van desde lo negativo a lo positivo.

De acuerdo al psicólogo Silvan Tomkins se reconocen nueve afectos:



El disgusto y el disolfato (palabra inventada por Tomkins) son reacciones a un mal sabor o mal olor que nos llevan a expulsar lo que nos causa una respuesta negativa.

Las prácticas restaurativas se concentran en analizar los afectos, es decir, las emociones de las personas que participan en los procesos restaurativos, con el fin de apoyar y dar seguimiento a los procesos humanos de quienes están involucrados.

Es importante comprender los afectos para poder entender las reacciones de todas las personas participantes y así apoyar el proceso de restauración del daño. Especialmente los afectos negativos, para acompañar a las personas en la transformación de estas emociones en la resolución del conflicto.

Parte 2. Teoría

La Psicología de los Afectos



Actividad:
Los Afectos



Recursos:
Marcadores
Proyector /Papelón
(papel craft/bond)



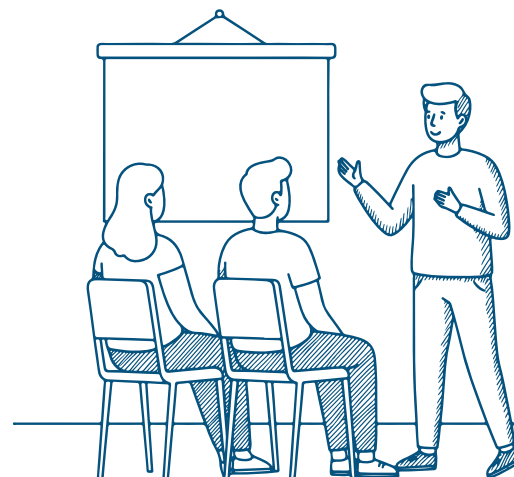
Tiempo:
10 Minutos

Objetivo:

El objetivo de esta actividad es dar a conocer a los participantes cuáles son los 9 afectos que puede experimentar una persona en el marco de la Psicología de los Afectos para que logren entender la importancia de tener empatía con las personas que se ven involucradas en un conflicto.

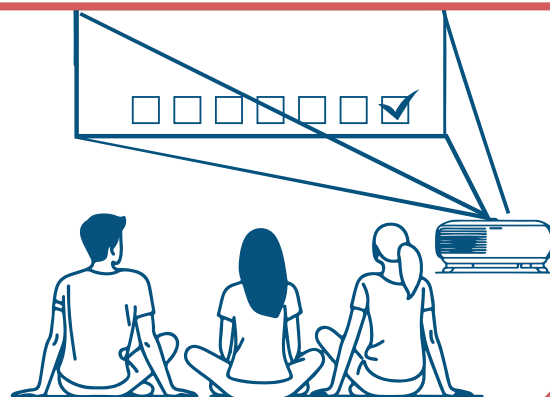
Desarrollo de la Actividad:

- 01 El facilitador estará usando un Proyector o un papelón donde se ubicará la tabla presentada anteriormente que enlista los 9 afectos según positivos, negativos y neutrales.
- 02 Entonces estará explicando a los participantes los 9 afectos y después la importancia de reconocerlos para poder enfrentar la resolución de un conflicto.



Preparación:

El facilitador estará preparando una diapositiva o un papelón donde pondrá en lista los 9 afectos divididos en: positivos, negativos, neutrales.



Parte 3. Generando empatía



Actividad:

Sonríe si me quieres.



Recursos:

Espacio libre



Tiempo:

20 Minutos

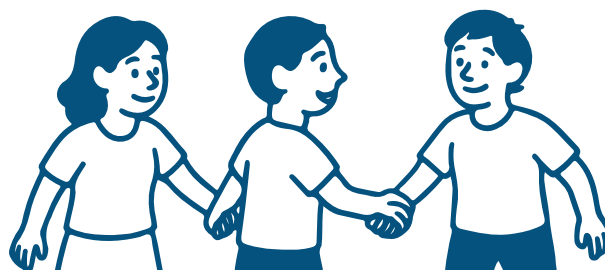
Objetivo:

Propiciar un ambiente de confianza para que el grupo se una. Considerando que la actividad siguiente será bastante impactante a nivel emocional, y que es necesario un cierto nivel de confianza para que se desarrolle de la mejor forma, se pretende con esta actividad crear un ambiente de mayor confianza entre los participantes.

