

GUÍA DE **PRÁCTICAS RESTAURATIVAS**



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. CONTEXTO NORMATIVO	9
3. REPERTORIO DE PRÁCTICAS RESTAURATIVAS	14
3.1. A ESCOITA ACTIVA/EMPÁTICA	15
3.2. DECLARACIÓN AFECTIVAS	23
3.3. PREGUNTAS AFECTIVAS OU RESTAURATIVAS	27
3.4. PEQUENAS REUNIÓN ESPONTÁNEAS	34
3.5. CÍRCULOS DE DIÁLOGO	37
3.6. REUNIÓN RESTAURATIVAS (REUNIÓN FORMAIS)	46
4. PARA SABER MÁIS	51
5. ANEXOS	55



INTRODUCCIÓN

GUÍA DE PRÁCTICAS RESTAURATIVAS

1. INTRODUCCIÓN

Nos últimos anos, a perspectiva restaurativa no ámbito educativo consolidouse como unha alternativa sólida e transformadora para a xestión da convivencia escolar. Supón un cambio de paradigma cara a un modelo máis inclusivo e humanizador centrado nas relacións interpersoais e afastado de respostas exclusivamente sancionadoras. Esta formulación promove estratexias baseadas no diálogo, a corresponsabilidade e a reparación do dano, configurándose como un movemento social en expansión que, tal como sinalan Fronius et al. (2019), aposta por métodos non punitivos centrados nas persoas e a comunidade para previr e abordar os conflitos.

Desde esta perspectiva, a convivencia non se concibe unicamente como a ausencia de problemas, senón como a construción cotiá de relacións seguras, respectuosas e participativas. Esta orientación impulsa accións preventivas dirixidas a fortalecer os vínculos, fomentar o sentido de pertenza e xerar contornas nos que todas as persoas sentan escoitadas e valoradas. Cando xorden dificultades, propón respostas colaborativas que permiten comprender o sucedido, asumir responsabilidades e reparar os danos ocasionados, contribuíndo así ao benestar colectivo.

Neste proceso, o profesorado desempeña un papel esencial. A creación dun clima educativo que combine expectativas claras cunha actitude acolledora e empática resulta fundamental para consolidar relacións sólidas e respectuosas. Unha escola que coida os vínculos interpersoais favorece significativamente o benestar emocional do alumnado e, en consecuencia, o seu rendemento académico. Esta formulación require docentes capacitados para acompañar, escoitar e intervir desde unha mirada educativa centrada nas persoas, máis aló da mera corrección de condutas.

Os centros educativos constitúen un contexto privilexiado para a implementación desta orientación, xa que ofrecen múltiples oportunidades para o fortalecemento comunitario. A escola é un espazo de convivencia diaria no que se constrúen identidades, relacións e aprendizaxes, polo que resulta idóneo para promover grupos cohesiónados, solidarios e corresponsables, tanto dentro como fóra da aula.

Adoptar unha mirada restaurativa implica necesariamente un cambio na concepción do conflito. Fronte a unha visión retributiva, que o percibe como un fenómeno negativo que debe eliminarse ou sancionarse, este paradigma enténdeo como unha parte inherente ás relacións humanas e, por tanto, como unha oportunidade de aprendizaxe.

Detrás das condutas disruptivas adoitan existir necesidades emocionais non satisfeitas, dificultades persoais ou experiencias adversas. Comprender esta realidade permite ofrecer respostas educativas que apoiem ás persoas en lugar de excluílas, favorecendo o seu desenvolvemento persoal e a súa madurez emocional. A través deste marco, ensínase a xestionar os desacordos de maneira construtiva e pacífica, dotando á comunidade educativa de ferramentas para o diálogo, a empatía e a comprensión mutua. Neste sentido, os círculos de diálogo convértese nun pilar fundamental das escolas restaurativas, ao facilitar a participación activa de todas as persoas no mantemento dun clima escolar positivo e na resolución dialogada dos conflitos.

Traballar desde esta perspectiva implica desenvolver competencias persoais e sociais como a autoconciencia, a autorregulación emocional, as habilidades comunicativas, a conciencia social e a toma de decisións responsable. Paralelamente, a xustiza escolar restaurativa pon a énfase na reparación do dano e na reconstrución das relacións, atendendo ás necesidades emocionais e sociais do alumnado, do profesorado e das familias.

Esta forma de entender a convivencia implica asumir unha forma de traballar que sitúe as relacións, o diálogo e a responsabilidade compartida no centro da vida escolar, na que o conflito se aborde como parte do proceso educativo e creando e fortalecendo os vínculos entre as persoas que conforman a comunidade escolar.

Baixo esta premisa, resulta necesario definir tanto as características que debe presentar un centro educativo restaurativo así como o estilo docente:

Centro educativo restaurativo

- » Esfuerzo proactivo
.....
- » Alta implicación e colaboración dos equipos docentes
.....
- » Incorporación das prácticas restaurativas ao traballo de aula, independentemente da área, materia, ámbito e/ou etapa educativa
.....
- » Fomento dunha convivencia que trate de anticiparse as dificultades
.....
- » Promoción de relacións positivas, alentando a participación da comunidade escolar na vida do centro creando un ambiente positivo de aprendizaxe e desenvolvemento a través da cohesión dos grupos, o adestramento de habilidades sociais e emocionais...

- » Formación en habilidades sociais e emocionais (favorecendo o autocoñecemento e autorregulación), e en habilidades de resolución de conflitos e toma de decisións
- » As titorías da ESO como o momento pedagóxico idóneo para unha primeira introdución dos círculos proactivos, como metodoloxía de aula
- » Emprego de ferramentas restaurativas no proceso de acollida (tanto de persoal docente como non docente, alumnado, familias...)
- » Inclusión das prácticas restaurativas no Proxecto Educativo do centro, así como nos diferentes plans e programas

Estilo docente restaurativo

- » Implicación na educación emocional e na xestión da convivencia positiva
- » Emprego de metodoloxías coas que poder ofrecer espazos seguros onde primen as relacións positivas
- » Alta capacidade de ofrecer escoita empática
- » Trato equitativo e respectuoso para todo o alumnado, incluídas as persoas con condutas desafiantes e/ou daniñas
- » Construcción de relacións seguras e de confianza na aula e no centro



O obxectivo desta guía é ofrecer ao profesorado un recurso práctico e accesible para iniciarse ou afondar na aplicación das prácticas restaurativas nos centros educativos. Pretende achegar unha serie de estratexias concretas e ferramentas útiles para fomentar a convivencia positiva, fortalecer os vínculos comunitarios e abordar os conflitos desde unha perspectiva educativa e dialogada. En definitiva, concíbese como un apoio para avanzar cara a escolas nas que cada conflito sexa entendido como unha oportunidade de ensino e aprendizaxe, e nas que o coidado das relacións sexa o eixo central da vida escolar.

Esta proposta enmárcase na aposta pola promoción dunha convivencia positiva e polo desenvolvemento persoal, emocional e social de toda a comunidade educativa. Do mesmo xeito, relaciónase coas actuacións do Plan Integral contra o acoso e o ciberacoso escolar reforzando a necesidade de construír contornas escolares seguras, inclusivas e respectuosas, nas que todo o alumnado se sinta valorado e protexido.



CONTEXTO NORMATIVO

GUÍA DE PRÁCTICAS RESTAURATIVAS

2. CONTEXTO NORMATIVO

A normativa vixente proporciona a base legal e pedagóxica necesaria para promover contornas escolares seguras, inclusivas e respectuosas, establecendo responsabilidades e dereitos tanto do alumnado como do profesorado. Coñecela permite aos centros orientar as súas actuacións para fortalecer unha cultura de convivencia positiva, favorecer a resolución educativa dos conflitos e garantir un clima de respecto, equidade e coidado das relacións.

A selección destas referencias normativas pretende ofrecer unha visión xeral destacando aquelas máis directamente relacionadas co obxecto desta guía.

EIDO INTERNACIONAL

- ➔ **Declaración Universal dos Dereitos Humanos** adoptada e proclamada pola Asemblea Xeral das Nacións Unidas na súa resolución 217 A (III), do 10 de decembro de 1948 basease na convivencia, liberdade de expresión, diálogo e garantía de desenvolvemento da personalidade de cada individuo. Así o seu artigo 19, establece que: *“Todo individuo ten dereito á liberdade de opinión e de expresión; este dereito inclúe o de non ser molestado por mor das súas opinións, o de investigar e recibir informacións e opinións, e o de difundilas, sen limitación de fronteiras, por calquera medio de expresión.”* Ademais no seu artigo 26 que promulga o dereito á educación establece o obxectivo do desenvolvemento pleno da personalidade do individuo, así como o fortalecemento dos dereitos humanos e das liberdades fundamentais do individuo para fomento da paz e da convivencia.
- ➔ **Convención sobre os Dereitos do Neno** aprobada como tratado internacional de dereitos humanos o 20 de novembro de 1989 está presidida polo interese superior do menor en todos os seus marcos. É preciso destacar o establecido respecto a opinión e liberdade de expresión e pensamento do neno que debe de formar parte das súas relacións coa contorna e co centro educativo, así o artigo 12 destaca que: *“1. Os Estados Partes garantirán ao neno que estea en condicións de formarse un xuízo propio o dereito de expresar a súa opinión libremente en todos os asuntos que afectan o neno, téndose debidamente en conta as opinións do neno, en función da idade e madurez do neno”* e o artigo 13, indica: *“1. O neno terá dereito á liberdade de expresión; ese dereito incluírá a liberdade de buscar, recibir e difundir informacións e ideas de todo tipo, sen consideración de fronteiras, xa sexa oralmente, por escrito ou impresas, en forma artística ou por calquera outro medio elixido polo neno”*.

- ➔ **Foro Mundial sobre educación (2015), aprobou a Declaración de Incheon para a Educación 2030**, que recolle 17 obxectivos para o Desenvolvemento Sostible (ODS) entre os que se inclúe o obxectivo nº 4 referido á educación de calidade, que pretende garantir unha educación inclusiva, equitativa e de calidade, xunto coa promoción de oportunidades de aprendizaxe permanente para todo o alumnado.

EIDO ESTATAL

- ➔ **Constitución Española** ten como base sólida a determinación da garantía da convivencia democrática e da lexislación dentro dunha orde económica e social xusta (preámbulo). No seu artigo 27, regulador do dereito a educación indica no punto 2 que: *"A educación terá por obxecto o pleno desenvolvemento da personalidade humana no respecto aos principios democráticos de convivencia e aos dereitos e liberdades fundamentais."*

Tendo en conta esta base democrática do noso ordenamento xurídico básico, e partindo dos valores superiores indicados na normativa dos distintos tratados das Nacións Unidas e da carta magna, entre os que se sitúan a liberdade, a xustiza social e a igualdade e dentro do marco normativo autonómico que veremos, é de dereito establecer unha guía/orientación respecto a prácticas restaurativas inspiradas nos principios de 1. Expresión do punto de vista propio, 2. Os pensamentos e sentimentos e repercusión na conduta do individuo, 3. A empatía e respecto do punto de vista alieo, 4. A cobertura básica das necesidades propias e alleas e 5. A responsabilidade propia na resolución de conflitos e cimentación da convivencia. Principios que teñen unha clara relación coa normativa básica que determina o camiño que debe levar a nosa sociedade no eido da convivencia e dos dereitos sociais e educativos.

- ➔ **Lei Orgánica 1/1996, do 15 de xaneiro, de Protección Xurídica do Menor, de modificación parcial do Código Civil e da Lei de Axuizamento Civil** ao igual que a anterior normativa está presidida polo interese superior do menor, e a participación do menor neste a medida que a súa personalidade, a madurez e o seu desenvolvemento o permita (Art. 2.2.b). Esta norma garante os dereitos que o menor ten e que están referidos nos distintos tratados internacionais citados anteriormente e na constitución española. Por outra banda o artigo 9 desta lei orgánica incide no dereito do menor a ser oído e escoitado, indicando que este dereito producirase sen discriminación algunha por idade, discapacidade ou calquera outra circunstancia, tanto no ámbito familiar como en calquera procedemento administrativo, xudicial ou de mediación en que estea afectado e que conduza a unha decisión que incida na súa esfera persoal, familiar ou social, téndose debidamente en conta as súas opinións, en función da súa idade e madurez.

- ➔ **Lei Orgánica 8/2021, do 4 de xuño, de protección integral á infancia e a adolescencia fronte á violencia** reforza a participación do menor nas decisións que lle atinxen e afonda na súa protección contra a violencia. No seu artigo 3. sobre os fins desta norma indica no apartado e): *“Reforzar o exercicio do dereito dos nenos, nenas e adolescentes a ser oídos, escoitados e a que as súas opinións sexan tidas en conta debidamente en contextos de violencia contra eles, asegurando a súa protección e evitando a súa victimización secundaria.”* e no artigo 4.n. indica: *“Asegurar o exercicio do dereito á participación dos nenos, nenas e adolescentes en toda toma de decisións que lles afecte.”* No seu artigo 11 establece o dereito das vítimas de violencia a ser escoitadas. É destacable o que establece esta lei no seu artigo 18, onde indica que todos os centros educativos facilitarán ao alumnado referente a comunicación pola súa parte de situacións presenciadas ou vividas de violencia.

No seu capítulo V sobre o eido educativo e no artigo 30 indica que neste contexto se garantirán os dereitos da infancia desde unha perspectiva que fomente unha educación accesible, igualitaria, inclusiva e de calidade que permita o desenvolvemento do neno e a súa participación nunha escola segura e libre de violencia. Isto fomentárase empregando métodos pacíficos de comunicación, de negociación e de resolución de conflitos.

- ➔ **Lei Orgánica 3/2020, do 29 de decembro, pola que se modifica a Lei Orgánica 2/2006, do 3 de maio, de Educación – LOMLOE** destaca no seu preámbulo a importancia da educación como elemento esencial para garantir o benestar individual e colectivo, fomentando a convivencia democrática, o respecto ás diferenzas, a solidariedade e a cohesión social, e evitando calquera forma de discriminación. Entre os seus principios inclúense o dereito do alumnado para ser escoitado e participar nas decisións que lle afectan, a equidade e inclusión educativa, a transmisión de valores como a liberdade, a responsabilidade, a tolerancia e a xustiza, a flexibilidade para atender á diversidade, a participación da comunidade educativa na vida do centro, a educación para a convivencia e a non violencia, e a promoción da igualdade de dereitos, deberes e oportunidades.

Ademais na LOMLOE establécese que se debe promover a resolución pacífica dos conflitos e fomentar valores, actitudes e prácticas que contribúan ao respecto mutuo, á aceptación de normas e á mellora da convivencia escolar (art. 120.2 y 124, apartado f).

EIDO AUTONÓMICO

- ➔ **Decreto 8/2015, do 8 de xaneiro, polo que se desenvolve a Lei 4/2011, do 30 de xuño, de convivencia e participación da comunidade educativa en materia de convivencia escolar** establece no seu artigo 15 as actuacións, medidas e programas posibles dentro do plan de convivencia, incluíndo accións dirixidas a garantir a participación de toda a comunidade educativa, mellorar a convivencia escolar e fomentar o diálogo, a corresponsabilidade e a cultura de paz. Ademais, no artigo 12, sección 1ª, sinálanse obxectivos específicos do plan de convivencia, entre os que destacan: a) facilitar aos órganos de goberno e ao profesorado instrumentos e recursos para a prevención da violencia e a mellora da convivencia; d) favorecer a prevención, detección, tratamento, seguimento, xestión e resolución dos conflitos, utilizándoos como fonte de experiencia e aprendizaxe; f) promover a conciliación ou mediación para a resolución pacífica dos conflitos; h) fomentar a participación, comunicación e cooperación das familias no mantemento da convivencia. Pola súa banda, o artigo 27 do mesmo decreto contempla a creación de escolas de nais e pais como espazos para achegar ás familias as medidas de fomento da convivencia e as prácticas restaurativas. Neste marco, a guía de prácticas restaurativas concíbese como un recurso que contribúe a formar alumnado autónomo e responsable, promovendo unha convivencia compartida, inclusiva e baseada na prevención de condutas contrarias á mesma, coa participación activa de toda a comunidade educativa.
- ➔ **Decreto 229/2011, do 7 de decembro, polo que se regula a atención á diversidade** do alumnado dos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia nos que se imparten as ensinanzas establecidas na Lei orgánica 2/2006, do 3 de maio, de educación supón un importante avance para o impulso da atención á diversidade desde unha perspectiva de convivencia positiva.
- ➔ **Resolución do 3 de xullo de 2018**, da Dirección Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa, pola que se ditan instrucións para o apoio á creación e ao funcionamento das escolas de nais e pais reguladas pola Lei 4/2011, do 30 de xuño, de convivencia e participación da comunidade educativa favoreceu un avance decisivo na aposta pola formación das familias e pola súa inclusión nos procesos de ensino-aprendizaxe dos centros docentes.
- ➔ **Orde do 8 de setembro de 2021** pola que se desenvolve o Decreto 229/2011, do 7 de decembro, polo que se regula a atención á diversidade do alumnado dos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia en que se imparten as ensinanzas establecidas na Lei orgánica 2/2006, do 3 de maio, de educación desenvolveu polo miúdo os principios de convivencia e inclusión que trasladou o citado decreto.



REPERTORIO DE PRÁCTICAS RESTAURATIVAS

GUÍA DE PRÁCTICAS RESTAURATIVAS

3. REPERTORIO DE PRÁCTICAS RESTAURATIVAS

As prácticas restaurativas non se reducen a un conxunto de técnicas illadas, senón que constitúen un repertorio de ferramentas organizadas ao longo dun continuo, é dicir, unha progresión gradual que vai desde intervencións informais ata outras máis estruturadas e formais. A medida que se avanza neste continuo, a implementación das estratexias require máis recursos, xa sexa en tempo, número de persoas involucradas ou complexidade na súa preparación e aplicación. Esta organización permite que a comunidade educativa poida elixir e combinar as ferramentas segundo as necesidades do contexto, favorecendo unha xestión da convivencia máis flexible, coherente e efectiva.

