

EL PROCESO DE GRUPO. LOS 5 PASOS

Los programas de EDUCACIÓN PARA LA PAZ de inspiración no violenta proponen trabajar el clima de los grupos siguiendo cinco pasos. Estos están dirigidos a ir estableciendo paulatinamente un ambiente de grupo en el cual alumnos y alumnas y dinamizadores/as puedan regular sus conflictos de manera no violenta. Este clima pasa por desarrollar las actitudes de autoestima, la afirmación personal, la confianza, compartir sentimientos, cooperar y mejorar la comunicación en todos los aspectos.

<u>Primer paso:</u>	Relajación.
<u>Segundo paso:</u>	Afirmación y aprecio.
<u>Tercer paso:</u>	Cooperación.
<u>Cuarto paso:</u>	Comunicación.
<u>Quinto paso:</u>	Regulación satisfactoria de los conflictos.

De forma transversal también están presentes otros contenidos educativos no menos importantes:

- Creatividad. Respuestas creativas al conflicto.
- Expresión de sentimientos.
- Formas de expresión: oral, plástica, musical, corporal,...

DINÁMICAS DE RELAJACIÓN Y DISTENSIÓN

En este primer paso pretendemos conseguir que cada persona se encuentre a gusto en y con el grupo, relajada, alegre, cómoda, etc. Para ello será necesario que los miembros se conozcan de antemano, de no ser así, es conveniente utilizar dinámicas de presentación y conocimiento mutuo que, además, promuevan la distensión.

A su vez, estas dinámicas podemos utilizarlas para romper una situación de monotonía o tensión en el grupo, en el paso de una actividad a otra, o como punto final de un trabajo en común.

AFIRMACIÓN

En ese momento los miembros que conforman el grupo, ya no sólo están cómodas y relajadas, tras ese segundo paso con dinámicas de afirmación y aprecio, se importan mutuamente y se aprecian.

Las personas construimos nuestra idea de nosotras mismas (el autoconcepto) en relación con las demás. Jugar da a las personas la posibilidad de ensayar nuevas formas de relación y de recibir una imagen de sí mismos/as que posibilite la apertura y el avance personal.

Además, sentirse apreciado es el primer paso para resolver conflictos. Si sentimos confianza en nosotros y nosotras nos será más fácil ver las

cualidades buenas de los demás, incluso las de los que están en conflicto con nosotros.

No hay camino garantizado para establecer o mantener un ambiente de aprecio. Unas actividades escogidas y bien dinamizadas pueden hacer comprender la importancia del aprecio, contribuir a desarrollar actitudes de ayuda y colaboración incluso fuera del marco del aula, y pueden dar una experiencia común de un ambiente que, como educadores y educadoras, es conveniente reproducir después cada vez que se junte el grupo.

Partimos de la base de que existen condicionamientos sociales en contra de la alabanza. Se nos ha enseñado a ser muy “sensibles” a los defectos, debilidades y puntos negativos de los otros, y por lo tanto estamos muy bien preparados y preparadas para ser destructivos/as. Por eso, la mayor parte de las personas no somos tan buenas para percibir y señalar lo bueno de las demás o expresarles aprecio. Como educadores y educadoras para la paz os proponemos romper con la costumbre de hacer críticas negativas y menosprecios y pasar a sustituirlos por la afirmación y el aprecio.

DINÁMICAS DE COOPERACIÓN

En este tercer paso trataremos de impulsar valores como la confianza y la cooperación frente a los dominantes sociales de competitividad, desconfianza e individualismo. Los educadores y educadoras conseguiremos con estas dinámicas que cada persona del grupo sienta:

- Necesidad del grupo.
- La relación con los y las demás como constructiva.
- Estar *con* y *en* el grupo.
- Confianza en las demás personas.
- Posibilidad de alcanzar metas que solos y solas nunca lograrían.
- Las demás personas le complementan y le dan seguridad.

DINÁMICAS DE COMUNICACIÓN

Una vez que los alumnos y alumnas tienen confianza en el grupo, sienten su necesidad y lo quieren, además de haber vivenciado la cooperación como un valor positivo, es hora del siguiente paso, el cuarto, comunicarse en grupo.

En este momento se hace más fácil que los miembros expongan sus problemas, inquietudes, opiniones y además, podrán mostrar sus afectos. Las personas dinamizadoras trataremos que las personas del grupo logren una verdadera comunicación. Para ello será preciso comenzar poniendo en entredicho la absoluta validez que en la práctica otorgamos a la comunicación oral, verbal, y que responde más bien al miedo a expresar contenidos de emociones y afectos, tan sexualizados socialmente, de la manera más natural, clara y lógica; corporalmente. No queremos decir con esto que los sentimientos y afectos no puedan ser expresados oralmente, pero esta no es la única manera para transmitirlos y por sí sola deja mucho que desear.

En este sentido, es necesario que como educadores y educadoras destapemos todas las formas posibles de comunicación, y nos entrenemos todos los miembros en su uso, para que todas las personas del grupo puedan expresarse de la manera que se sientan más cómodas sin necesidad de tener un buen manejo de la palabra hablada o escrita para poder participar u opinar.

Por lo tanto, las dinámicas que os proponemos pretenden favorecer la escucha activa en la comunicación verbal, la empatía, estimular la comunicación no-verbal, la expresión corporal, plástica, etc. para favorecer nuevas posibilidades de comunicación.

Por ejemplo, las dinámicas que incluyen técnicas proyectivas de expresión plástica permiten a los alumnos y alumnas expresar contenidos personales tanto conscientes como inconscientes; pensamientos, fantasías, experiencias,... lo que hace más enriquecedoras las puestas en común.

REGULACIÓN DE CONFLICTOS

Avanzando en el proceso llegamos al quinto paso, la regulación de conflictos. Como personas educadoras en la no violencia, no debemos olvidar que aprender a regular conflictos es el objetivo principal de toda educación para la paz.

Antes de nada conviene resaltar la importancia del desarrollo de los cuatro pasos anteriores, pues sólo a partir del clima logrado a través de ellos podrá el grupo regular sus conflictos con posibilidad de crecimiento.

En las dinámicas de regulación de conflictos se plantean situaciones de conflicto, o que utilizan algún aspecto relacionado con éstas. Constituyen un útil importante para aprender a describir conflictos, reconocer sus causas y sus diferentes niveles e interacciones (persona - social, grupal - institucional), así como para buscar posibles soluciones positivas y creativas.

Los juegos de resolución de conflictos no sólo sirven como ejercicio, sino que constituyen en sí mismos experiencias, que aportan a las personas y al grupo elementos para aprender a afrontar los conflictos de una forma creativa. Llegados a ese punto los miembros del grupo podrán dar nuevas y positivas respuestas a los conflictos personales, grupales, sociales y hasta mundiales.

Resulta fácil observar que a nuestro alrededor se resuelven los conflictos comúnmente de forma no satisfactoria para todas las personas, es decir, de forma violenta. Sin quererlo a veces, reflejamos también esa realidad.