El objetivo es que las personas inicien la creación de enlaces entre ellas y que el grupo se sienta más unido.

Desarrollo de la Actividad:

- 01 El facilitador tendrá dos opciones de dinámicas para emplear con los y las participantes. Dependiendo de los recursos que se tengan podrá utilizar la dinámica “Sonríe si me quieres”, o la “Dinámica del video”.



EN EL CASO DE LA DINÁMICA “SONRÍE SI ME QUIERES”

El facilitador solicitará a los participantes de ponerse en círculo y a turno una persona llegará donde otra y le tiene que decirle:

“Sonríe si me quieres”. La otra persona tendrá que responder “Te quiero pero sonreírte no puedo” y si se ríe o sonríe le tocará volver a hacer la misma pregunta a otro participante.

En caso que no sonría seguirá preguntando a otra persona la persona que empezó la dinámica. La actividad se estará concluyendo cuando hayan participado la mayoría de los participantes.

- 02 Y entonces el facilitador creará una discusión sobre cómo se sintieron en la realización de la actividad y qué sentimiento les provocó la actividad o una situación en particular.



EN EL CASO DE LA DINÁMICA DEL VIDEO

Se estará presentando a los participantes un video donde las personas puedan reconocer las emociones y en cuanto termine preguntar a los participantes qué sentimiento les provocó ver el video.

Luego el facilitador evidenciará que es muy importante expresar/aprender a expresar nuestros sentimientos a la hora de participar en procesos restaurativos. Aclarando que por eso se está enfocando el taller en esto.



Preparación:

EN EL CASO DE LA DINÁMICA “SONRÍE SI ME QUIERES”

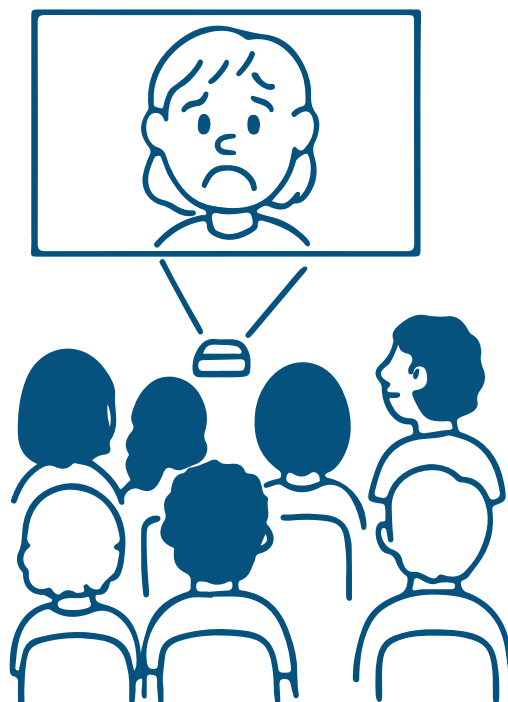
El facilitador solo tendrá que disponer a los participantes en círculo.

EN EL CASO DE LA DINÁMICA DEL VIDEO

El facilitador deberá de seleccionar un video que exprese emociones fuertes.

Además tendrá que descargar o averiguar que se tenga acceso a internet en el lugar del taller.

Ejemplo: de video que podría funcionar: “las emociones y el cerebro”



Parte 4. Estampas

Aprendiendo a expresar sentimientos



Actividad:
Estampas



Recursos:
Acciones



Tiempo:
40 Minutos

Objetivo:

Sentimientos.

El objetivo de la actividad es crear un espacio de desahogo y expresión de sentimientos por parte de los participantes con el objetivo que se provoque empatía entre ellos.

Gracias a esto los mismos se darán cuenta de la importancia de la expresión de los sentimientos, y entenderán por qué esto está a la base de la Justicia Restaurativa.