As prácticas restaurativas que se explicarán nesta guía son as que están reflectidas no seguinte esquema:



3.1. A ESCOITA ACTIVA/EMPÁTICA

QUE É?

Trátase dunha forma de escoitar que incorpora os principios da escoita activa, pero vai un paso máis aló ao incluír a capacidade de percibir o significado emocional profundo da mensaxe e conectar coas emocións que se transmiten. Este significado pode comunicarse de dúas maneiras:

- ➔ Explícita: cando a persoa verbaliza as súas emocións, por exemplo: “Estou enfadado” ou “Moléstame que me fales así”.
- ➔ Implícita: cando as emocións non se expresan con palabras, pero se se transmiten a través de xestos, ton de voz, expresións faciais ou actitudes; por exemplo, un aumento do volume da voz pode indicar enfado. Esta é a forma máis común da comunicación emocional. Captar estas emocións implícitas non é sinxelo, pero constitúe unha habilidade esencial para ofrecer unha escoita empática. Implica ser capaz de “escoitar” o que non se di explicitamente e, se é necesario, axudar a que esas emocións sexan visibles e comprensibles.

CAL É O SEU OBXECTIVO?

Comprender, de maneira profunda, o que a persoa realmente desexa comunicar, conectando coa súa experiencia e coas emocións que a acompañan. Para iso, créase un espazo seguro onde a persoa non sexa sermonada, xulgada nin criticada, senón respectada na súa vivencia. É fundamental acoller e validar os seus sentimentos, recoñecendo tanto os expresados de maneira explícita como aqueles que se manifestan de forma implícita a través de xestos, ton de voz ou actitudes. Facelos visibles e axudalos a ser recoñecidos permite que a comunicación sexa auténtica, fortalece a confianza e favorece que a persoa se sinta escoitada e comprendida, sentando as bases para un diálogo respectuoso e construtivo.

QUEN A PODE APLICAR?

A escoita empática pode ser desenvolta por todas as persoas que forman parte da comunidade educativa, desde o profesorado ata o alumnado, pasando polas familias e o persoal non docente.

Con todo, o papel do profesorado resulta especialmente significativo, xa que a súa forma de escoitar no día a día convértese nun modelo de aprendizaxe relacional. Cando esta escoita é integrada de maneira habitual nas interaccións cotiás, favorécese un clima de confianza e respecto, e impúlsase un cambio na forma de relacionarse que promove a comprensión mutua e a corresponsabilidade.

COMO SE APLICA?

Unha das principais dificultades cando se exerce o rol docente é manter unha escoita empática cara ao alumnado que causou dano a outras persoas, especialmente cando estas condutas se repiten. Nestas situacións, é habitual centrarse na corrección da conduta ou na aplicación de medidas disciplinarias, o que pode limitar a comprensión do que está a vivir a persoa. Aplicar a escoita empática supón atender ás súas emocións e necesidades, separar á persoa do seu comportamento e xerar un espazo no que poida reflexionar, asumir responsabilidades e aprender da experiencia.

A continuación preséntanse algunhas propostas de actuación:

Que facer?

AMOSAR INTERESE NA PERSPECTIVA DA PERSOA QUE NOS FALA

- ➔ Debemos conectar coa súa perspectiva tomando consciencia de que aquilo que nos conta, para ela/el é realmente importante, lembrando que un día tamén o foi para nós.

Exemplo:

Unha persoa cóntanos unha experiencia que lle xera ansiedade. Aínda que desde a nosa perspectiva poida parecer pouco relevante, en lugar de restarlle importancia, respondemos mostrando interese e validación: "Se entendo ben, este tema está a preocuparche. Queres contarme algo máis sobre iso?".

IMITAR A SÚA POSTURA FÍSICA

- ➔ Non se trata de facer o espello, pero si de adoptar unha postura física aproximada á da persoa que escoitamos.

Exemplo:

Se a persoa se inclina cara a adiante, podemos ir axustando a nosa postura de maneira gradual, acompañando o seu xesto e mostrando atención e sintonía corporal. Se está botada cara atrás, o mesmo, e se está relaxada e algo escorregada no seu asento, podemos relaxarnos e deixarnos deslizar suavemente, sen que resulte esaxerado, pois non tratamos de ser sarcásticos senón de conectar.

- ➔ En ocasións os e as adolescentes teñen unha postura esaxerada que as persoas adultas tendemos a corrixir. Nese momento non se aconsella aumentar o control, hai que aproveitar para conectar. É un nivel de conexión inconsciente pero eficaz.

REFLECTIR SENTIMENTOS

- ➔ Se a narración do ocorrido non inclúe sentimentos expresados de maneira explícita, debemos tentar identificar aqueles que poidan estar latentes e devolvelos á persoa mediante un reflexo comunicativo. É importante facelo sen asumir automaticamente o seu significado, explorando con coidado se esas emocións estiveron presentes ou seguen afectando á persoa por mor do sucedido.

Exemplo:

Pódese comezar a frase, por exemplo, con:

"Parece que iso che enfadou".

"Supoño que iso che fixo enfurecer".

VALIDAR OS SENTIMENTOS

- ➔ Se a narración do ocorrido inclúe sentimentos expresados de maneira explícita, estes deben ser validados. En ocasións as persoas senten emocións coas que non conectamos, pero é importante aceptalas, pois non escollen aquilo que senten. Aceptar as emocións propias e alleas é un primeiro paso necesario antes de poder aprender ou ensinar a xestionalas.

Exemplo:

Ante frases como "Cústame confiar nos/as demais desde que perdín a súa amizade" pódese responder "Comprendo que te sintas así despois do ocorrido", validando os sentimentos da persoa.

FORMULAR PREGUNTAS DE ACLARACIÓN

- ➔ Trátase de escoller algunha parte da narración e facer unha pregunta sobre a mesma co fin de recibir nova información que nos axude a comprender mellor, logrando ao mesmo tempo que a persoa se sinta escoitada.

Exemplo:

Algunhas preguntas de aclaración son "Cando dixeches que o seu trato xerou medo, a que te referías?" ou "Que fixo ou dixo que xerou medo en ti?".

PARÁFRASE

- ➔ Consiste en facer un resumo do escoitado, engadindo aquelas emocións implícitas que cremos ter captado na mensaxe. Por un lado, a paráfrase permítenos saber se estamos entendendo a mensaxe escoitada e, por outro, transmite de xeito explícito o noso interese pola conversa.

É unha ferramenta moi útil que permite á persoa escoitada confirmar aquilo que comprendemos sobre a súa narrativa, desmentir aquilo que non se comprendeu e engadir algún significado que non conseguimos captar correctamente ou que se nos pasou por alto.

Exemplo:

"Se comprendín ben o que me dixeches, a situación tensa comezou cando se achegou a ti, elevou o ton de voz e moveu as mans facendo xestos ameazantes. Ti comezaches a pensar que podería chegar a pegarche, sentiches moito medo e intentaches saír da clase, foi así?".

Que non facer?

CRITICAR

- ➔ Cando recibimos unha crítica nun contexto de dificultades persoais, sociais ou logo dun conflito, tendemos a bloquearnos e podemos entrar nun estado de defensa-agresión no que non validamos o resto do contido do enunciado que contén a crítica. Como consecuencia, pode producirse unha interrupción da comunicación.

Exemplo:

Referirse a un grupo con expresións como "Sodes a peor clase deste centro" ou "Facédelo todo mal".

XULGAR

- ➔ Cando sentimos que alguén nos está a xulgar, interpretamos ese xuízo como unha agresión. O habitual é reaccionar poñéndonos á defensiva, incluso contraatacando, e así afastámonos da opción de recoñecer o posible erro. Ao facelo, novamente deslexitimamos a mensaxe da persoa interlocutora, dificultando a conexión con ela e impedindo que asumamos ou recoñezamos responsabilidades diante súa.

Exemplo:

"Outra vez falando, laretas!" .

"Sempre estás a molestar, pesada/o!".

INTERPRETAR

- ➔ As interpretacións negativas son asuncións ou percepcións erróneas que facemos sobre as intencións das palabras doutro/a. Estas interpretacións soen promover os conflitos e malentendidos, máis que axudar a resolvelos. É habitual interpretar un comportamento alleo en termos negativos.

Exemplo:

Ver a alguén comportarse de forma negativa soe levar interpretacións negativas acerca da totalidade da persoa.

INTERROMPER

- ➔ Cando alguén comparte algo difícil de contar, é importante non interromper a súa narración e agardar algunha pausa para volver a falar.

Exemplo:

No medio dunha conversa con alguén facemos unha pregunta sen permitir que a outra persoa remate de falar.



SERMONAR

- ➔ Dar leccións sobre o comportamento non é o mellor xeito de conectar con outra persoa. Debemos confiar no proceso: será a través da reflexión empática e do diálogo que se adquirirá a aprendizaxe necesaria para o cambio, e non a través de sermóns que xeran desconexión e debilitan a relación.

Exemplo:

Algunhas frases como "Estou preocupada/o por como están indo as cousas no grupo" ou "Xa che dixen que non te xuntaras con esa xente".

FACER XESTOS DE DESAPROBACIÓN

- ➔ É moi importante controlar a comunicación non verbal. De nada serve verbalizar comprensión e proximidade cando a nosa postura corporal ou os xestos que realizamos din o contrario. Cando se produce unha incoherencia entre a comunicación verbal e a non verbal, prevalece a información transmitida pola canle non verbal.

Exemplo:

Xeralmente, ante conversas que non nos convencen, podemos realizar xestos de desinterese, de negación, de contrariedade ou xestos que nos distancian da persoa que nos fala.

EMPREGAR IRONÍA OU SARCASMO

- ➔ Aínda que é un recurso moi empregado nas conversas cotiás, non é adecuado empregalo nun contexto de conversa empática. Pódese empregar o sentido do humor, pero con certa cautela, tendo en conta o momento, a relación e nivel de confianza coa persoa, así como a súa capacidade para comprender a intención do comunicado.

Exemplo:

Responder a unha frase como "Ás veces non me porto ben, pero agora non estou orgullosa/o de terlle feito dano" con outra como "Ostras! Si, si, xa vexo. Agora resulta que es unha das persoas máis empáticas do mundo".

ACONSELLAR

- ➔ En moitas circunstancias o consello dunha persoa experta pode ser unha boa estratexia, pero hai varias razóns para pensalo dúas veces antes de ofrecelo nunha conversa difícil. Tendemos a tentar resolver as dificultades alleas en situacións nas que o único que se nos demandou foi escoita e comprensión. Ademais, as persoas temos máis probabilidades de levar a cabo un comportamento cando somos nós as que nos decatamos da posible solución que cando alguén nos di o que debemos facer.

Exemplo:

"Estou atrapado/a nesta situación e non vexo saída".

"Podemos ver as alternativas que tes, aínda que eu xa o teño claro".

CANDO SE DEBE APLICAR?

Sempre que sexa posible.

A escoita empática é parte fundamental da comunicación para o establecemento de relacións positivas. O adestramento proactivo destas habilidades de forma cotiá na aula, a través de diferentes estratexias, facilitará a súa posta en práctica cando atopemos dificultades e pretendamos afrontalas. É importante lembrar que este é o primeiro paso para mudar un sistema retributivo cara un restaurativo.

Este modo de comunicarse coas persoas que causaron danos, nun contexto reactivo, tórnase fundamental nos primeiros momentos do proceso restaurativo, cando tratamos de iniciar o camiño do diálogo, a reparación e a reconciliación.





NIVELES DE ESCOITA

Stephen R. Covey



IGNORANTE

A persoa realmente non está escoitando, simplemente está presente mentres outros/as falan.



Xera desconexión.
Dana o vínculo.



Exemplo: Un/ha docente está centrado na súa tarefa mentres un/ha alumno/a tenta falar sobre un problema que lle afecta.



PRETENDIDA

Fínxese atención pero en realidade estase prestando atención a outra causa.



Non facilita a comunicación.

Non resolve problemas.

Se é detectada, dana a relación.



Exemplo: Un/ha profesor/a ou alumno/a pode asentir ou facer xestos afirmativos sen realmente comprender ou prestar atención ao contido da conversa.



SELECTIVA

Só se presta atención nalgúns partes da conversa, xeralmente para dar unha resposta pensada antes de comprender o contido da mensaxe.



Non hai comprensión.



Exemplo: Un/ha mestre/a podería centrarse unicamente nos aspectos académicos do que un/ha estudante está dicindo, ignorando sinais importantes sobre o seu benestar emocional.



ATENTA

Escóitase aquilo que se lle está dicindo, pero centra a atención nas palabras e non no significado profundo que o falante está a comunicar.



Non capta significado profundo.

Non se conecta emocionalmente.



Exemplo: Un/ha profesor/a podería escoitar atentamente a un/ha estudante que fala sobre o seu rendemento en clase, pero podería non captar a ansiedade subxacente que sente.



EMPÁTICA

Implica entender non só as palabras, senón tamén os sentimentos, as emocións e as motivacións subxacentes do falante.



Nivel máis alto e eficaz de escoita.

Conexión emocional.

Fortalecemento das relacións.



Exemplo: Profesor/a que escoita a un/ha alumno/a, non pensando en responder, consciente que tralas palabras soe haber emocións, medos e/ou preocupacións.

3.2. DECLARACIÓNS AFECTIVAS

QUE SON?

Son enunciados que transforman as declaracións "ti" en declaracións "eu". Ante un comportamento inadecuado soemos emitir xuízos e críticas ("nunca traes as tarefas, mira que es vago/a"), que bloquean as relacións e rara vez conseguen o cambio desexado.

As declaracións afectivas tratan de comunicar de forma asertiva como un comportamento alleo nos afecta ("decepcióname ver que non traes as tarefas feitas"), poñendo a énfase no afecto sentido por un/ha mesmo/a.

Os tres niveis nos que nos pode afectar un comportamento alleo son:

REACCIÓN FISIOLÓXICA	SENTIMENTO	MUDAR UNHA RUTINA
• Sentir un nó no estómago • Que se nos encrespen os pelos • Sentir arrepiós • Perder o apetito ou o sono	• Anoxo • Tristeza • Alegría • Medo	• Antes ía por un camiño máis curto e agora, para evitar o lugar onde tiven o problema, dou un rodeo

Coa declaración afectiva comunicamos como nos afecta a súa actuación, por exemplo: *"Moléstame cando falades mentres trato de explicarvos algo. Ademais teño que elevar o volume, acabo sen voz e con dor de cabeza"*.

CAL É O SEU OBXECTIVO?

Expresar de forma libre, aberta e respectuosa como nos afectan os comportamentos das demais persoas, tratando de xerar conexión con elas, sendo asertivas, sen danar o vínculo, co obxectivo de fomentar a comprensión e a empatía entre as persoas involucradas na conversa. Axudan a humanizarnos, permitindo que as persoas compartan como se senten en relación co comportamento ou situación, promovendo así un ambiente de respecto e conexión emocional.

Conectar sentimentos e necesidades (ver anexo 1) e verbalizalo axuda a mudar o centro de atención desde o comportamento aos sentimentos e necesidades que xera (ambas, sentimentos e necesidades, son compartidos polos seres humanos ao longo do tempo e o espazo).

QUEN AS PODE APLICAR?

Todas as persoas.

O profesorado será o primeiro colectivo en aplicalas, instando ao resto da comunidade educativa a asumilas e reproducilas.

COMO SE APLICAN?

A educación emocional de toda a comunidade educativa será o pilar que guiará esta práctica, pois o elemento imprescindible dunha declaración afectiva é aquel no que comunicamos o impacto emocional que nos produce unha situación ou comportamento. En xeral, non temos costume de falar acerca de como nos sentimos e, menos aínda, cando exercemos un rol de autoridade, en parte porque iso supón aceptar a nosa vulnerabilidade e amosala ante as persoas para as cales exercemos a autoridade.

O primeiro paso para poder facer unha declaración afectiva é saber como nos afecta un determinado comportamento (en calquera dos tres niveis descritos anteriormente, poñendo especial atención no nivel emocional). Para iso pódese facer uso da Comunicación Non Violenta (de aquí en diante CNV) que se centra nos sentimentos e na verbalización dos

mesmos. Así, tras un feito observable (alguén tira un papel; alguén entra na aula e non saúda), identificamos e verbalizamos como nos sentimos e é moi probable que se emita un xuízo (por exemplo: "es un/unha porco/a"; "es un/ha maleducado/a"...). Unha vez que sabemos como nos afecta podemos verbalizalo da forma máis clara e directa posible, sen engadir xuízos ou críticas sobre a persoa que o emitiu, para non danar a relación.

Algúns exemplos de como empregar a CNV:

IDENTIFICAR O SENTIMENTO QUE NOS PRODUCE ESE FEITO	REALIZACIÓN DUNHA PETICIÓN
• "Moléstame/enfádame ver que tiras os papeis no chan, xa comentamos a necesidade de manter a aula limpa e de respectar o traballo das persoas que se encargan da limpeza". • "Entristéceme/decepcióname ver que non saúdas cando entras en clase, sabes a importancia de facelo".	• "Poderías recoller o papel que tiraches ao chan e tiralo no cubo do lixo?". • "Poderías saudar ao entrar na sala ás persoas que estamos aquí?".

As declaracións afectivas tamén poden empregarse en situacións nas que as propias necesidades están cubertas, por exemplo:

- "Alégrome de que manteñades a aula limpa", xa que iso satisfai a necesidade de limpeza e orde das persoas que comparten ese espazo.
- "Reconfórtame ver que saúdas ás persoas presentes", xa que nos estamos recoñecendo e amosando respecto.

Unha fórmula moi sinxela para ofrecer apoio, logo de verbalizar o sentimento e a petición, pode ser:

- "Como podemos/podo axudarche a que... / Para que...?"

CANDO SE DEBEN APLICAR?

Igual que a escoita empática, terán máis impacto canto máis se empreguen.

Serán momentos ideais cando xurdan dificultades nas relacións: cada vez que se produce unha situación que podería dar lugar a un xuízo ou unha crítica, será un bo momento reformular a nosa comunicación e facer unha declaración afectiva.



3.3. PREGUNTAS AFECTIVAS OU RESTAURATIVAS

QUE SON?

Son preguntas que axudan a abrir a comunicación cando se quere afrontar unha dificultade, xa sexa un comportamento pouco adecuado ou un conflito entre persoas. Permiten explorar o incidente desde a reflexión empática: partindo dos feitos, pasando polos danos ocasionados, ata chegar a unha posible reparación.

Así mesmo, son as preguntas que se utilizan na preparación de calquera encontro restaurativo destinado a abordar conflitos (con ou sen grupo de apoio) derivados de incidentes leves, moderados ou graves.

CAL É O SEU OBXECTIVO?

Promover a reflexión empática e a análise pausada do ocorrido, en contraposición á acción.

QUEN AS PODE APLICAR?

Principalmente están dirixidas ás persoas que desexan afrontar as dificultades desde un enfoque restaurativo e, en especial, a quen vai a guiar os procesos de diálogo. A persoa facilitadora, cunha actitude de apertura emocional e coa intención de comprender o ocorrido, formula estas preguntas desde a curiosidade, evitando recriminar ou sermonar ás persoas implicadas.

COMO SE APLICAN?

PREGUNTAS PARA A PERSOA CAUSANTE DO DANO

QUE PASOU?

- ➔ Ante un comportamento inadecuado habitualmente emitimos a pregunta "Por que o fixeches?". Esta pregunta xera a sensación de estar a culpar e posiblemente a persoa se sinta atacada e condenada antes de responder.

Nos procesos restaurativos mudamos o "Por que?" por "Que pasou?", pregunta que permite abrir a comunicación, promovendo entendemento. É unha pregunta ampla, que en moitas ocasións recibe unha primeira resposta breve, **por exemplo:** "Dinlle un lapote" "Insulteille", "Collín sen permiso esa cousa".

Debemos explorar con outras preguntas as circunstancias previas, o estado emocional da persoa ou calquera outro aspecto que axude a comprender o ocorrido, **por exemplo:** "De onde viñas?", "Pasou algo antes diso", "Houbo algún problema anterior?", "Pasouche algo antes deste incidente?" ou "Como te sentías nese momento?".

As respostas a estas preguntas non constitúen unha xustificación, pero si poden resultar interesantes para comprender que motivou dito comportamento.

QUE ESTABAS PENSANDO NESE MOMENTO?

- ➔ Ofrece a oportunidade de recoñecer as intencións da persoa que causou dano no mesmo momento en que levou a cabo o comportamento.

Pode que haxa un recoñecemento de querer danar ou pode que non existise intención de facelo, pero con esta pregunta ofrécese a posibilidade de explicalo.

QUEN FOI DANADO?

- ➔ Esta pregunta é central no proceso, pois promove a reflexión empática. Trátase de identificar a todas as persoas que foron afectadas logo do incidente.

Nun primeiro momento é posible que tan só se identifiquen ás vítimas directas ou que incluso só se mencione a si mesmo/a (algo frecuente cando xa recibiu algún tipo de sanción, ameaza de castigo ou reproche); por iso soe ser habitual ter que realizar a

pregunta varias veces, abrindo o foco, engadindo aos seres queridos das persoas directamente afectadas e ás persoas que puideron ser afectadas de forma indirecta.

Por cada persoa directamente danada é probable que haxa máis persoas que puideron ser afectadas dalgunha forma.

Tamén é importante explorar outras persoas ou comunidades que puideron ser afectadas, como por exemplo: o grupo-clase, a comunidade educativa, un certo colectivo de persoas, ANPA... Polo que deberá preguntarse directamente por cada grupo de persoas, por exemplo: "Pensas que os seus seres queridos (nai, pai, irmáns, avós/avoas, amigos/as...) foron afectados ou serían afectados no caso de coñecer isto?", "Pensas que os teus seres queridos foron afectados ou serían afectados no caso de coñecer isto?. Quen máis?", "Pensas que o centro educativo foi afectado polo teu comportamento?"...

Todas as persoas que sexan identificadas formarán parte dun primeiro listado de persoas e talvez poidan ter un rol no proceso (no caso de reunións restaurativas formais).

DE QUE XEITO FORON AFECTADAS ESTAS PERSOAS?

- ➔ Búscase afondar na reflexión empática iniciada ao identificar as persoas afectadas na pregunta anterior. Trátase de recoñecer os danos ocasionados que poden manifestarse en distintos planos: desde o físico ou fisiolóxico ("Durme poucas horas desde o incidente"), ata cambios en rutinas cotiás (modificacións de horarios ou dos lugares que frecuenta), así como no ámbito emocional ("Tivo medo, enfadouse, posiblemente estea decepcionada comigo").

Nesta parte do traballo será convinte contar cunha listaxe de emocións (ver anexo 2) ou barallas de cartas que nos permitan afondar no dano emocional e parar o tempo necesario para que a persoa realice unha verdadeira reflexión empática e comprenda o posible alcance do seu comportamento.

Por exemplo, o traballo pode realizarse cun listado de emocións, con cores distintas para cada persoa/grupo, pedíndolle que sinale as que considere oportunas. Unha vez ten unhas cantas emocións sinaladas, pódesele pedir que destaque unha, dúas...ata un máximo de tres emocións que considere máis relevantes. O obxectivo final é promover a conciencia sobre as consecuencias dos seus actos nas persoas afectadas.

Unha vez que se teña o traballo feito, a persoa/grupo poderá levar a copia do listado de emocións, algo que se lle animará a revisar uns momentos antes da reunión (xa

sexa unha pequena reunión espontánea ou una reunión formal), no caso de que finalmente haxa un encontro coas persoas afectadas.

Con que persoas/grupos, como mínimo, hai que facer este traballo?

- Persoa directamente afectada (tantas veces como persoas foron directamente afectadas).
- Seres queridos da persoa directamente afectada (unha vez para cada grupo de apoio das persoas directamente afectadas).
- Seres queridos da persoa que causou dano (coa que falamos).
- Institución afectada (si é o caso).
- Comunidade (persoas da comunidade en particular ou a comunidade en xeral, se é o caso).

QUE PENSAS AGORA (SOBRE O TEU COMPORTAMENTO)?

- ➔ Esta pregunta é clave para saber si hai arrepentimento ou, si pola contra, non existe remordemento algún polo dano causado.

Para poder avanzar cara o proceso de diálogo é necesario que exista insatisfacción co propio comportamento e/ou algún grao de arrepentimento polo ocorrido e polo dano causado.

No caso de que a persoa non verbalice ningún tipo de malestar co ocorrido, non será posible o encontro coas persoas afectadas, pois este volvería a xerar dano. Isto non quere dicir que non poidamos ou debamos seguir traballando con esta persoa, pero se non hai movementos na súa postura, non se promoverá o encontro coas vítimas.

Se hai arrepentimento, pasarase á seguinte pregunta da batería.

QUE PODES FACER PARA ARRANXAR AS COUSAS/PARA REPARAR O DANO CAUSADO?

- ➔ Esta pregunta está focalizada na reparación do dano causado.

É posible que neste momento a persoa non sexa capaz ou lle custe moito responder e pensar en elementos concretos de reparación. Aquí pode ser útil preguntar polo que precisaría (non é necesario que se responda a esta pregunta antes dun posible encontro, pero si que se pode ir pensando posibles accións reparadoras).

Non se debe exercer ningún tipo de presión para que a persoa responsable acepte a súa participación nun proceso de diálogo e tampouco se lle debe animar a pedir desculpas ou levar a cabo calquera outra forma de reparación. Unhas desculpas que non soan sinceras poden xerar máis dano, en vez de promover a conciliación e a reparación. Tanto a petición do perdón como a súa aceptación son aspectos persoais e voluntarios e deben aparecer de forma honesta de parte de cada quen, polo que non deben ser forzados.

Despois de formular todas estas preguntas e ter confirmado, ao longo da entrevista, o recoñecemento dos feitos, a asunción da responsabilidade e certo grao de arrepentimento, estase en disposición de preguntarlle se desexaría manter un encontro coa persoa directamente afectada (pequena reunión espontánea) ou coa persoa directamente afectada e os apoios de ambas (reunión restaurativa formal). Tamén é o momento apropiado para resolver as dúbidas que poida ter sobre o proceso, as persoas que van participar, as preguntas que se van realizar e todo aquilo que precise aclarar sobre o posible encontro.

Preguntas para as persoas que sufriron o dano (tamén para as persoas que participan nun encontro en calidade de apoios ou representantes de institucións afectadas)

QUE PENSACHES CANDO TE DECATACHES DO OCORRIDO?

- ➔ Preténdese coñecer os seus pensamentos no primeiro instante logo do incidente, cando foi consciente do comportamento da persoa responsable de xerar danos.

Habitualmente poden xurdir xuízos a raíz do comportamento inadecuado doutras persoas que incluso poden chegar ao insulto ou desprezo.

Esta pregunta pretende afondar naquelo que pensamos no momento en que fomos conscientes, antes de xulgar ou criticar.

QUE IMPACTO TIVO ESE INCIDENTE EN TI/COMO CHE AFECTOU ESTE INCIDENTE?

- ➔ Trátase de coñecer o impacto real, as consecuencias para as persoas afectadas a nivel fisiolóxico, conduta e emocional.

Cabe a posibilidade de que xa respondera en parte a esta pregunta na pregunta anterior. Igualmente a pregunta será formulada, pois soe ser habitual recibir máis información, e todo o que se engada aquí será importante no proceso. Axudaremos ás persoas cos listados/barallas de emocións para que poidan identificar o mellor posible o dano sufrido.

COMO AFECTOU A OUTRAS PERSOAS DA TÚA CONTORNA?

- ➔ Ofréceselle a posibilidade de contar os danos que o incidente puido producir en persoas da súa contorna que non estean a participar no proceso.

QUE FOI O MÁIS DIFÍCIL PARA TI (DESDE QUE OCORREU ATA AGORA)?

- ➔ Esta pregunta cobra especial interese no proceso, xa que aporta información diferencial e xeralmente novidosa.

Esta, acostuma a ter carácter persoal e rara vez coincide entre os diferentes axentes a pesar de referirse aos mesmos feitos, pois forma parte da vivencia persoal.

QUE NECESITAS PARA QUE SE ARRANXEN AS COUSAS/PARA SENTIR QUE SE REPARA O TEU DANO?

- ➔ Esta é a derradeira pregunta que se enfoca na reparación do dano.

Durante a entrevista previa non será necesario que nos dean resposta.

A preocupación da persoa facilitadora non debe ser establecer os termos dun posible acordo de reparación, senón coidar o proceso ofrecendo empatía e claridade ás persoas involucradas e establecendo vínculos positivos con cada unha delas.

IMPORTANTE: LEMBRA QUE....

Todas estas preguntas poden adaptarse aos diferentes niveis educativos e grupos de idade sen grandes modificacións. O realmente interesante é mudar as formas punitivas xeralmente aprendidas desde a infancia de "Por que o fixeches?" por outro enfoque máis respectuoso coas persoas baseado no: "Que pasou?".

CANDO SE DEBEN APLICAR?

Cando unha interacción xere danos a unha persoa en particular ou á comunidade en xeral.

Tamén no día a día se producen interaccións que posibilitarían aplicar esta ferramenta. Facelo ou non vai depender de factores como:

- O momento en que ocorre.
- As persoas implicadas.
- O tempo que dispoñemos para afrontar a situación.
- A complexidade do acontecido.
- A preparación da persoa que facilitará o proceso.

UN BREVE CASO PRÁCTICO

Imaxinémonos nunha aula na que alguén fai algo que afecta ao resto do grupo. Ese sería o momento no que poderíamos:

- Entregarlle a batería de preguntas para que reflexionase e escribise as respostas (que posteriormente podería ler diante do grupo) á persoa que fixo o “algo” que afectou ao resto do grupo.
- O resto do grupo podería ser o receptor da lectura da reflexión.



3.4. PEQUENAS REUNIÓN S ESPONTÁNEAS

QUE SON?

Son encontros nos que se reúne ás persoas involucradas en incidentes leves ou moderados, que non revisten gravidade e que non afectaron de forma seria a ningunha persoa na comunidade educativa.

CAL É O SEU OBXECTIVO?

Abordar os danos, respondendo aos conflitos de forma dialogada e tratando de resolver os problemas de xeito colaborativo, xestionando a convivencia mediante a creación de espazos seguros que fomentan a participación na comunidade.

Tamén serve para previr conflitos posteriores, pois as prácticas restaurativas reducen a reincidencia de comportamentos indebidos.

QUEN AS PODE APLICAR?

Unha persoa preparada para facilitar o proceso, que pode ser calquera integrante da comunidade educativa que coñeza o enfoque e teña as habilidades necesarias para acompañar, orientar e conducir a dinámica de maneira respectuosa e estruturada.

COMO SE APLICAN?

Estes encontros realízanse sen grupos de apoio, polo que a preparación non debe levar moito tempo.

Poden darse en varios formatos, e segundo sexa, teñen unha metodoloxía propia.

Hai incidentes onde os roles están claros e ben diferenciados, pero tamén hai situacións máis complexas:

- Unha situación onde están claramente diferenciados os roles de vítima-agresor/a. Por exemplo: un/ha alumno/a rouba material escolar a un/ha compañeiro/a, sen que existise un problema antes.
- Situacións nas que ambas persoas do conflito se senten vítimas, polo que é probable que ambas sexan tamén agresoras. Por exemplo: un/ha alumno/a insulta a outro/a e este responde empurrándoo/a.
- Variantes ás dúas situacións anteriores onde se mesturan os roles, é dicir, unha persoa só é agresora, outra só é vítima, pero unha terceira é vítima e agresora á vez. Por exemplo: un/ha alumno/a insulta a outros/as dous/dúas, un/ha deles/as responde empurrándoo/a, pero o/a outro/a non responde agresivamente e prefire falar despois coa persoa titora sobre o ocorrido (un primeiro é agresor/a-vítima, un segundo é vítima-agresor/a, un terceiro só é vítima).

UN BREVE CASO PRÁCTICO

Imaxinemos unha situación complexa, na que unha persoa insulta a 2 compañeiros/as, dos cales unha das persoas non reacciona ante os insultos, pero a outra responde empurrando a unha cuarta (amiga da primeira).

Os roles nesta situación serían:

- Unha primeira persoa: agresora.
- Unha segunda persoa (a que non responde): soamente é vítima.
- Unha terceira persoa: é vítima dos insultos pero agresora dunha cuarta.
- Unha cuarta persoa (a que recibiu o empurrón da terceira persoa): soamente é vítima.

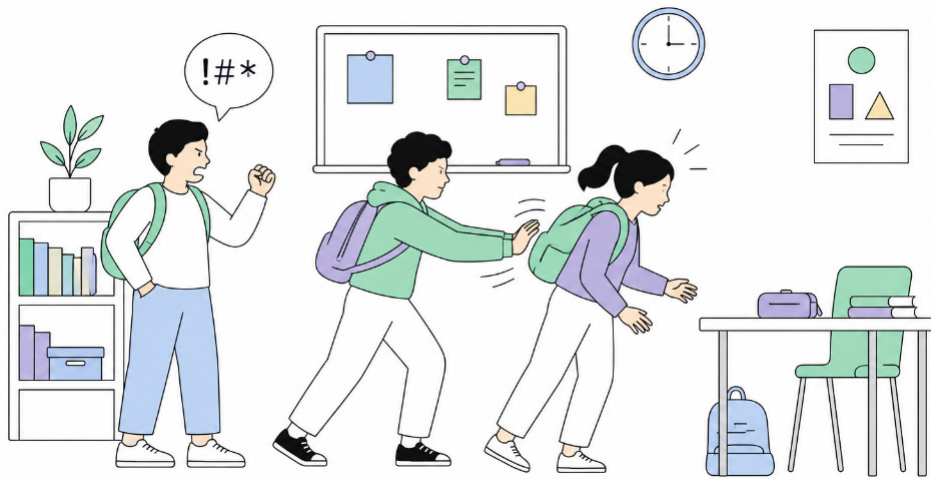
IMPORTANTE:

Todas as variantes anteriores están explicadas no anexo 3 "Como usar as preguntas restaurativas".

CANDO SE DEBE APLICAR?

Sería posible realizar unha reunión espontánea en calquera dos casos anteriores, sempre que do incidente non resultasen danos graves.

As pequenas reunións espontáneas empréganse para atender de forma rápida os conflitos máis habituais que non revisten gravidade, polo cal poderemos empregalos frecuentemente, dedicándolle un breve tempo á preparación (realizar as preguntas restaurativas ás persoas implicadas individualmente, antes de xuntalas, se é que queren).



3.5. CÍRCULOS DE DIÁLOGO (ANEXO 4)

QUE SON?

Trátase de encontros grupais nos que as persoas participantes se reúnen baixo a guía dunha persoa facilitadora, encargada de formular cuestións e introducir temas para a reflexión e o diálogo compartido. Habitualmente emprégase un “obxecto da palabra” —como un boneco, un xoguete antiestrés ou calquera elemento seguro— que permite organizar as quendas de intervención e contribúe a reducir a tensión que pode xurdir ao falar en grupo.

O círculo constitúe, probablemente, a ferramenta máis coñecida e versátil dentro do conxunto de prácticas restaurativas.

Poden ser:

- Proactivos ou reactivos.
- Roldas secuenciais ou non secuenciais.
- Tanque de peixes.