Desarrollo de la Actividad:

- 01** El facilitador pedirá al grupo de participantes que se ofrezcan 8 voluntarios. Entonces les pedirá a estas 8 personas de sentarse en un círculo.
- 02** A todos los demás participantes les pedirá sentarse en otro círculo externo más grande.
- 03** Después de esto el facilitador estará distribuyendo en el piso las 15 estampas (imágenes u objetos). Entonces le solicitará a turno a cada uno de los 8 a turno de elegir una estampa y de compartir con todos por qué la seleccionó y qué sentimientos le provoca.





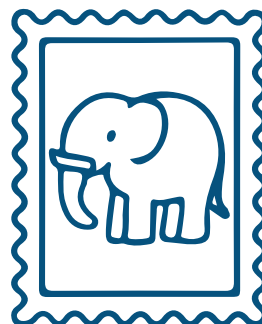
En caso de terminar las 8 intervenciones y todavía no se haya acabado el tiempo, el facilitador preguntará si hay otro voluntario del círculo externo que quiera pasar al círculo interno y participar en la dinámica.

Para cerrar la actividad el facilitador evidenciará la importancia de expresar nuestros sentimientos, sobre todo en el ámbito de la Justicia Restaurativa.

Preparación:

El facilitador deberá de seleccionar un mínimo de 15 estampas (imágenes u objetos) que puedan provocar sentimientos en los y las participantes.

A título de ejemplo se recomiendan las siguientes imágenes: paisajes, mascotas, animales, parejas, familias, entre otros.



El espectro de las Prácticas Restaurativas

Las Prácticas Restaurativas se originan de la Justicia Restaurativa para poderse aplicar en el ámbito comunitario, son un proceso integral donde se trabajan las necesidades de las personas que están en conflicto.

Cuando ocurre un daño, este puede ser intervenido mediante las Prácticas Restaurativas, las cuales permiten crear relaciones positivas al igual que establecer un ambiente de apoyo que se ajuste a las necesidades de los involucrados, que sea consistente y democrático, a través de un diálogo participativo e integral. Además ayudan a prevenir el daño y los conflictos, creando un sentido de pertenencia, seguridad y responsabilidad social dentro de la comunidad.

El espectro de las Prácticas Restaurativas

A continuación presento un repertorio de prácticas restaurativas, basado en el elaborado por el Instituto Internacional de Prácticas Restaurativas (Costello et al., 2009), que van desde las más informales a las más formales.



Son acciones que personas facilitadoras, maestros, maestras, entrenadores, ejercen o realizan al dirigir e interactuar con grupos de personas.

El Espectro de las Prácticas Restaurativas se divide en prácticas formales e informales.

Lo informal se refiere a lo cotidiano son las llamadas declaraciones afectivas y preguntas afectivas. Cuando pasamos de lo informal a lo formal hablamos de Prácticas Restaurativas que comprenden mayor número de personas, de planificación que por lo tanto implica más tiempo; los procesos formales son sistemáticamente

organizados y por lo tanto son más completos y generan un mayor impacto.

Las prácticas formales son grupos o círculos restaurativos y reuniones formales. Existe algunas restaurativas dentro del espectro que se presentan como una mezcla entre lo informal y lo formal por ejemplo las pequeñas reuniones espontáneas; este es un tipo de práctica que responde a una situación no planificada pero que merece conocimiento y manejo de las Prácticas Restaurativas para preparar de forma improvisada la reunión ya que no habrá un proceso previo de preparación con las/os involucrados.

Parte 4. Espectro

Introducción a las Prácticas Restaurativas



Actividad:
Restaurativas



Recursos:
Papelón, Marcadores
o proyector



Tiempo:
10 Minutos

Objetivo:

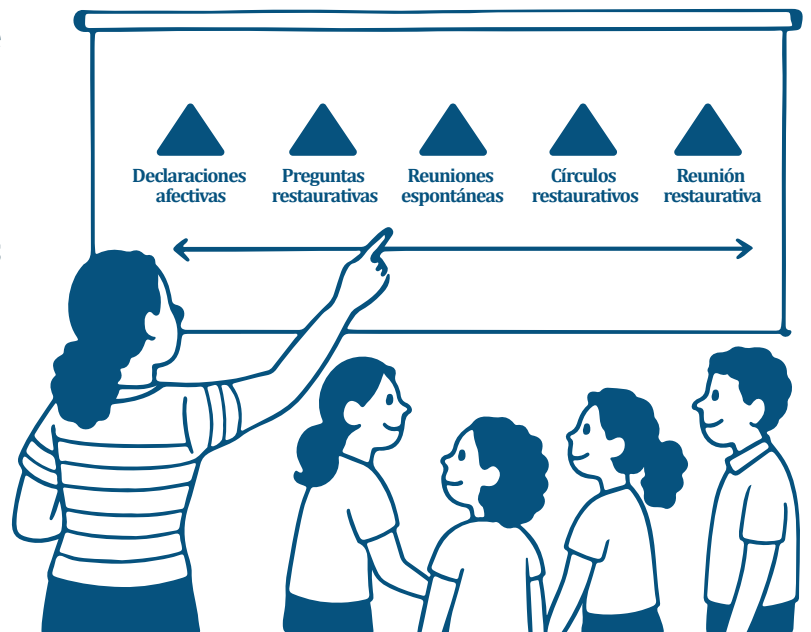
Comprensión.

A través de esta actividad se pretende presentar la base teórica que está a la base de las prácticas restaurativas para que los participantes puedan empezar a ver que existen diferentes prácticas e iniciar a familiarizarse con este tema.

Desarrollo de la Actividad:

- 01 El facilitador colgará un papelón donde habrá dibujado el espectro de las prácticas restaurativas.

Después irá a presentar al grupo los procesos desde los más informales a los más formales.



Preparación:

Preparar el papelón con el espectro (diagrama presentado en la parte teórica).

Las Declaraciones Afectivas

Como parte del espectro dentro de las prácticas más informales se encuentran las declaraciones afectivas. Expresar lo que sentimos desarrolla empatía, se trata de reconocer tanto el éxito como conductas negativas de una manera positiva.

Aunque no está establecido dentro del espectro es importante destacar:

La escucha, la comunicación, el diálogo, tienen sentido cuando se hace posible el flujo de comunicación: una persona habla y la otra escucha, comprender lo que se le ha dicho y a su vez habla y es escuchada. Sin ambos componentes, hablar y escuchar, el flujo de la comunicación se interrumpe y nos hallamos ante monólogos aislados.



Las declaraciones afectivas, simplemente son expresiones de sentimientos personales, en lugar de reprender a un niño o niña podría el adulto identificar esa conducta y expresar cómo lo hace sentir esa conducta, las declaraciones ayudan a aclarar límites y desarrollar empatía.

A menudo, cuando una persona hace algo que nos molesta, no es consciente de estar molestando. Por ello, se puede sorprender ante nuestra reacción de queja y puede verla como un ataque injustificado, como una reacción exagerada porque “no ha hecho nada” para molestarnos.

Si expresamos nuestro malestar con una queja, es decir, indicando al otro como culpable de nuestro malestar, es fácil que el otro se centre en la queja, se defienda de la queja y no contacte con nuestro malestar.

“Declaración Afectiva” = “Expresando sus sentimientos”.

Respuesta típica	Declaración Afectiva
Hablar durante la clase es inadecuado	Me frustra que no me estés escuchando
No deberías de hacer eso	Me entristece cuando haces eso
Siéntate y cállate	Me molesta cuando hablas y dices chistes durante la cena en familia
No quiero verte peleándote con tu hermano	Me sorprendió ver como lastimaste a tu hermano

Parte 6. Declaraciones Afectivas

Simulacro



Actividad:
Afectivas



Recursos:
Marcadores



Tiempo:
20 Minutos

Objetivo:

Las Declaraciones Afectivas.

Con esta actividad se presentará las Declaraciones Afectivas que dentro del espectro están catalogadas como informales ya que no requieren una planificación previa.

El objetivo es que los participantes entiendan que son las Declaraciones Afectivas usándolas o viendo cómo se usan para que les resulte más claro su eficacia.