A participación nun círculo de diálogo ofrece unha oportunidade para recoñecer e poñer en valor ás persoas que forman parte del. Este recoñecemento pode manifestarse de diferentes maneiras:

- Individual: ao ser unha estrutura que non ten principio nin final, permite igualar a todas as persoas que participan nel.
- Colectivo: porque crean un sentido de comunidade e axudan a construír capital social. Ademais, todas as persoas integrantes manteñen o contacto visual, aspecto que aporta confianza e seguridade á hora de participar.

IMPORTANTE:

Se é a primeira vez que realizas un círculo de diálogo... É recomendable ter o apoio ou a supervisión doutro/a compañeiro/a que xa teña formación en prácticas restaurativas ou experiencia na realización desta práctica.

CAL É O SEU OBXECTIVO?

Os círculos de diálogo (ben sexan proactivos ou reactivos) son idóneos para:

- Construír, reforzar e manter boas relacións.
- Axudar a previr e resolver conflitos.
- Dar voz a persoas silenciosas e/ou silenciadas.
- Concienciar da asunción de responsabilidades.
- Xerar sentido de pertenza a un grupo.
- Chegar a acordos.
- Planificar, organizar e avaliar actividades.

Poden tratar temas de tipo:

- Persoais.
- Académicos.
- Relacionados con calquera tema de interese que se desexe traballar coas persoas participantes.

A nivel educativo poden ser utilizados para:

- Unir o grupo.
- Facer análise de diversas situacións producidas na aula.
- Establecer as reunións de equipos docentes.
- Resolver determinados conflitos que afecten a todo un grupo.
- Avaliar e auto avaliar a práctica docente.

QUEN OS PODE APLICAR?

Todo o profesorado, desde a persoa coordinadora de benestar e convivencia, o profesorado que forme parte do equipo ACAE (Actuación Contra o Acoso Escolar), as persoas que forman parte do equipo directivo, o profesorado tutor e o profesorado en xeral.

En todo caso, resulta recomendable que, nun primeiro momento, a preparación, organización e dinamización dos círculos recaia no profesorado con experiencia previa ou formación específica en prácticas restaurativas. Esta responsabilidade abrangue calquera tipo de encontro: tanto aqueles nos que participa o alumnado como os dirixidos ao equipo docente ou ás familias.

No caso dos círculos desenvolvidos co alumnado —habitualmente no contexto do grupo-clase—, aconséllase contar, sempre que sexa posible, coa presenza doutro/a docente (titor/a ou profesorado doutra área). A súa función será observar o desenvolvemento da sesión para familiarizarse coa metodoloxía e adquirir competencias na súa aplicación. Ademais, esta presenza permite achegar unha valoración posterior que contribúa á mellora continua da práctica. Resulta conveniente realizar unha breve revisión tras cada sesión, co obxectivo de identificar aspectos positivos e detectar posibles puntos de mellora.

COMO SE APLICAN?

Os círculos de diálogo aplícanse de diferentes maneiras en función da súa finalidade e da forma de organización que se escolla.

En relación co seu propósito, poden desenvolverse como **proactivos**, cando se empregan de maneira preventiva para fortalecer a convivencia, crear vínculos e favorecer un clima positivo no grupo; ou como **reactivos**, cando se utilizan para abordar conflitos ou situacións de dano, facilitando a comprensión do sucedido, a asunción de responsabilidades e a reparación das relacións.

No que respecta á súa posta en práctica, pódense organizar de forma **secuencial**, seguindo unha orde establecida de intervención na que todas as persoas teñen a oportunidade de participar; ou de maneira **non secuencial**, cunha dinámica máis aberta e flexible, sempre garantindo o respecto polas quendas de palabra.

Ademais, existe a modalidade coñecida como **tanque de peixes**, na que un pequeno grupo dialoga no centro mentres o resto observa. Posteriormente, poden intercambiarse os roles ou abrirse un espazo común de reflexión. Este formato resulta útil para analizar situacións, observar modelos de comunicación e favorecer a aprendizaxe a través da escoita.

A elección dunha modalidade ou doutra dependerá dos obxectivos que se pretendan acadar, das características do grupo e do momento no que se desenvolva a intervención (anexo 5).

CÍRCULOS PROACTIVOS	CÍRCULOS REACTIVOS
Empregados para crear comunidade e fortalecer as relacións dentro do grupo.	Orientados a abordar dificultades que afectan á convivencia, como conflitos ou problemas nas relacións interpersoais.
Contribúen á integración do enfoque restaurativo como modelo de convivencia no centro educativo.	Requiren intervencións adaptadas segundo a situación: con responsables identificados ou sen eles.
Deben formar parte da práctica habitual, tanto co profesorado como co alumnado e as familias.	Se hai responsables identificados, deben recoñecer a súa implicación e responder a preguntas específicas como "autores/as", mentres as persoas afectadas responden como "receptores/as".
Non se centran na resolución de problemas concretos, senón na prevención e no fortalecemento do grupo.	Se non hai responsables identificados (ou se decide non sinalar a ninguén), fórmulanse as mesmas preguntas a todo o grupo, evitando calquera tipo de culpabilización.
Recoméndase introducilos de maneira progresiva, comezando con preguntas sinxelas e pouco emotivas, e avanzando cara a outras máis profundas a medida que o grupo gaña confianza.	O proceso estrutúrase en varias fases: introdución da situación, análise do que ocorre, reflexión sobre o impacto e proposta de melloras.
Favorecen a participación, a escoita activa e a creación dun clima de confianza no grupo.	A secuencia habitual inclúe preguntas como: • "Que está a ocorrer?" • "Como vos afecta?" • "Que podemos facer para mellorar?"
Permiten coñecer mellor ás persoas participantes e reforzar o sentimento de pertenza.	As propostas poden formularse a nivel individual, grupal ou combinando ambas perspectivas.

A forma de poñelos en práctica poderá ser secuenciais ou non secuenciais.

SECUENCIAIS	NON SECUENCIAIS
Se queremos obter resposta de todas as persoas do círculo.	Responden aquelas persoas que desexan responder e non se obriga a que ninguén responda.
A decisión de quen comeza a falar debe variar: unha vez pode responder quen facilita, pasando á esquerda, á dereita, en outra rolda preguntar quen quere comezar, ou sortealo de algunha forma.	Pode ser porque temos pouco tempo, porque facemos unha pregunta que, pola razón que sexa, non necesitamos resposta de todas as persoas, ou ben porque non queremos forzalas a responder.
A persoa que comeza a rolda pode determinar antes de responder á pregunta si o obxecto da fala vai ir cara a súa esquerda ou cara a dereita.	Podemos lanzar o obxecto a quen o solicita ou deixalo no medio do grupo para que, quen queira responder o colla e despois de responder, devólveo ao centro.
A peza da fala irá pasando de persoa a persoa secuencialmente, unha a unha.	

Tanque de peixes

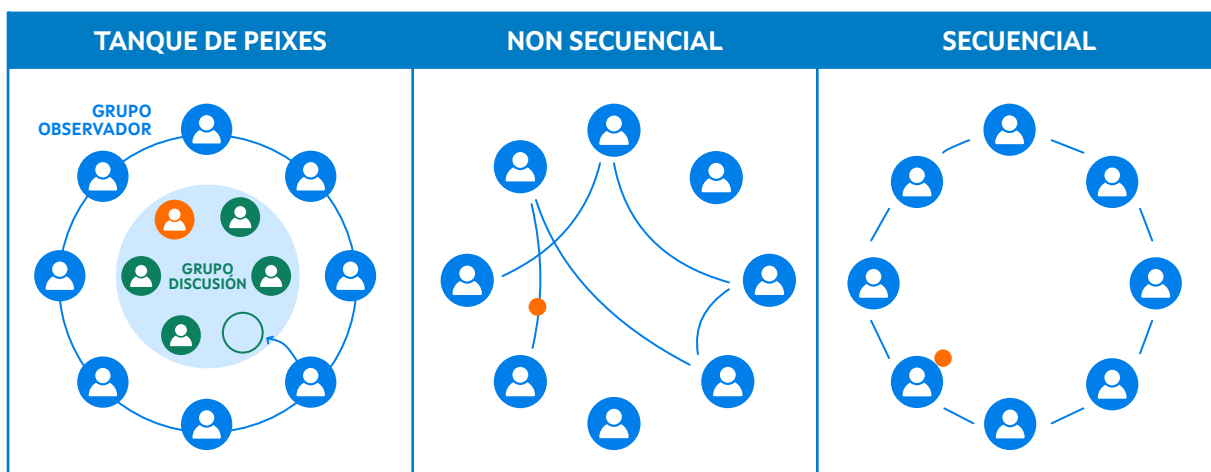
Esta forma organizada de conversación é utilizada en prácticas restaurativas para que as persoas poidan falar e escoitar de xeito máis consciente.

En lugar de que todo o grupo interveña ao mesmo tempo, divídese en dous espazos: un pequeno onde ocorre a conversación activa e outro máis amplo onde as persoas observan.

A idea principal é sinxela: quen está no centro comparten os seus pensamentos, experiencias ou sentimentos sobre un tema —moitas veces relacionado cun conflito ou unha situación que necesita ser comprendida— mentres o resto do grupo escoita sen interromper. Este silencio non é pasivo, senón que implica prestar atención, intentar entender e reflexionar sobre o que se está dicindo.

O importante desta dinámica non é só o que se di, senón como se escoita. Ao reducir o número de persoas que falan ao mesmo tempo, créase un ambiente máis tranquilo e respectuoso, onde cada intervención ten máis espazo e valor. Ademais, quen observa poden captar matices, emocións e puntos de vista que ás veces se perden en conversacións máis caóticas. En moitos casos, os papeis poden cambiar: persoas que estaban a observar pasan a participar e viceversa. Isto permite que diferentes voces sexan escoitadas sen perder a orde nin a calidade do diálogo.

No contexto das prácticas restaurativas, o “tanque de peixes” axuda a construír comprensión mutua. Non se trata só de debater ou dar opinións, senón de abrir un espazo onde as persoas poidan expresarse con honestidade e onde os demais poidan escoitar para entender, non só para responder.



Como se forma a estrutura?

Fórmanse con dous círculos concéntricos de cadeiras. As persoas que se atopan no círculo interior son as que van participar de forma máis activa. Neste círculo déixase unha cadeira valeira para que, en determinados momentos da práctica, as persoas que están no círculo exterior poidan ocupar esa cadeira momentaneamente para participar.

Unha vez constituída a estrutura, poden desenvolverse dúas accións principais:

1. Responder preguntas.

As persoas que responderán serán aquelas que se atopan no círculo interior. De maneira puntual, poderá incorporarse unha persoa do círculo exterior para responder, regresando ao seu lugar unha vez rematada a súa intervención.



2. Expoñer un caso difícil para obter ideas.

Esta práctica desenvólvese en catro roldas claramente estruturadas. Unha persoa situada no círculo exterior será a encargada de controlar os tempos e as quendas de participación:

1ª rolda. Exposición do caso.

A persoa que presenta o caso, situada no círculo interior, exporá unha situación previamente preparada e redactada con detalle durante un tempo de entre 5 e 7 minutos.

2ª rolda. Preguntas de aclaración.

Todas as persoas poden formular preguntas co obxectivo de aclarar dúbidas sobre o caso exposto. Estas preguntas deben centrarse en comprender mellor a información, sen cuestionar á persoa nin a súa actuación (ou a do equipo implicado).

Esta rolda terá tamén unha duración de 5 a 7 minutos.

Inicialmente intervirán as persoas do círculo interior. Cando estas deixen de formular preguntas, ou a partir do minuto 4, permitirase que persoas do círculo exterior ocupen a cadeira baleira para realizar a súa pregunta. Permanecerán nela ata recibir resposta.

3ª rolda. Propostas de actuación.

Durante 5 a 7 minutos formularanse propostas concretas sobre como avanzar no caso. A persoa que o expuxo limitarase a escoitar e anotar as ideas, sen ofrecer retroalimentación neste momento.

Seguirase a mesma dinámica que na rolda anterior: primeiro participarán as persoas do círculo interior, e posteriormente, as do círculo exterior. Unha vez finalizado o tempo ou cando non haxa máis achegas, darase por concluída a técnica, agradecendo a participación de todas as persoas.

4ª rolda. Retroalimentación.

A persoa que expuxo o caso poderá compartir aquelas suxestións que lle resultaron máis interesantes e que estea disposta a probar, sen necesidade de xustificalas

É fundamental manter un clima de respecto: non se permite criticar nin xulgar ningunha intervención (preguntas, respostas ou propostas), nin ofrecer retroalimentación negativa como "Iso é imposible", "Que parvada" ou "Iso xa o fixemos". Tampouco se cuestionará á persoa que expón o caso.

As persoas do círculo exterior deberán manter silencio absoluto, evitar xestos e permanecer atentas ao que sucede no círculo interior, preparadas para intervir cando sexa oportuno

CANDO SE DEBEN APLICAR?

As **dinámicas proactivas** poden empregarse ao longo de todo o curso escolar con diferentes finalidades. Resultan especialmente útiles ao inicio de curso en cada grupo clase, facilitando a presentación do alumnado e favorecendo a cohesión do grupo. Tamén poden desenvolverse durante as sesións de tutoría para abordar cuestións que afecten ao grupo, así como ao comezo e ao final de distintos períodos (día, semana, mes ou trimestre), permitindo tanto a autoavaliación inicial e a identificación de expectativas como a valoración posterior do traballo realizado e das posibles melloras.

Do mesmo xeito, ao remate de cada período de avaliación constitúen unha ferramenta axeitada para que o profesorado leve a cabo unha reflexión crítica, incorporando a opinión do alumnado sobre a materia impartida e o modelo pedagóxico empregado. Ademais, poden empregarse en procesos de formación do profesorado, en reunións docentes nas que se deban tomar decisións relevantes para a comunidade educativa e tamén nos encontros coas familias.

As **dinámicas reactivas** empréganse como resposta a situacións que requiren intervención no grupo. Resultan especialmente útiles cando aparece un conflito que afecta a parte ou á maioría da clase, así como en grupos con problemas de disciplina, nos que se poden aplicar de maneira periódica para tratar de reconducir as condutas. Do mesmo xeito, son axeitadas cando se produce un dano persoal a algún ou a varios membros da comunidade educativa, favorecendo a reparación e a mellora da convivencia.

O **tanque de peixes** é unha práctica que se emprega fundamentalmente entre profesionais —neste caso, entre o profesorado— cando xorden situacións conflitivas de difícil resolución nas que xa se aplicaron outras estratexias sen obter os resultados desexados.

IMPORTANTE:

A persoa facilitadora do círculo decidirá como se levan a cabo e como se poñen en práctica (secuencial ou non secuencial) en cada momento en función das preguntas que se queiran formular e doutros factores como poden ser: o número de persoas participantes, o tempo dispoñible...



3.6. REUNIÓN RESTAURATIVAS (REUNIÓN FORMAIS)

QUE SON?

Son reunións formais, dirixidas por unha persoa facilitadora capacitada, que xuntan a aquelas persoas involucradas nun incidente para explorar como foron afectadas e tratar de chegar a algún acordo valorando, entre todos e todas, que cousas deben ocorrer para que o dano sexa reparado.

É un proceso moi estruturado no que se convida a falar do sucedido, do impacto que os feitos tiveron nas súas vidas e do que debe facerse para corrixir a situación.

A unha reunión restaurativa asisten:

- As persoas directamente implicadas.
- Todas aquelas que foron afectadas polos feitos (que poden ser membros da familia dos implicados, amigos e persoas do centro educativo).

As persoas participantes fan unha a unha, respondendo ás preguntas da persoa que facilita o encontro.

CAL É O SEU OBXECTIVO?

Afrontar situacións difíciles, por conflitos ou comportamentos, que danaron de forma grave a calquera membro da comunidade educativa e ofrecer un espazo de escoita e comprensión, onde as persoas poidan compartir como lles afectou a situación e tratar de chegar a acordos sobre como avanzar de forma que sexa aceptable para todas.

QUEN AS PODE APLICAR?

A reunión restaurativa ofrece, a todas as persoas afectadas por un incidente, a oportunidade de analizar de maneira conxunta os diferentes aspectos relacionados co sucedido, como os feitos, as responsabilidades, os danos causados e as posibles vías para afrontalos e reparalos.

Neste tipo de reunión poden participar todas as persoas implicadas directamente, así como os seus grupos de apoio, outras persoas afectadas de forma indirecta e representantes de entidades que tamén poidan verse afectadas polo ocorrido (por exemplo, a dirección do centro).

COMO SE APLICAN?

Require unha preparación exhaustiva, polo que a persoa encargada de facilitar o encontro deberá reunirse previamente con todas as persoas implicadas para coñecer como se atopan tras o sucedido e valorar a súa disposición a participar no proceso.

- ➔ Por onde comezar?. Iníciase o proceso coa(s) persoa(s) agresora(s) e, de ser o caso, coas súas familias, co obxectivo de valorar se existe disposición para recoñecer a súa parte de responsabilidade e para participar nun encontro coas persoas afectadas. Este paso resulta imprescindible antes de establecer contacto coa(s) vítima(s) e as súas familias.
- ➔ Se as persoas agresoras e, no seu caso, as súas familias recoñecen a súa implicación e aceptan participar, organízase unha reunión coas vítimas e as súas familias, na que se lles explica o proceso de maneira clara e detallada.
- ➔ Que se debe facer despois dos contactos informativos? Establécese o día, lugar e a hora para levar a cabo a reunión restaurativa.

PASOS DO PROCESO DE REUNIÓN

As persoas participantes se sentan nun círculo, na disposición previamente establecida polo facilitador da reunión.

1. **Preámbulo:** a persoa facilitadora introduce a reunión (ver anexo 6) e presenta ás persoas participantes. Unha vez presentadas, darase comezo a unha rolda de preguntas que serán as que a persoa facilitadora leva no guión (estas serán comentadas nas reunións persoais previas ao día de celebración da reunión restaurativa, polo que as persoas participantes xa coñecerán as preguntas que se lle van realizar).