Desarrollo de la Actividad:

- 01** El facilitador pedirá el apoyo a 4 voluntarios y formará dos parejas. Por medio de una dramatización se presentará un caso familiar; por lo cual se definirá de las dos parejas que uno de los dos será el hijo y el otro o la mamá o el papá. El facilitador será el papá o la mamá en ambos tríos.
- 02** Una de las dos parejas dramatizará la situación normal. Entonces se le dirá al niño de una de las dos parejas de actuar de forma malcriada durante una cena familiar.
- 03** El facilitador entonces dirá “¡Cállate ya!” Entonces el facilitador preguntará a todos los participantes qué les pareció la reacción del papá o mamá y que compartan si esa es la forma que manejan en sus casas para enfrentar este tipo de situación.



Después el facilitador le pedirá a la otra pareja, que el niño esté actuando de forma malcriada. En este caso el facilitador utilizará una declaración afectiva para responder a la situación y dirá:

“Lo que estás haciendo me hace sentir muy decepcionado.”

Entonces el facilitador preguntará al grupo qué diferencia han sentido entre las dos dramatizaciones y explicará que la forma que ha utilizado ahora es una Declaración Afectiva.

Entonces explicará la parte teórica relacionada con las Declaraciones Afectivas.



Preparación:

Seleccionar las cuatro personas que puedan apoyar en esta actividad.

Las Preguntas Restaurativas

Las Preguntas Restaurativas

También pueden ser llamadas preguntas afectivas ya que hacen que las personas hablen sobre lo que sienten en relación a la otra persona.

Cuando una persona ve que dos jóvenes están peleando puede utilizar preguntas afectivas para abordar el conflicto.

¿Cómo piensas que se sintió Carlos cuando te burlaste de él?

Esto permite que las personas puedan contar sus historias y expresar sus sentimientos.

A continuación tenemos un cuadro que nos evidencia algunas preguntas restaurativas.

Cuando se cuestiona un comportamiento

- ¿Qué pasó?
- ¿En qué estabas pensando cuando eso pasó?
- ¿Qué has pensado desde entonces?
- ¿Quién ha sido afectado por lo que has hecho?
- ¿De qué manera le has afectado?
- ¿Qué piensas que debes hacer para que las cosas queden bien?

Para ayudar a los que han resultado afectados

- ¿Qué fue lo que pensaste al ver lo que había pasado?
- ¿Qué impacto ha tenido este incidente en ti y en otras personas?
- ¿Qué ha sido lo más difícil para ti?
- ¿Qué piensas debe suceder para que las cosas queden bien?

Como se pueden dar cuenta hay una pregunta que no es recomendable hacer:

¿Por qué hiciste eso?

Esta pregunta no aparece en la lista, porque realmente no ayuda ni es relevante. Muchas veces las personas no saben por qué hicieron algo incorrecto y si tienen que buscar una razón con frecuencia termina siendo una justificación.

Lo más efectivo es fomentar un proceso de reflexión al preguntar cosas que harán que piensen sobre su conducta y cómo esta ha impactado a otros.

Parte 7. Preguntas restaurativas

Simulacro



Actividad:
Restaurativas



Recursos:
Tarjetas
Restaurativas



Tiempo:
15 Minutos

Objetivo:

Las preguntas restaurativas

Con esta actividad se presentará las preguntas restaurativas que dentro del espectro están catalogadas como informales ya que no requieren una planificación previa.

El objetivo es que los participantes entiendan qué son las preguntas restaurativas usándolas o viendo cómo se usan para que les resulte más claro su eficacia.

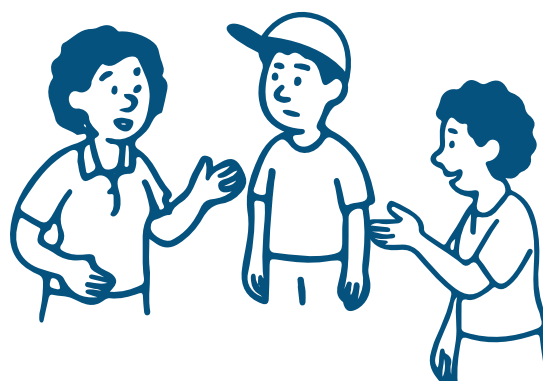
Desarrollo de la Actividad:

- 01** El facilitador planteará un problema o conflicto comunitario:

“Un vecino pasa tirando basura en la casa de la Doña Adela, ella se da cuenta y se molesta. Otro vecino se da cuenta que están peleando y se acerca para apoyar en solucionar el conflicto”.