2. **Agresores/as:** comeza a rolda de preguntas para a persoa/s agresora/s.
3. **Vítimas:** fánselle unha serie de preguntas.
4. **Persoas de apoio ás vítimas:** rolda de preguntas para as persoas que veñen de apoio ás vítimas.
5. **Persoas que apoian aos/ás agresores/as:** rolda de preguntas ás persoas de apoio.
6. **Agresor/a:** neste momento dáselle a oportunidade á persoa ou persoas agresoras de falar, se teñen algo que dicir.
7. **Chegando a un acordo:** pregúntaselle á vítima sobre o resultado que desexaría que se chegara coa reunión. Pídeselle á persoa ou persoas agresoras que respondan ao comentado pola/s vítima/s. Neste momento os e as participantes deben discutir sobre o que precisan que quede constancia no acordo final. Todos as persoas participantes poderán aportar as súas ideas. A persoa agresora deberá responder a cada suxestión dos e das participantes, precisando se está de acordo co proposto antes de seguir adiante coa negociación.
8. **Acordo:** no acordo quedará redactado quen, como, cando, e que debe facerse para reparar o dano, así como as persoas que estarán pendentes de supervisar que o acordo se cumpra, os tempos para que isto se faga e as posibles consecuencias de incumprilo. Todas as persoas implicadas dalgún xeito no acordo deberán asinalo.
9. **Pechando a reunión:** a reunión dáse por finalizada e pásase a redactar o acordo.

Unha vez rematados os pasos anteriores, darase por pechada a reunión restaurativa.

Mentres se redacta o acordo, haberá un espazo para procurar un momento máis distendido, no que as persoas participantes poidan relacionarse e falar entre elas; considérase este momento parte importante do proceso pois é un momento máis distendido, de comunicación máis fluída.

CANDO SE DEBEN APLICAR?

Logo dun conflito con consecuencias severas para as persoas ou para a comunidade educativa.

Farase o antes posible, tendo en conta que é necesario realizar unha adecuada preparación na que deberá entrevistarse a todas as persoas que van participar na reunión (a algunha delas, máis dunha vez).

LEMBRA QUE...

Para facilitar unha reunión restaurativa é preciso ter coñecementos especializados sobre o proceso, polo que non recomendamos facelo sen recibir antes a capacitación e ter experiencia previa na facilitación de círculos proactivos e reactivos.





PARA SABER MÁIS

GUÍA DE PRÁCTICAS RESTAURATIVAS

4. PARA SABER MÁIS

- » Braithwaite, J. (1998). Restorative justice. En Tonry, M., The handbook of crime and punishment (323-344). Oxford University Press.
.....
- » Costello, B., Wachtel, T. e Wachtel, J. (2010). Manual de Prácticas Restaurativas para Docentes, Personal Responsable de la Disciplina y Administradores de Instituciones Educativas. IIPR.
.....
- » Costello, B., Wachtel, T. e Wachtel, J. (2011). Círculos Restaurativos en los Centros Escolares: Fortaleciendo la Comunidad Mejorando el Aprendizaje. IIPR.
.....
- » Darling-Hammond, S., Fronius, T. A., Sutherland, H., Guckenburg, S., Petrosino, A., e Hurley, N. (2020). Effectiveness of restorative justice in US K-12 schools: A review of quantitative research. Contemporary School Psychology, 24(3), 295-308.
.....
- » De Vicente Abad, Juan (2021). Convivencia restaurativa: Aprender a convivir y a construir entornos de aprendizaje seguros. Biblioteca Innovación Educativa.
.....
- » Fiol, M. B. P. e Merchante, C. V. (2013). Prácticas restaurativas: construyendo la comunidad desde los centros de enseñanza. Educació i cultura: Revista mallorquina de Pedagogía, 24, 213-224.
.....
- » Fronius, T., Darling-Hammond, S., Persson, H., Guckenburg, S., Hurley, N. e Petrosino, A. (2019). Restorative Justice in US Schools: An Updated Research Review. WestEd.
.....
- » Howard, J. R., Milner-McCall, T., e Howard, T. C. (2020). Not this But that: No More Teaching Without Positive Relationships. Heinemann.
.....
- » Huang, F. L. e Cornell, D. G. (2021). Teacher support for zero tolerance is associated with higher suspension rates and lower feelings of safety. School Psychology Review, 50(2-3), 388-405.
.....
- » Mirsky, L. (2011). Restorative practices: Giving everyone a voice to create safer saner school communities. Prevention Researcher, 18(5), 3-6.
.....

- » Reyneke, R. (2020). Increasing resilience, lowering risk: Teachers' use of the Circle of Courage in the classroom. *Perspectives in Education*, 38(1), 144-162.
.....
- » Riggs-Zeigen, L. (2019). School-wide positive behavior and supports with school-wide restorative practices: A prescription for change. Los Angeles Unified School District.
.....
- » Rosenberg, M. B. (1999). Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida. Gran Aldea Editores.
.....
- » Sommer, D. (2023). Coreografía (de)formación. Revista digital Escuela y Pedagogía. Secretaría de Educación de Bogotá, 20. <https://escuelaypedagogia.educacionbogota.edu.co/pensar/coreografia-deformacion>
.....
- » Tomkins, S. S. (1984). Affect theory. *Approaches to emotion*, 163 (163-195), 31-65.
.....
- » Wachtel, T. (2013). Defining restorative. IIRP.
.....
- » Weaver, J. L. e Swank, J. M. (2020). A case study of the implementation of restorative justice in a middle school. *RMLE Online*, 43(4), 1-9.
.....
- » Zakszeski, B. e Rutherford, L. (2021). Mind the gap: A systematic review of research on restorative practices in schools. *School Psychology Review*, 50(2-3), 371-387.
.....
- » Zehr, H. (1990). Changing lenses. Herald Press.
.....
- » Zehr, H. (2005). The little book of restorative justice. Good Books.
.....
- » Xunta de Galicia (2021). Benestar Emocional. Proposta de Intervención. Ed. Consellería de Cultura, Educación e Universidade. Galicia. <http://www.edu.xunta.gal/portal/node/33281>
.....
- » Xunta de Galicia (2023). Guía para o desenvolvemento do plan de benestar emocional. Ed. Consellería de Cultura, Educación e Universidade. Galicia. https://www.edu.xunta.gal/portal/sites/web/files/guia_desenvolvemento_plan_benestar.pdf
.....



- » Xunta de Galicia (2023). Estratexia galega de convivencia escolar 2025. Ed. Consellería de Educación, Ciencia, Universidades e Formación Profesional. Galicia. https://www.edu.xunta.gal/portal/sites/web/files/estratexia_galega_de_convivencia_escolar_2025.pdf
- » Xunta de Galicia (2024). Plan integral contra o acoso e o ciberacoso escolar. Ed. Consellería de Educación, Ciencia, Universidades e Formación Profesional. Galicia. https://www.edu.xunta.gal/portal/sites/web/files/plan_integral_contra_o_acoso_e_o_ciberacoso_escolar.pdf



ANEXOS

GUÍA DE PRÁCTICAS RESTAURATIVAS

5. ANEXOS

» **Anexo 1:** Listaxe de necesidades

» **Anexo 2:** Listaxe de emocións

» **Anexo 3:** Como usar as preguntas restaurativas

» **Anexo 4:** Ficha modelo círculo restaurativo e fichas de exemplos

» **Anexo 5:** Preguntas para círculos proactivos

» **Anexo 6:** Guión para a persoa facilitadora da reunión restaurativa

» **Anexo 7:** Exemplos de dinámicas para romper o xeo

ANEXO 1

Listaxe de necesidades¹

CONEXIÓN	INTEGRIDADE	SENTIDO
Aceptación	Autenticidade	Aprendizaxe
Afecto	Honradez	Auto-expresión
Amor	Presencia	Capacidade
Apoio	Sinceridade	Celebración da vida
Calidez	Transparencia	Peché
Coherencia		Claridade
Compañeirismo		Comprensión
Compañión		Conciencia
Comunicación		Conmemoración
Comunidade		Contribución
Confianza		Creatividade
Coñecer e ser coñecido		Crecemento
Consideración		Descubrimento
Cooperación		Dó
Empatía		Efectividade
Entender e ser entendido		Eficacia
Estabilidade		Esperanza
Inclusión		Estímulo
Intimidade		Exploración
Pertencer		Importar
Proximidade		Participación
Realidade compartida		Reto
Reciprocidade		Ter obxectivos
Recoñecemento		Variedade
Respecto/auto-respecto		
Seguridade emocional		
Ver e ser visto		

¹. Adaptado e traducido por Helen Adamson (h.g.adamson@gmail.com) del Needs Inventory © 2005 por el Center for Nonviolent Communication Website: www.cnvc.org Email: cnvc@cnvc.org Phone: +1.818.957.9393



PAZ	DIVERSIÓN	BENESTAR FÍSICO	AUTONOMÍA
Harmonía Beleza Comuñón Equilibrio Espiritualidade Igualdade Inspiración Orde Pracer Soidade Tranquilidade	Alegría Humor	Auga Aire Alimento Contacto físico Descanso/sono Expresión sexual Movemento/exercicio Protección/refuxio Seguridade	Elección Espacio Espontaneidade Independencia Liberdade

ANEXO 2

Listaxe de emocións

CANDO AS NOSAS NECESIDADES ESTÁN SATISFEITAS	CANDO AS NOSAS NECESIDADES NON ESTÁN SATISFEITAS
AFECTO	DESCONEXIÓN
Afectuoso/a, cariñoso/a, compasivo/a, comprensivo/a, simpático/a, tenro/	Aburrido/a, illado/a, apático/a, desconectado/a, desidioso/a, distante, frío/a, indiferente, retraído/a
INTERESE	CONFUSIÓN
Atento/a, atraído/a, curioso/a, encantado/a, estimulado/a, fascinado/a, interesado/a, intrigado/a	Confuso/a, desorientado/a, dividido/a, dubidoso/a, indeciso/a, perdido/a, perplexo/a, vacilante
ENTUSIASMO	AVERSIÓN
Animado/a, apaixonado/a, desexoso/a, entusiasmado/a, ilusionado/a, sorprendido/a	Noxo/a, desdeñoso/a, horrorizado/a, odioso/a, repugnado/a
INSPIRACIÓN	IRRITACIÓN
Impresionado/a, inspirado/a, marabillado/a, pasmado/a	Consternado/a, frustrado/a, impaciente, irritado/a, molesto/a
GRATITUDE	DOR
Agradecido/a, conmovido/a, emocionado/a	Abatido/a, aflixido/a, angustiado/a, arrepentido/a, desconsolado/a, desfeito/a, dorido/a, só/soa, sufrinte
FELICIDADE	TRISTEZA
Alegre, compracido/a, contento/a, feliz, gozoso/a, xubiloso/a	Decepcionado/a, deprimido/a, desanimado/a, desgraciado/a, desilusionado/a, infeliz, melancólico/a, triste
EUFORIA	IRA
Eufórico/a, extático/a, exultante	Enfadado/a, furioso/a, indignado/a, resentido/a



ESPERANZA	MEDO
Alentado/a, esperanzado/a, expectante, optimista	Asustado/a, aterrorizado/a, desconfiado/a, estremecido/a, pánico, pavor, preocupado/a
CONFIANZA	VULNERABILIDADE
Aberto/a, desenfadado/a, orgulloso/a, seguro/a	Fráxil, impotente, inseguro/a, sensible, vulnerable
PAZ	INQUIETUDE
Aliviado/a, agradable, calmado/a, centrado/a, cómodo/a, confiado/a, contento/a, desafojado/a, despexado/a, despreocupado/a, lúcido/a, plácido/a, realizado/a, relaxado/a, satisfeito/a, sereno/a, sosegado/a, tranquilo/a	Axitado/a, alarmado/a, desconcertado/a, escandalizado/a, incómodo/a, inquieto/a, intranquilo/a, sobresaltado/a, sorprendido/a
DESCANSO	FATIGA
Descansado/a, refrescado/a, renovado/a, repousado/a, restaurado/a	Esgotado/a, aletargado/a, cansado/a, desgastado/a,
	TENSIÓN
	Abafado/a, ansioso/a, desbordado/a, estresado/a, irritable, nervioso/a, sobrecargado/a, tenso/a
	VERGOÑA
	Acomplexado/a, avergonzado/a, culpable
	ANHELO
	Afán, desexoso/a, celoso/a, nostáxico/a

ANEXO 3

Como usar as preguntas restaurativas

Uso das preguntas afectivas en pequenos encontros restaurativos (conflitos con danos leves ou moderados)

(Aclaración: no texto empregarase maioritariamente o feminino, en referencia ás persoas que participan no proceso. En ocasións aparecen os termos agresor/a e vítima para un mellor entendemento, pero é importante sinalar que non resultan apropiadas no trato coas persoas involucradas. Cando tratemos con elas, procuraremos chamarlles polos seus nomes de pila. Aínda que, en ocasións, hai varias autoras ou varias receptoras de danos involucradas, para facilitar a lectura empregarase o singular)

As preguntas afectivas facilitan a apertura do diálogo e favorecen a comprensión entre quen se sente danado por unha conduta allea e quen a realizou, mediante o recoñecemento e a expresión das emocións, así como a reflexión empática. Este documento está deseñado para a súa aplicación en situacións de danos leves ou moderados.

Poden darse diferentes escenarios de conflito. O primeiro corresponde ás preguntas 1 e 2 (tarxeta), nas que se identifica con claridade unha persoa autora e outra receptora dun dano unilateral (por exemplo, cando alguén insulta, agrede ou rouba sen provocación previa). O segundo inclúe aqueles casos nos que as partes implicadas resultan danadas mutuamente e, polo tanto, ambas exercen como autoras e receptoras de dano (por exemplo, cando unha persoa insulta e a outra responde empurrando).

Nun primeiro momento, estas preguntas utilízanse nas entrevistas de preparación, que permiten valorar a disposición das persoas implicadas para participar no diálogo. Posteriormente, empréganse durante o encontro restaurativo. Nos casos de maior gravidade, convén considerar a realización dunha reunión restaurativa formal, coa posible participación das redes de apoio das persoas implicadas, así como de representantes da comunidade afectada.

En todo caso, considérase fundamental realizar, como mínimo, unha entrevista previa de preparación antes de reunir ás partes en conflito. Nesta fase recóllese a súa versión dos feitos e ofrécese unha escoita empática e apoio, evitando xuízos ou críticas.

Só deberemos xuntar ás persoas cando, despois de entrevistar ás dúas partes, se dean os seguintes pasos:

1. Hai unha narrativa común dos feitos, onde se recoñecen os comportamentos que danaron a outras persoas.
2. Hai asunción de responsabilidade nos feitos.
3. Hai arrepentimento de ter causado dano.
4. Ambas partes queren dialogar e, polo tanto, aceptan o encontro.

Neste punto, caben varias posibilidades.

Por unha parte, pode suceder que a persoa autora do dano non recoñeza os feitos nin asuma a súa responsabilidade (pasos 1 e 2). Nese caso, non se debe promover o encontro. Será conveniente continuar traballando a reflexión empática e intentar favorecer a asunción de responsabilidade. Se a súa postura non cambia, non será posible realizar o encontro e, probablemente, o caso deba abordarse pola vía punitivo-sancionadora.

Tamén pode ocorrer que a persoa autora cumpra cos requisitos dos pasos 1 e 2, pero non amose arrepentimento polo dano causado (paso 3) ou, incluso recoñecéndoo, non desexe participar no diálogo (paso 4). Nesta situación, a alternativa será a aplicación de medidas correctoras de carácter punitivo.

Por outra banda, pode darse o caso de que a persoa autora cumpra cos pasos anteriores (do 1 ao 4), pero que a persoa receptora non queira participar no encontro. Neste suposto, poderíase valorar como medida correctora a proposta de reparación formulada pola persoa que causou o dano, sempre que non estea dirixida directamente á persoa afectada (por exemplo, mediante accións de reparación comunitaria). Neste proceso, pódese adoptar unha intervención menos directiva, permitindo que as medidas sexan dialogadas e consensuadas, tendo en conta a responsabilidade asumida e a disposición ao diálogo amosadas na fase preparatoria.

Pode suceder tamén que, cumpríndose as condicións para o encontro, durante a preparación non se concreten propostas de reparación. Neste caso, o encontro levarase a cabo igualmente. Se durante o mesmo non se acadan acordos concretos, é recomendable deixar un tempo de reflexión (por exemplo, ata o día seguinte) para que as persoas implicadas poidan pensar en posibles formas de reparar o dano. O obxectivo é que sexan elas mesmas quen propoñan as accións reparadoras antes de que a persoa facilitadora formule alternativas. Os acordos máis efectivos son aqueles que nacen do consenso entre as partes.

O papel da persoa facilitadora será garantir que non se vulneren dereitos e apoiar na concreción das propostas, sen asumir a toma de decisións sobre os detalles do acordo.

Cando se considere oportuno que no encontro participe unha persoa en representación do centro, por resultar a institución dalgún modo afectada, esta contará con voz e voto na elaboración do acordo de reparación, pero non poderá impoñer solucións. A súa participación será a dunha persoa máis dentro do proceso, achegando propostas na fase de acordos, que se dialogarán en igualdade co resto das que xurdan no encontro. Aínda que se trate dunha figura de autoridade, non intervirá como tal nin tomará decisións unilaterais sobre as medidas reparadoras.

Caso 1: Autor e receptor claramente diferenciados (danos unilaterais)

Son aquelas situacións nas que unha persoa fai ou di algo que afecta a outra ou persoa.

Por un lado está a persoa que danou (insultou, burlouse, ameazou...) e por outro lado está a persoa que recibiu o dano (insultárona, ameazárona, burláronse dela...).

Preguntas (1) para a persoa autora de danos: (moi importante: escoitar con empatía e tratar de comprender as súas razóns, sen culpala, criticala, xulgala ou amoestala de antemán, empregando un ton amable e próximo, tratando de conectar e crear vínculo con ela. Se a persoa que vai facilitar as entrevistas está moi molesta ou enfadada coa persoa autora dos danos, deberá solicitar que sexa outra persoa quen facilite o proceso)

Podería darse o caso de que, antes de falar con esta persoa, tiveramos falado antes coa vítima. Para poder avanzar no proceso, os feitos narrados por ambas deben ser similares. Se o que conta a autora é diferente ao que contou a receptora, deberemos volver á vítima para aclarar aqueles aspectos distintos nas súas narrativas, pois só poderemos xuntar ás persoas cando teñamos uns feitos comúns aceptados por ambas partes. Tamén podería darse o caso de que a persoa sinalada pola vítima como autora fale doutras situacións nas que sufriu algún dano a raíz do comportamento da suposta vítima. Nese caso é posible que esteamos ante un "caso 2". Deberemos volver á suposta vítima para saber se recoñece a súa parte como causante de danos. As preguntas afectivas son:

➔ **Que pasou?** Trátase de que a persoa poida contar os feitos, polo que preguntamos con curiosidade, para entender o seu comportamento. Podemos ofrecer a posibilidade que nos conte as circunstancias previas. En ocasións, as circunstancias narradas aportan información relevante para comprender o comportamento das persoas. Se narrase algunha situación de conflito entre ambas persoas, pero cos roles vítima-agresor cambiados, é posible que esteamos ante un "caso 2".

Se na resposta á pregunta 1 non se recoñece responsabilidade nos feitos, non se poderá avanzar. Neste punto pode ser interesante volver explicar con maior detemento as características dos procesos restaurativos e as oportunidades que ofrece ante o conflito, destacando a importancia que cobra o diálogo e a posibilidade de reparación, de reintegración e de reconciliación. Tamén o valor engadido de que as persoas involucradas resolvan pacificamente as súas dificultades sen necesidade de que unha terceira, a autoridade, decida culpabilidades e sancións. De non recoñecer a súa responsabilidade, ou recoñecela pero sen arrepentimento por ter causado dano, suporía desbotar a posibilidade do diálogo e de avanzar no proceso restaurativo, activándose a resposta retributivo-sancionadora (expediente, xuízo...).

Se, pola contra, a persoa recoñece os feitos e asume a súa responsabilidade, continuarase coa entrevista.

- ➔ **Que pensabas nese momento?** Trátase de identificar os posibles pensamentos negativos, aquilo que lle pasou pola cabeza cando fixo o que contou na pregunta anterior, xusto no momento que fixo ou dixo aquilo que danou a outra persoa.
- ➔ **Quen foi afectado?** Tentamos que identifique a todas as persoas que puideron ser afectadas (víctima directa e a contorna, tamén as persoas da contorna da autora).
- ➔ **De que xeito?** Explorar de que xeito puideron ser afectadas todas estas persoas é tamén moi importante, pois proporciona a posibilidade de coñecer danos que non foran pensados, promovendo así a reflexión empática. Pódese explorar como impactou emocionalmente, con axuda de tarxetas ou cun listado de emocións, ou o impacto de verse obrigadas a mudar algunha rutina, deixar de facer determinadas actividades ou trocar algún elemento nas mesmas (por exemplo, un rapaz vítima de acoso, os días seguintes cambia de camiño ao colexio, ou non vai, ou vai máis tarde ou máis cedo...).
- ➔ **Que pensas agora (sobre o que fixeches)?** Esta pregunta vainos dar unha idea de se existe arrepentimento e, polo tanto, se hai algunha posibilidade de realizar o encontro. Se non recoñece ter actuado mal, ou non amosa certo malestar polo dano causado, non deberemos realizar o encontro (habería moitas posibilidade de danar novamente á vítima). Tras facer todas as preguntas, se se cumpren os requisitos (3 primeiros pasos), informaráselle da posibilidade dun encontro coa vítima. Se acepta o encontro, podemos facer a seguinte pregunta enfocada ao acordo de reparación.
- ➔ **Que cres que podes facer para que as cousas queden ben?/Para reparar o dano ocasionado?/para arranxar as cousas?** (diferentes formas de elaborar a pregunta poden axudar a entender o que se demanda). Neste caso pode ser útil preguntarlle “se ti recibiras un dano similar, que necesitarías para que che reparasen o dano?”. Pode pasar que neste momento non se lle ocorra ningunha idea sobre como reparar o dano. Non é necesario que posibles ideas para o encontro.

Finalmente, se a persoa autora recoñeceu os feitos, asumiu a súa responsabilidade, está arrepentida e quere dialogar coa afectada, poderemos entrevistar á vítima e saber como se atopa ante a posibilidade do encontro. Se xa nos entrevistamos previamente con ela e fixemos todas as preguntas 2 con anterioridade, tan só quedará propoñerlle o encontro, diálogo ofrecido pola autora.

Preguntas (2) para receptor de danos (caso 1)

Posiblemente xa estivemos con esta persoa antes, xa que é moi probable que fora quen acudiu a nós e, polo tanto, xa nos contou o que pasou antes de entrevistarnos coa persoa agresora. Se non foi así e só temos a versión dos feitos da agresora, pediremos a versión da persoa receptora ("cóntame, que pasou?"). Se a situación narrada é compatible coa descrita polo/a autor/a, poderemos avanzar cara o encontro nun caso 1. Se os feitos narrados difiren en elementos importantes, deberemos volver á outra persoa e revisar as narracións dos feitos, ata que teñamos claridade sobre o ocorrido e unha narrativa aceptada por ambas partes. De non ser así, non deberemos realizar o encontro. Se se dan as condicións para xuntar ás partes, durante o encontro, xa non lle preguntamos á persoa receptora "que pasou?", pois xa o contará a persoa agresora na primeira das preguntas que lle faremos.

- ➔ **Que pensaches cando te decataches do ocorrido/cando ocorreron os feitos?** Trátase de que nos conte o primeiro que lle viu á cabeza cando foi consciente dos feitos.
- ➔ **Que impacto tivo este incidente en ti/como che afectou?** Ás veces, as persoas responden parte desta pregunta na anterior. Igualmente debemos formulala, pois probablemente engadirá máis información acerca de como lle afectou esta situación.
- ➔ **E nos demais?** Como puideron verse afectadas outras persoas da súa contorna (a súa familia ou outras persoas que coñezan o incidente).
- ➔ **Que foi o máis difícil para ti?** Esta pregunta aporta información moi valiosa. Soen ser respostas que facilitan o entendemento e promoven a empatía na persoa autora dos danos.
- ➔ **Que necesitas para que as cousas queden ben/para quedar en paz/para sentir que o dano foi reparado?** Precisamos saber que pode necesitar a vítima para sentir que o conflito queda solucionado da mellor maneira posible para ela. Axudar á vítima a expresar o que necesita non quere dicir que nos lle digamos o que pode necesitar, ten que ser algo que sexa capaz de dicir por ela mesma.

Metodoloxía das entrevistas e do encontro no caso 1

Durante a entrevista faremos todas as preguntas afectivas seguidas a cada unha das persoas (autor preguntas 1, receptor preguntas 2). Posteriormente, antes de rematar a entrevista, explicaremos como imos proceder durante o encontro. Todas as persoas

participantes deberán saber antes do encontro as preguntas que se van facer, as persoas que van participar e as quendas de fala. É importante deixar claro que no encontro deberán respectar as quendas de fala e responder aquelas preguntas que a facilitadora faga. Finalmente, todas terán a súa oportunidade de ser escoitadas.

Xa no encontro, comezaremos facendo ás preguntas 1 á persoa autora, coas preguntas 1, 2, 3, 4 e 5, que serán formuladas unha tras outra, sen cambiar de persoa. Se hai varias autoras, faremos as 5 seguidas a todas e cada unha delas. Despois faremos as preguntas 2 á receptora, concretamente as preguntas 1, 2, 3 e 4. Se hai varias receptoras, actuaremos igual que coas autoras, facendo estas 4 preguntas seguidas a cada unha delas.

Unha vez todas as receptoras respondan estas catro preguntas, daremos oportunidade de falar á autora, preguntando:

“Hai algo que queiras dicir en este momento?”.

Non está obrigada a responder, polo que tan só o fará se quere dicir algo.

Durante a entrevista de preparación coa autora, explicarlle que este momento no que lle facemos esta pregunta supón unha boa oportunidade para, se desexa facelo e non o fixo antes, pedir desculpas polo seu comportamento. Non se trata de obrigar ou forzar a pedir desculpas, pois para ter algún sentido reparador, deben ser voluntarias e honestas. Pero si é importante que saiba que, de querer pedir desculpas, este é un bo momento do proceso para facelo. Tamén supón unha oportunidade de facer aquelas reflexións que considere oportunas.

Tras facer esta pregunta a todas as persoas autoras, pasamos a formularlle á vítima a pregunta 5:

“Que necesitas para que as cousas queden ben/para quedar en paz/para sentir que o dano foi reparado?”. Ela dirá o que necesita.

Por cada afirmación que diga, preguntaremos á autora (se hai varias autoras, preguntaremos a aquela/s que vai destinada a petición) se está de acordo con esa afirmación (por exemplo, se a vítima indica: “Necesito que me devolva o que me colleu”, preguntamos á persoa agresora: “Estás de acordo?”) e despois de responder, preguntamos de novo á vítima “Necesitas algo máis?” e continuamos con este diálogo ata que a vítima diga que xa non necesita nada máis. Esta é unha fase de negociación, ninguén está obrigado a aceptar ningunha proposta coa que non estea de acordo.

Unha vez que a receptora diga que non necesita nada máis, podemos preguntar á autora **(preguntas 1)** se quere engadir algo facéndolle a pregunta 6:

"Hai algo máis que cres que podes facer para que as cousas queden ben?/para reparar o dano ocasionado?/para arranxar as cousas?"

Neste caso, a cada ofrecemento da autora, preguntaremos á receptora se está de acordo coa proposta.

Caso 2: Ambas partes séntense danadas (danos bilaterais)

Son aquelas situacións nas que ambas partes falan de ter recibido dano da outra (unha primeira persoa nárranos un dano producido por unha segunda, e esta outra, sinalada inicialmente como agresora, narra ter recibido danos da primeira). Neste caso, faremos as seguintes preguntas afectivas.

Preguntas (3) para autor e receptor de danos (caso 2)

- ➔ **Que pasou e de que xeito contribuíches ti a esta situación?**
- ➔ **Que pensabas nese momento?** (no momento no que fixo algo que danou ou o comportamento que contribuíu a xerar conflito).
- ➔ **Quen foi afectado e como?** (dúas preguntas que traballaremos igual que no caso 1).
- ➔ **Que pensas agora?** (sobre o que fixeches).
- ➔ **Como te afectou o incidente?**
- ➔ **Que foi o máis difícil para ti?**
- ➔ **Que necesitas que ocorra para que as cousas queden ben?**
- ➔ **Que podes facer para que as cousas queden ben?**

Metodoloxía do encontro no caso 2

Na entrevista seguiremos a metodoloxía do caso 1, facendo todas as preguntas a todas as partes, mantendo os requisitos previos para poder levar a cabo o encontro.

Para o encontro no caso 2, as preguntas faranse en roldas secuenciais, de tal forma que todas as persoas participantes responderán á primeira pregunta, despois todas responderán á segunda e así sucesivamente. Na fase de acordos procederemos igual que no caso 1, coñecendo a disposición das participantes a cumprir co que a outra parte solicita. Novamente leremos o acordo antes de finalizar e deixaremos claro todo o relativo ao seu seguimento.

Variantes dos casos 1 e 2

Podería darse a situación de que existan persoas que só foron autoras, persoas autoras e receptoras e persoas que só foron receptoras de danos. Teremos, polo tanto, persoas que só responderán as preguntas 1, persoas que responderán as preguntas 1 e 2, e persoas que só responderán as preguntas 2. Neste caso, primeiro faremos as preguntas 1 a aquelas que só son autoras (non receptoras), despois as preguntas 1 a aquelas que son autoras e receptoras, para continuar con estas persoas coas preguntas 2 (ata pregunta 4) e rematar coas persoas que só foron receptoras de dano, coas preguntas 2 (ata pregunta 4), seguindo a metodoloxía do caso 1. Así, despois de que as persoas que só son receptoras respondan á pregunta 4, preguntaremos a todas as autoras (tanto as que só foron autoras como aquelas que foron autoras e receptoras de danos): "Hai algo que queiras dicir en este momento?" para continuar coa fase de acordos.

Acordos (tanto caso 1 como caso 2)

Unha vez acordadas as actividades para reparar o dano, deberá quedar claro que se vai facer, quen o vai facer, como o vai facer, cando o vai facer e como se vai comprobar que realmente se levaron a cabo cada unha das propostas de reparación. Se hai acordo (antes de rematar a reunión leremos cada unha das actividades de reparación), este debe redactarse especificando como se vai facer o seguimento. Resulta apropiado que as partes asinen o acordo.

Seguimento de acordos

O seguimento é unha parte fundamental, pois todo o proceso perde valor se non verificamos que se cumpre co acordado. En ocasións o acordo pode darse por cumprido no mesmo momento en que finaliza a reunión (desculpa como acordo). De non ser o caso, deberase definir o tempo de supervisión e a forma en que se revisarán os acordos, aspecto que debe quedar redactado no acordo. Animamos a facer unha revisión posterior de forma conxunta. Cabe a posibilidade de que non se cumprira co acordo, ou tan só se cumprira cunha parte do mesmo. Dependendo das circunstancias, se é posible, tratarase de coñecer as dificultades atopadas para que non se realizaran as actividades. Talvez se necesite máis tempo ou algún tipo de apoio para poder ser realizado. Se se cumpriu co acordo, teremos a oportunidade de celebrar e felicitar ás persoas por resolver de forma dialogada as súas dificultades.



ANEXO 4



FICHA DE CÍRCULO RESTAURATIVO²

NOME DO CENTRO	
PERSOA RESPONSABLE DA CONVIVENCIA/ COORDINADORA DO BENESTAR E CONVIVENCIA/ EQUIPO ACAE	
PERSOA FACILITADORA	
TIPO DE CÍRCULO RESTAURATIVO	
Nº ALUMNADO QUE PARTICIPA	
CURSO	
ETAPA	
DATA	
TEMPO EMPREGADO	
OBXECTIVO/S DO CÍRCULO	
DECLARACIÓN AFECTIVA (EXPLICAR)	

². Séguese como referencia a ficha de círculo restaurativo que aparece en **"Prácticas restaurativas para la prevención y gestión de conflictos en el ámbito educativo. Guía de formación. Jean Schmitz"**

https://www.edu.xunta.gal/portal/sites/web/files/anexo_4_0.pdf

PREGUNTAS RESTAURATIVAS

Dinámica para romper o xeo (anexo 7): Exemplos de dinámicas para romper o xeo

Preguntas para desenvolver o tema (para reflexionar sobre como nos sentimos e sobre as nosas accións)

Preguntas para definir os nosos compromisos

PECHE

Fichas de exemplos

Ficha exemplo 1

NOME DO CENTRO	IES pola convivencia
PERSOA RESPONSABLE DA CONVIVENCIA/ COORDINADORA DO BENESTAR E CONVIVENCIA/EQUIPO ACAE	Convivencia 1
PERSOA FACILITADORA	Convivencia 2
TIPO DE CÍRCULO RESTAURATIVO	Proactivo
Nº ALUMNADO QUE PARTICIPA	24 + titora do grupo
CURSO	1º ESO
ETAPA	Secundaria
DATA	11/09/25
TEMPO EMPREGADO	50 minutos
OBXECTIVO/S DO CÍRCULO	
Coñecer a clase ao empezar o curso	
DECLARACIÓN AFECTIVA (EXPLICAR)	
Ilusión polo comezo dun novo curso. A persoa facilitadora expresa a súa emoción pola incerteza e as expectativas positivas de cara ao comezo dun novo ano escolar, por exemplo: "Síntome especialmente ilusionado/a porque hoxe empeza un novo curso escolar, un novo grupo de alumnado, algún coñecido e outro non, e moitas expectativas de cara a este ano".	
PREGUNTAS RESTAURATIVAS	
Dinámica para romper o xeo (anexo 7): Exemplos de dinámicas para romper o xeo É o xogo das cadeiras musicais pero eliminando cadeiras en lugar de eliminar persoas. Axuda á inclusión grupal e favorece a sensación de pertenza a un grupo.	

Preguntas para desenvolver o tema (para reflexionar sobre como nos sentimos e sobre as nosas accións)

Neste caso serán preguntas abertas e pouco persoais para ir coñecendo ás persoas do grupo, pero sen invadir a intimidade persoal, por exemplo:

1. Como che gusta que te chamen?.
2. Con que personaxe de banda deseñada/película/debuxos animados... te identificas e por que?.
3. Cal é o teu hobby favorito?.
4. Cales son as túas expectativas para este novo curso?.

Preguntas para definir os nosos compromisos

Para que o meu grupo funcione ben comprométome a:

- "Axudar aos meus compañeiros naquelas cousas nas que me sinta capaz".
- "Tratar de integrar ás persoas máis illadas dentro do grupo".
- ...

PECHE

A persoa facilitadora agradece a participación no círculo e dá por finalizada a sesión.