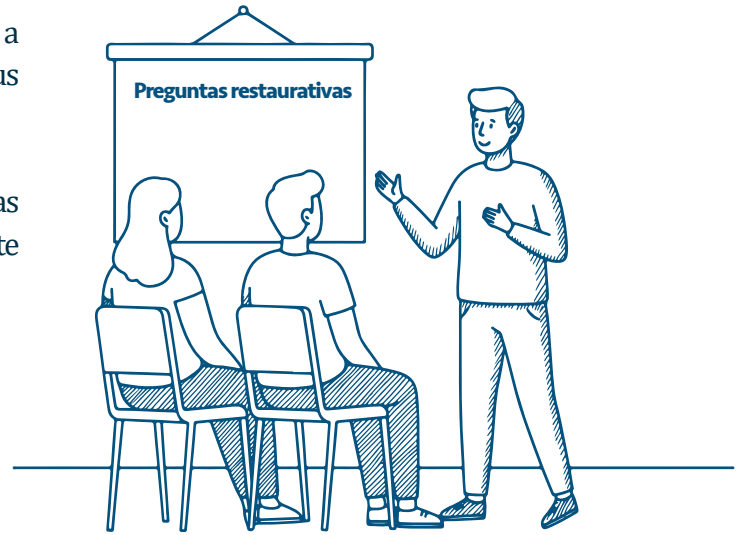
- 02** El facilitador entonces dividirá a los participantes en dos grupos: 1 grupo trabajará la formulación de preguntas para los ofensores (en este caso el vecino) y otro grupo las preguntas para la persona ofendida (en este caso la Doña Adela).

- 03** Se les dará entonces a cada grupo las tarjetas con las preguntas restaurativas. Y se les pedirá que lean las preguntas y después discutan sobre lo que fue lo que les hizo sentir leer y escuchar dichas preguntas.



04 Para cerrar la actividad el facilitador pedirá a ambos grupos que socialicen en plenaria sus emociones al realizar la actividad.

05 Después el facilitador explicará que son las Preguntas Restaurativas y que pretenden (parte teórica).



Preparación:

El facilitador tendrá que preparar las tarjetas restaurativas de la siguiente forma:



Para el ofensor

¿Qué pasó?
¿En qué estabas pensando cuando eso pasó?
¿Qué has pensado desde entonces?
¿Quién ha sido afectado por lo que has hecho?
¿De qué manera le has afectado?
¿Qué piensas que debes hacer para que las cosas queden bien?

Para el ofendido

¿Qué fue lo que pensaste al ver lo que había pasado?
¿Qué impacto ha tenido este incidente en ti y en otras personas?
¿Qué ha sido lo más difícil para ti?
¿Qué piensas debe suceder para que las cosas queden bien?

Parte 6. Cierre

Cierre



Actividad:

Cierre de la jornada.



Tiempo:

5 Minutos

Objetivo:

El objetivo de esta actividad es dar a conocer, aunque de forma sencilla y no teórica qué es un círculo restaurativo.

Tener los aportes por parte de los participantes para que el facilitador pueda tener herramientas para evaluar el proceso formativo y la metodología para futuras formaciones.

Desarrollo de la Actividad:

- 01 El facilitador pedirá a los participantes sentarse o ponerse en círculo.

Después explicará que lo que están por realizar es un círculo restaurativo secuencial y que el propósito del círculo en ese momento es de conocer cómo se sintieron los participantes en recibir el taller y participar en la jornada.

- 02 Por esta razón se le pedirá a cada participante a turno de decir una palabra o una frase breve que exprese cómo se han sentido durante la jornada del taller realizado.

Después de que todo el círculo haya tomado la palabra el facilitador agradecerá la participación de todos los presentes y en caso de ser el primero de varios encuentros coordinará la siguiente reunión/encuentro.



Preparación:

Solo se tendrá que eventualmente pensar en otro tema a tratar si fuera de interés según el desarrollo de la jornada.