Ficha exemplo 2

NOME DO CENTRO	IES Vila da convivencia
PERSOA RESPONSABLE DA CONVIVENCIA/ COORDINADORA DO BENESTAR E CONVIVENCIA/EQUIPO ACAE	Convivencia 1
PERSOA FACILITADORA	Convivencia 3
TIPO DE CÍRCULO RESTAURATIVO	Proactivo
Nº ALUMNADO QUE PARTICIPA	24 + titor do grupo
CURSO	3º ESO
ETAPA	Secundaria
DATA	15/10/25
TEMPO EMPREGADO	50 minutos
OBXECTIVO/S DO CÍRCULO	
Coñecer en profundidade ao grupo. A idea é facer preguntas que poidan ir descubrindo os sentimentos do grupo para detectar aquel alumnado en risco de exclusión por ser/sentirse diferente, alumnado que pode ser conflictivo, alumnado con problemas de ansiedade, etc.	
DECLARACIÓN AFECTIVA (EXPLICAR)	
Empatía. "Hoxe é un día especial porque trataremos de coñecernos máis en profundidade, o que vai permitir empatizar moito máis entre nós e tratarnos con máis tacto"	
PREGUNTAS RESTAURATIVAS	
Dinámica para romper o xeo, por exemplo: "O vento sopra"	
É unha dinámica para redistribuír ao alumnado dentro do círculo. A persoa facilitadora di a frase: "O vento sopra para quen..." e indica algo que distinga a certas persoas, por exemplo: "... leve zapatillas brancas". Nese momento todas as persoas con zapatillas brancas teñen que cambiar de sitio dentro do círculo de xeito que non se senten nos lugares que quedan inmediatamente á dereita e á esquerda.	

Preguntas para desenvolver o tema (para reflexionar sobre como nos sentimos e sobre as nosas accións)

Preguntas que impliquen carga emocional, algunhas propostas:

1. Como te sentes hoxe?. Por que?.
2. Que súper poder che gustaría ter?. Por que?.
3. Cal é a cualidade (non física) que máis admiras noutras persoas?. Por que?.
4. Cal é a persoa máis representativa para ti?. Por que?.
5. Se todo o mundo te escoitara, que lle gritarías?. Por que?.

Preguntas para definir os nosos compromisos

Para que o grupo se sinta a gusto comprométome a:

- "Respectar os estados de ánimo dos/as meus/miñas compañeiros/as e tratar de axudalos/as poñéndome no seu lugar se mo piden".
- "Expresar as miñas emocións de forma asertiva para tratar de non molestar a ninguén".

PECHE

A persoa facilitadora agradece a participación no círculo e dá por pechada a sesión.

Ficha exemplo 3

NOME DO CENTRO	IES Vila da convivencia
PERSOA RESPONSABLE DA CONVIVENCIA/ COORDINADORA DO BENESTAR E CONVIVENCIA/EQUIPO ACAE	Convivencia 1
PERSOA FACILITADORA	Convivencia 2
TIPO DE CÍRCULO RESTAURATIVO	Proactivo ou reactivo
Nº ALUMNADO QUE PARTICIPA	24 + titora
CURSO	2º ESO
ETAPA	Secundaria
DATA	20/11/25
TEMPO EMPREGADO	50 minutos
OBXECTIVO/S DO CÍRCULO	
Concienciar ao alumnado do bo uso dos teléfonos móbiles e das redes sociais.	
DECLARACIÓN AFECTIVA (EXPLICAR)	
Preocupación. "Síntome un pouco desgustada/o polo uso que se está facendo dos teléfonos móbiles e que afectan, non só a este grupo senón, tamén, a outro alumnado do centro".	
PREGUNTAS RESTAURATIVAS	
Dinámica para romper o xeo. Exemplo: Xogo de rol: "Os chats de whatsapp". (Non debe levar máis de 5-10 minutos)	
Divídese a clase en grupos de 6 persoas todas elas con papel adhesivo (tipo post-it) e un bolígrafo/lapis para escribir. Cada grupo debe escoller unha persoa que terá o rol de diferente dentro do grupo. A persoa facilitadora ofrece a cada grupo unha frase inicial que fai alusión á persoa diferente de cada grupo, por exemplo: "Tes que elixir estar con elas ou con nós." "Vaia foto subiches ao Instagram!. Dá para facer uns cantos memes". "Non quero que te sentes ao meu lado no autobús, a xente di que son raro/a coma ti". "Atende ben, a vida é bonita, quen é feo/a es ti".	

Sen falar, e seguindo unha orde predeterminada, cada persoa, empezando pola diferente escriben a que sería a súa resposta nun grupo de whatsapp, de xeito que cada persoa que lle toca escribir pode ver todas as mensaxes anteriores. A persoa facilitadora recolle cada conversa de whatsapp, lese cada conversa e faise un breve debate acerca delas.

Preguntas para desenvolver o tema (para reflexionar sobre como nos sentimos e sobre as nosas accións)

Preguntas que impliquen unha reflexión acerca do que dicimos dos/as demais e do que din de nós:

1. Que che gustaría que a xente dixera de ti?.
2. Di unha cualidade positiva da persoa que tes á túa dereita?.
3. Que sentimento provocaría en ti ver un meme teu compartido en redes sociais?.
4. Imaxínate que es un/ha compañeiro/a de quen comentaches cousas despectivas en redes sociais. Que te dirías?.
5. Pregunta non secuencial: Poderías compartir algunha situación real na que creas que pode darse unha situación de *ciberbullying*/ciberacoso?.

Preguntas para definir os nosos compromisos

Para facer un bo uso dos dispositivos móbiles e das redes sociais comprométome a...:

- “Non facer nada que non me atreva a facer cara á cara”.
- “Non compartir memes, fotos ou comentarios despectivos doutras/os compañeiras/os”.
- ...

PECHE

A persoa facilitadora agradece a participación no círculo e dá por pechada a sesión.

ANEXO 5

Preguntas para círculos proactivos

Estas preguntas están diseñadas para guiar ás persoas participantes desde un estado inicial de coñecemento básico ata a creación dun grupo unido.

Preguntas para círculos proactivos

- » Cal é o teu nome e que significa para ti?
.....
- » Podes compartir a historia do teu nome?
.....
- » Cal é a túa cor favorita e por que?
.....
- » Que che gusta facer no teu tempo de lecer?
.....
- » Cal é a túa comida favorita?
.....
- » Cal é o teu deporte favorito?
.....
- » Cando é o teu aniversario e que signo do zodíaco es?
.....
- » Unha comida que non che gusta
.....
- » Unha película que che gusta moito e por que?
.....
- » Que che gusta facer un día de choiva?
.....
- » Que cousas che gusta facer cos/coas amigos/as?
.....
- » Que canción che gusta moito e por que?
.....
- » Cal é a túa mellor lembranza da infancia?
.....



» Cales foron as túas mellores vacacións e por que?

.....

» Que libro ou película che influíu máis e por que?

.....

» Tiveches algunha experiencia que cambiou a túa vida?. Cal foi?

.....

» Que tradición familiar ou cultural aprecias máis?

.....

» Cal é o lugar máis interesante que visitaches?

.....

» Cal foi a mellor viaxe da túa vida e por que?

.....

» Cal é o teu conto favorito?

.....

» Que lugar da túa localidade che gusta máis?

.....

» Que cousas son máxicas para ti?

.....

» Que farías para "cargar as pilas"?

.....

» Que debuxo animado che gusta?

.....

» Cal é o mellor recordo da túa vida?

.....

» Aire, terra, lume ou auga?

.....

» Que che gusta facer cando estás na casa?

.....

» Que xénero de películas che gusta?

.....

» Cal é a túa materia/área/módulo... favorita?

.....

» Que é o que máis che gusta do recreo?

.....



- » Algo que che agrada do teu colexio
.....
- » Que xoguetes che gustan e por que?
.....
- » Que artista/s admiras e por que?
.....
- » Que sabor de xeadado che gusta?
.....
- » Cal é o teu hobby favorito?
.....
- » Que lugares bonitos coñeces?
.....
- » Que doce prefires e por que?
.....
- » Que é o que che fai feliz?
.....
- » Cal é o teu vídeo xogo favorito?
.....
- » Que música/canción che gusta bailar?
.....
- » Que che gusta facer nas fins de semana?
.....
- » Que che gusta do verán?
.....
- » Que che gusta das festas de fin de ano/nadal/verán?
.....
- » Que lugar ocupas na túa familia?
.....
- » En que lugar te sentes máis feliz e por que?
.....
- » Algo que fixeches por primeira vez recentemente?
.....
- » Algún momento histórico que che gustaría ter vivido e por que?
.....

» Se tiveras unha máquina do tempo, a onde viaxarías e por que?

.....

» Con que personaxe histórico te identificas e por que?

.....

» Algún cheiro agradable?

.....

» Que estación do ano che gusta máis e por que?

.....

» Cal foi o teu último soño?

.....

» Que actividade che gustaría compartir?

.....

» Se foses unha porta, que porta serías e por que?

.....

» Que xogo tradicional che gustaría xogar cos/coas amigos/as?

.....

» Que recompensas cres que merecerías por ter uns resultados excelentes?

.....

» Que emoción predominou esta semana e que a xerou?

.....

» Se puideras escoller entre selva ou deserto, cal escollerías e por que?

.....

» Que perdiches na túa vida para gañar despois?

.....

» Algún cheiro que che trae recordos agradables?

.....

» Cal é o fenómeno natural que máis medo che dá e por que?

.....

» Con que emoticona te identificas hoxe?

.....

» Unha película que te emocionou e por que?

.....

» Cando foi a última vez que viaxaches e a onde?

.....



» Que queres compartir do teu lugar de orixe?

.....

» Que conto che gusta e con que personaxe te identificas?

.....

» Cal foi o mellor consello que recibiches e por que?

.....

» Que é o máis bonito que che dixeron nunca?

.....

» Que fas para axudar a alguén que está triste?

.....

» Cando te sentes máis comprendido/a?

.....

» Cal foi o peor castigo que che puxeron?

.....

» Que fas cando estás triste?

.....

» Conta algo de ti que ninguén saiba.

.....

» Cal foi o momento máis feliz da túa vida?

.....

» Cal é o teu maior medo? Como tratas de superalo?

.....

» Que fas para manexar o estrés ou os momentos difíciles?

.....

» Se foses unha árbore, que parte da árbore serías e por que?

.....

» Se puideras retroceder no tempo, que cambiarías na túa vida?

.....

» Cal é a persoa máis representativa para ti e por que?

.....

» Unha situación na que te sentiches incomprendido.

.....

» Cal é a túa maior fortaleza e como a usas no teu día a día?

.....

- » Que cousas che gusta facer coas mans?
.....
- » Cal é o lugar da túa casa onde te sentes máis a gusto?
.....
- » Que tipo de películas che gustan? Podes dicir unha?
.....
- » Que te motiva a ser unha mellor persoa?
.....
- » En que área da túa vida che gustaría mellorar e por que?
.....
- » Que lle dirías a un/unha amigo/a que está a ter dificultades?
.....
- » Que aspectos valoras máis nas persoas que te rodean?
.....
- » Como cres que podemos facer esta comunidade escolar máis inclusiva e acolledora?
.....
- » Que actividades che gustaría facer en grupo para fortalecer os nosos lazos?
.....
- » Que actividade coa que desfrutas che gustaría compartir?
.....
- » Que tres características debería ter unha persoa para ser teu/túa amigo/a?
.....
- » Que admiras da túa familia?
.....
- » Que característica dun/dunha profesor/a che dá confianza?
.....
- » Que característica dunha persoa da clase che gustaría ter ou admiras?
.....
- » Que tipo de habilidades che gustaría desenvolver e por que?
.....
- » Como poderíamos mellorar a inclusión de persoas novas no centro?
.....
- » Que actividades cres que axudarían a mellorar a convivencia na aula?
.....

- » Como mellorarías a igualdade para diferentes orientacións /identidades sexuais?
.....
- » Que cres que fai falla para mellorar a igualdade na nosa sociedade?
.....
- » Como podemos mellorar o clima dentro do grupo?
.....
- » Que farías se ves alguén roubando a outra persoa, pero non che afecta directamente?
.....
- » Como te sentes cando alguén te apoia ante unha dificultade?
.....
- » Que se che ocorre para mellorar a convivencia na escola?
.....
- » Que lugar che gustaría visitar en grupo?
.....
- » Que podes aportar ao grupo?
.....
- » Que necesitas para alcanzar os nosos obxectivos?
.....
- » Que cousas nos fan aprender mellor?
.....
- » Que farías por alguén que está a ter dificultades?
.....
- » Que cualidades valoras máis nas persoas que te rodean?
.....
- » Que cousas che fan aprender mellor?
.....
- » Que actividade propoñerías para ter unha aprendizaxe máis dinámica e amena?
.....
- » Que cres que podemos mellorar na nosa comunidade escolar?
.....
- » Que che gustaría aprender que non traballamos aínda?
.....
- » Que che gustaría facer durante as vacacións?
.....

- » Unha cousa que che gustaría cambiar de ti mesmo/a.
.....
- » Que farías se ves a unha persoa coñecida que non está a facer o correcto, pero a ti non che afecta directamente?
.....
- » Como podemos mellorar a nosa comunicación dentro do grupo?
.....
- » Que podemos facer para sentirnos a gusto no grupo?
.....
- » Que características valoras máis nas persoas que te rodean?
.....
- » Que podes achegar ao grupo que sexa único?
.....
- » Cal foi o mellor traballo en equipo que realizaches e por que funcionou tan ben?
.....
- » Que actividades cres que axudarían a mellorar a convivencia na aula?
.....
- » Como valoras a comunicación dentro do grupo?
.....

PREGUNTAS PARA SER EMPREGADAS EN CÍRCULOS RESTAURATIVOS³

COÑECEMENTO DUN MESMO/DUNHA MESMA

» RETOS, EXPECTATIVAS, DESEXOS

- Tes algún desexo ou reto para a semana?
- Que esperas aprender nesta unidade didáctica de matemáticas, lingua...?
- Proposte algo para acadar esta semana?
- Di se normalmente consigues o que te propós ou non, e como o sabes
- Hai algo que desexes facer para conseguir os teus propósitos?
- O meu soño é...
- Unha cousa que che custara moito facer e da cal te sintas contento/a ou orgulloso/a de telo feito

» HABILIDADES, VIRTUDES, CUALIDADES

- Unha cousa que fago moi ben
- Unha cualidade que teño
- Que é o que se me da mellor?
- Unha cousa que me resulta fácil ou que aprendo con facilidade
- Como me gusta que me vexan?
- Unha cousa que me gusta de min mesmo/a
- A miña mellor virtude
- Unha cualidade dunha persoa do grupo que me gustaría ter ou que admiro

» SENTIMENTOS - EMOCIÓN

- Unha cousa que me fixo sentir ben nos últimos días
- Unha cousa que me fixo sentir mal nos últimos días

³. Estas preguntas foron adaptadas a partir dunha compilación do CEIP Es Pont de Palma.

- Que me puxo contento este fin de semana?
- Como cheguei hoxe á escola?
- Como me sinto neste momento?
- Como me sinto cando cumpro coas miñas obrigas?
- Unha persoa que quero que estea sempre no meu corazón
- Un momento no que chorei ultimamente
- Unha situación na que me sentín incomprendida/o
- Unha cousa que me fai enfadar
- Unha cousa que fago cando estou enfadada/o é...
- Como te sentes cando te miran?
- Que me molesta?
- Que cousas che molestan, fan dano?
- En que situacións me sinto moi forte?
- Cando non te pos na pel doutra persoa?

» **ASPECTOS A MELLORAR E RECOÑECIMENTO**

- Unha cualidade que quero mellorar
- Unha cousa que me gustaría cambiar de min mesma/o
- Un aspecto a mellorar nas miñas relacións persoais
- Gústárame quitarme a capa de...

» **COMPORTAMENTO**

- En que situacións son impulsivo/a?
- En que situacións son reflexivo/a?
- Que fai que me esforce?
- Que cousas me gusta aprender?
- Unha cousa que me gustaría aprender

» ASPECTO FÍSICO

- Unha parte do meu corpo que me gusta

» RECOÑECIMIENTO E ACEPTACIÓN DE LIMITACIÓNS

- Que é o que me custa máis facer?
- Que é o que me resulta máis difícil de facer?
- A que tes medo?

» PREFERENCIAS, GUSTOS

- Unha letra favorita que che gusta moito...
- Que deportista che gustaría ser?
- Que é o que máis che gusta da túa localidade?
- Unha canción que che gusta
- Unha cousa que che gusta facer na casa
- Con quen me gustaría xogar esta fin de semana?
- En que momentos especiais me gusta tomar chocolate?
- Un sitio onde me gustaría ir...
- Un percorrido que me gusta facer
- Que cousas son máxicas para ti?
- Que fas para cargar pilas?
- Un lugar especial onde che gustaría viaxar
- Que consideras imprescindible na túa vida?
- Un lugar da casa onde estás máis a gusto
- Se che tocara a lotería, que farías?
- Unha comida que me gusta (antes / agora)
- Unha comida que non me gusta
- Unha cousa que queres comer pero aínda non comiche
- Unha película que me gusta moito

- Que che gusta facer no teu tempo de lecer?
- Que che gusta facer nun día de chuvia?
- Que che chama a atención dunha persoa?
- O que me gusta comer na merenda
- O que me gusta facer os días de festa
- Cualidades que me gustan dun/dunha amigo/a
- Que cousas che gusta facer cos teus amigos ou coas túas amigas?
- Un olor que me gusta
- Unha cor que me gusta
- Con quen estás mellor fóra da escola?
- Un hobby que teño é...
- Un deporte que me gusta é...
- Que che gustaría que che regalaran (que non custe cartos)?

» IMAXINACIÓN

- Se foras un animal, cal che gustaría ser e por que?
- Que me gustaría que pasara hoxe?
- Que personaxe de conto che gustaría ser?
- Se eu fora un gato, elefante... que faría?
- Se fora un súper heroe, que poderes me gustaría ter?
- Se tiveras unha parede en branco de que cor a pintarías?. Que máis porías na parede?
- Imaxina que tes unha máquina do tempo. A onde irías?
- Se tivera unha barita máxica, eu...
- Que gardarías nunha caixa especial?
- Que nos contan as pedras?

» COÑECEMENTO DAS DEMAIS PERSOAS

- Unha persoa da clase que che gustaría coñecer máis. *(Pódense empregar moitas das preguntas do apartado "Coñecemento de si mesmo" con pequenas variacións)*

- Que che gustaría facer esta semana?
- Que che gustaría facer polas tardes? Que adoitas facer?
- Cal é a túa comida favorita?
- En que lugar te sentes máis cómodo/a?
- Gústache algún deporte? Prácticalo? Gústaríache practicalo?
- Que situacións te poñen furioso/a? Pensaches o porque?
- Adoitas a poñerte no lugar das demais persoas para poder entender distintas situacións?
- Que situacións te fan sentir forte?
- Sentiches o sentes medo nalgunha situación especial? Como te sentes?
- Que sentes cando te enfadas? E cando sentes que non te entenderon? Cal cres que sería a mellor forma para resolvelo?
- Adoitas a levalo á práctica?

AVALIACIÓN DE APRENDIZAXES E DA CONVIVENCIA NA AULA. TOMA DE DECISIÓNS

» DE APRENDIZAXE

- Unha cousa que che gustou, sorprendeu ou aprendiches hoxe (da sesión de hoxe, o patio...)
- Unha cousa que aprendiches ou que che gustou do que tivemos falado
- Que cousas fan que podamos aprender mellor?
- Unha cousa que che foi ben nesta avaliación
- Unha cousa que quixeses mellorar a próxima avaliación
- Unha estratexia que usas para facer os traballos de clase
- Unha cousa que aprendiches, de alguén da clase, esta semana
- Unha cousa que me preocupa é...
- De todas as actividades realizadas na clase, que che gustou máis?
- Que esperas desta materia/área/módulo...?
- Que se pode mellorar?

- Que cambiarías?
- Que quixeras aprender e non traballamos?
- Pensas que falta engadir algúns contidos?
- Que che sorprendeu?
- Que non te imaxinas?
- Como che gustaría que fixera a clase?
- Como che gustaría que te avalíen?
- Unha cousa nova que aprendiches deste tema
- Unha cousa que che custou aprender deste tema

» **DA CONVIVENCIA NA AULA**

- Unha cousa que me gusta desta clase
- Unha cousa que quixera que mellorara desta clase
- Unha cousa que podo facer eu para mellorar a clase
- Unha cousa que deberíamos cambiar todos/as
- Unha cousa que nos axudaría a todos/as a facer grupo
- O que máis me gusta da clase é...
- Unha cousa boa do grupo
- Que cambiarías da clase?
- Que cousas podemos facer todos/as xuntos/as?
- Cales poderían ser os nosos obxectivos como grupo?
- Unha cousa que me preocupa desta clase é...

» **AGRADECIMENTO**

- Di unha cousa que aprenderas de alguén (da clase, de fóra da escola...)
- A quen queres dar grazas? (da clase, de fóra da escola...)
- Unha persoa importante para ti

» PREGUNTAS DE APRENDIZAXE

- Que significa aprender por proxectos? Que cousas facemos para elaborar proxectos?
- Para que serven as flores?
- Que pasaría se o mundo non fora unha esfera?
- Que pasaría se a Terra fora plana?
- Que fariamos sen móbiles?
- Que fariamos sen televisión?
- Por que é importante a madeira?
- Como explicarías a unha persoa cega a cor do chocolate...?
- Como debuxarías se foras cega/o?
- Para que nos atrae o lume?
- Por que é importante a auga?

EXEMPLOS PARA EMPREGAR AS PREGUNTAS DOS CÍRCULOS RESTAURATIVOS

EXEMPLO 1: As miñas vacacións favoritas

EXEMPLO 2: O meu desexo secreto

EXEMPLO 3: Se me tocara un millón de euros

EXEMPLO 4: Un lugar no que me sinto en calma e paz

EXEMPLO 5: Unha cousa que fixen, que fixo sentir ben a alguén

EXEMPLO 6: Círculo de valoración do grupo

EXEMPLO 1

As miñas vacacións favoritas

Introdución

Hoxe gustaríame falar das vacacións nas que fuches a visitar algún sitio, ou fuches de acampada, ou fuches a ver parentes. Tamén poden ser unhas vacacións nas que te quedaches facendo unha cousa que che gustaba. Poden ser unhas vacacións que ocorreron de verdade ou que só imaxinaches.

Esta parte, pódese facer se se ve factible co noso alumnado:

Gustaríame que peches un momento os ollos e sintas que estás nesas vacacións:

- Que ves?.
- Que oes?.
- Que sentes?.

Imaxina ben o que te rodea, con quen estás, que fas...

Dedica uns momentos para velo e sentilo..., cando o vexas na pantalla da túa mente, podes abrir os ollos.

Preguntas

- Como son as vacacións que imaxinaches ou lembraches?. Céntallas ao teu compañeiro ou á túa compañeira.
- Agora, cada un/unha conta como son estas vacacións que nos contou o noso compañeiro ou a nosa compañeira.
- Que fai que estas vacacións nos gosten tanto?.
- Por que a xente necesita vacacións cando está a traballar ou vai ao colexio?.
- Como lles gusta pasar as vacacións ás persoas coas que vives?.
- Como sería se sempre tivésemos vacacións?. Que farías?. Gustaríache?.
- Unha cousa que che gustou ou che chamou a atención do que falamos.

Para concluír

Pedir ao alumnado que debuxe, escriba ou reflecta dalgún xeito a súa idea das vacacións ideais.

EXEMPLO 2

O meu desexo secreto

Introdución

Todos e todas xogamos ás veces ao xogo dos desexos. Gustaríanos que unha cousa que desexamos se convertera en realidade. Seguramente desexamos unha cousa vendo unha estrela fugaz ou soprando as velas do biscoito de aniversario ou talvez botamos unha moeda a un estanque pensado nun desexo. Pensar en desexos é divertido.

Pensa nunha cousa que desexaches en segredo; pode ser unha peza de vestir (unha camisa, unha gorra, uns pantalóns), unha bicicleta, un xogo ou unha viaxe. Tamén pode ser que desexases ter os ollos doutra cor, ser máis alto/a ou máis baixo/a ou que a túa familia fose diferente nalgún aspecto.

Pecha un momento os ollos para deixar que veña á pantalla da túa mente o teu desexo segredo.

Preguntas

- Non fai falta que contes o teu desexo segredo: se o contas xa non será segredo. Pero se queres, podes contalo.
- Por que é importante desexar?.
- Como sería a vida sen desexos ou soños de que as cousas poidan ser diferentes?.
- Cóntanos unha ocasión na que un soño se converteu en realidade.
- Axudaches a alguén a que o seu soño se converta en realidade?.
- Que poderías facer para que os teus soños se convertan en realidade?.
- Unha cousa que che gustou ou che chamou a atención do que falamos.

Para concluír

Pedir ao alumnado que debuxe, escriba ou reflicta dalgún xeito que poden facer para converter o seu soño en realidade.

EXEMPLO 3

Se me tocara un millón de euros

Introdución

Imaxina que recibes por sorpresa un millón de euros: pode ser que che tocara a lotería ou que recibiras unha herdanza dun/dunha parente afastado/a. Que podes facer con todos estes cartos?:

- Gastalo en caprichos?.
- Comprarte unha casa/coche/propiedade...?.
- Darllo a un familiar que o necesite?.
- Axudar a persoas necesitadas?.
- ...

Imaxina como che chegan os cartos e que farías con eles.

Preguntas

- Que son para ti os castos?.
- Que farías cos cartos?. Por que?.
- Que pensas que pasaría despois de ter todos eses cartos?. Como te sentirías?. Por que?.
- En que cambiaría a túa vida?. Explícao con detalle.
- Unha cousa que che gustou ou che chamou a atención do que falamos.

Para concluír

Pedir ao alumnado que debuxe, escriba ou reflicta dalgunha maneira que representa para eles ou elas os cartos.

EXEMPLO 4

Un lugar no que me sinto en calma e paz

Introdución

Hoxe falaremos de lugares nos que sentimos en paz. Imaxina un lugar no que te atopas así e ao que irías cando quixeras sentirte tranquilo/a e/ou recuperar a calma. Trátase dun lugar afastado, por exemplo: un fraga frondosa, un río ou unha praia deserta,...; ou dunha sala ou un salón con butacas, unha habitación cunha xanela con vistas a unha paisaxe que che gusta, estar xunto a unha cheminea acesa, un parque con nenos/as xogando, etc.

Imaxina o teu lugar seguro e tranquilo...

Preguntas

- Explícanos o teu lugar seguro e tranquilo: onde está, como é, que sucede....
- Que é o que o fai ser o teu lugar seguro e tranquilo para ti?.
- En que momentos vas ou che gustaría ir a este lugar (ben sexa fisicamente ou imaxinándoo)?.
- En que se parecen os lugares seguros das persoas deste grupo?.
- Que é o que fai deles un lugar seguro?.
- Como fas para tomarte un respiro/descanso nun día axitado?.
- Como poderíamos ter aquí un lugar para estar seguros/as e en calma?. Como sería ese lugar?.
- Unha cousa que aprendiches, que che gustou ou che chamou a atención do que falamos.

Para concluír

Pedir ao alumnado que debuxe, escriba ou reflicta dalgunha maneira o seu lugar seguro.

EXEMPLO 5

Unha cousa que fixen, que fixo sentir ben a alguén

Pregunta inicial

Hoxe empezaremos con algunhas preguntas silenciosas:

- Aqueles/as que onte tivestes un bo día, levantádevos e cambiade a cadeira con alguén máis que se levante (deixar un momento para que o pensen).
- Aqueles/as que onte non tivestes un bo día, levantádevos e cambiade a cadeira con alguén máis que se levante.
- Agora, cambiádevos aqueles/as que onte tivestes un día nin bo nin malo (regular).

Se alguén o quere compartir, que nos diga brevemente porque o día foi bo, malo ou regular (roda consecutiva rápida na que só interveñen aqueles/as que queiran achegar algún comentario, tentando que sexa breve).

Introdución (Presenta o tema de hoxe falando amodo, mirando ás persoas participantes).

Hoxe propóñovos que falemos de cousas que ás veces facemos e que afectan a outras persoas e as fan sentir ben. De feito, a miúdo o que unha persoa fai, sexamos nós ou outras persoas, afecta a como se senten as demais persoas.

Todos/as nós temos a capacidade de influír nos sentimentos das demais persoas. Por exemplo: un/unha amigo/a teu/túa atópase triste ou nervioso/a, ti falas con el/ela, ou xogades á hora do patio, e ves que tras estar un pouco con el/ela, distráese e vésele máis contento/a; ou fixeches un traballo na casa que fixo que o teu pai ou a túa nai estean contentos, xa que non o esperaban.

Seguro que fas moitas cousas que fan sentir ben ás persoas que te rodean.

Preguntas

- Fala un momento co/a compañeiro/a, de dous en dous, sobre unha cousa boa que fixeches ultimamente por alguén (2 minutos).
- Agora, gustaríame que cada persoa diga, brevemente, o que fixo o/a compañeiro/a. Por exemplo "Xoán axudou ...".
- Indica nunha ou dúas palabras como te sentiches cando fixeches unha cousa que lle fixo sentir ben a outro/a (roda consecutiva voluntaria).

- (Agora, fala co/a outro/a compañeiro/a) Como/En que te beneficias ti cando fas unha cousa boa a outras persoas?.
- Como mellora o grupo, a túa familia... cando fas sentir ben a alguén?.
- Como sería o noso grupo se nos propuxésemos facer sentir ben a outras persoas?.

Dinámica enerxética: roda de movementos que se deberán copiar. Por exemplo: dous aplausos e un salto (esta dinámica enerxética é optativa: faina só se ves que é necesario).

- (Comenta co/a compañeiro/a) Como o poderías facer ti?. Concreta algunhas cousas que poderías facer esta semana para mellorar o ambiente no grupo.
- Posta en común (roda voluntaria). Unha cousa que penso facer para mellorar o ambiente no grupo é...?.

Conclusión

Unha cousa que me gustou, que aprendín ou que podo facer sobre o que falamos durante este círculo.

EXEMPLO 6

Círculo de valoración do grupo

O obxectivo será levar a cabo unha reflexión conxunta acerca de aspectos que funcionan ben no grupo, aspectos que poderían mellorar o seu funcionamento e contribucións persoais a esta mellora.

Rolda inicial

Para empezar, utilizamos unha dinámica para mesturarnos, por exemplo: o xogo da ensalada de froitas. A continuación, formamos parellas (contando 1-2) e pedímoslles que falen sobre algunha das súas vacacións favoritas (por exemplo o Nadal), podemos axudar a fala indicando: que vos suxiren estas vacacións, que esperades delas, pensades que este ano van ser diferentes?, etc.

Cando pase un minuto, levantamos a man para pedir silencio e facemos unha rolda.

A persoa facilitadora contesta en primeiro lugar:

Completade a frase (só unha frase) "Estas vacacións de Nadal..."

Tema: Como vemos ao noso grupo?

Hoxe gustárame que falemos do noso grupo.

- Cando pensas no noso grupo, seguro que che veñen á cabeza cousas que van ben ou moi ben. Gustárame que cada un/unha diga algo que valora do grupo, que lle gusta, que o/a fai sentir ben ou fai que o grupo vaia ben.

A persoa facilitadora responde en primeiro lugar e, ao acabar, destaca brevemente algúns dos puntos positivos que se dixeron, valorando o que representan para o benestar e bo funcionamento do grupo.

- A persoa facilitadora resume moi brevemente algúns dos temas presentados e di: Agora, gustárame que pensedes en cousas que podería facer aínda mellor este grupo, cousas que se poden mellorar e así facer que todo o mundo se poida sentir mellor e o grupo avance máis. A persoa facilitadora responde en primeiro lugar e ao acabar destaca brevemente algúns dos puntos que se se cambian farían que o grupo mellore.

Este momento pode ser bo para facer unha dinámica enerxética para movernos un pouco, por exemplo: "O vento sopra para..."

Como xogar a "O vento sopra para..."

- O grupo séntase en círculo sobre unha cadeira, o centro do círculo deberá estar baleiro. No círculo haberá unha cadeira menos que persoas xogando.
 - Empeza a persoa facilitadora sentándose no centro do círculo e dicindo: "O vento sopra para..." e remata a frase dicindo algo certo sobre si mesmo/a, por exemplo: "O vento sopra para todas aquelas persoas que teñan un can".
 - Unha vez que a persoa do centro fixo a súa declaración de "O vento sopra para...", todas as persoas do círculo que se identifiquen coa declaración deberán levantarse da súa cadeira e buscar unha nova (deberán moverse máis dunha cadeira desde onde están sentados/as).
 - A persoa que está no medio tamén intenta atopar unha nova cadeira.
 - A persoa que acabe no centro continúa o xogo dicindo: "O vento sopra para..."
 - O xogo remata cando a maioría das persoas do grupo tiveron a opción de sentarse no centro ou ata que a persoa facilitadora dea por rematado o xogo.
- A persoa facilitadora resume moi brevemente algúns dos temas presentados e di: "Supoñamos que pasan uns días e chega o vindeiro luns e notamos que houbo cambios no grupo no sentido dos aspectos que falamos na rolda anterior. Gustaríame que faledes un momento, por parellas, sobre que farías ti para que estas melloras se dean".

Formamos parellas para que comenten este tema. Cando pase un minuto ou minuto e medio, levantamos a man para pedir silencio. Poñemos en común. Cada un/unha di unha cousa que pode facer para que o grupo vaia mellor (non ten por que ser a que comentou co/a compañeiro/a), por exemplo: "Unha cousa que podo facer para conseguir esta mellora no grupo é ..."

A persoa facilitadora contesta en primeiro lugar e ao acabar a rolda, felicita ás persoas participantes e pide que pensen un momento se poden empezar a poñer en práctica este cambio a partir de agora. Deixa uns segundos e pide:

- Se pensas poñer en marcha o cambio que ti propuxeches, ponte de pé.

Normalmente, todo o mundo se poñerá de pé. Se alguén non o fai, pedimos ás demais persoas que se senten e preguntamos a esta(s) persoa(s) que fai que non poida poñer en marcha o cambio proposto.

Escoitámola/o brevemente, sen crítica nin xuízo.

A persoa facilitadora felicita a todos/as polas súas achegas e di que nunha semana (ou dúas) vaines/as convocar de novo para ver de que maneira se deron estes cambios e como melloraron o funcionamento e o benestar no grupo.

Rolda de peche

Reflexionamos: "Unha cousa que me levo deste círculo é..."

ANEXO 6

GUIÓN PARA A PERSOA FACILITADORA DA REUNIÓN RESTAURATIVA

» PREÁMBULO

A persoa facilitadora introduce a reunión seguindo un protocolo:

- Preséntase.
- Agradece a participación das persoas asistentes.
- Explica a dinámica da reunión. Isto é importante para que sexan respectadas as quendas de intervención.
- Indica cal é o obxectivo da reunión explicando, brevemente, o incidente/motivo da reunión e os roles que as persoas exerceron nese incidente.
- Explica que non se trata dun xuízo senón de valorar como o incidente afectou ás persoas presentes.
- Pregunta á/ás persoa/s agresora/s se están na reunión por propia vontade e aclara que pode/n abandonar a reunión se así o deciden.

» AGRESORES/AS

Fáiselle ou fánelle (no caso de ser varias persoas) preguntas restaurativas concretas indicadas para as persoas agresoras. Son sempre as mesmas:

- Que pasou?.
- Que estabas pensando no momento do incidente?.
- Que pensaches desde entón ata agora?.
- Quen pensa que foi afectado por causa da ou das súas accións?.
- Como pensas que foi ou foron afectadas esas persoas?.

» VÍTIMAS

Fáiselle ou fánelle (no caso de ser varias persoas) preguntas restaurativas concretas indicadas para as persoas vítimas. Son, tamén, sempre as mesmas:

- Cal foi a túa reacción cando sucedeu o incidente?.
- Que pensaches desde que sucedeu o incidente?.
- Que foi o máis difícil para ti?.
- Como reaccionaron as túas persoas achegadas cando souberon do incidente?.

» PERSOAS DE APOIO ÁS VÍTIMAS

Fánselle unha serie de preguntas concretas que veñen xa indicadas polos protocolos de reunións restaurativas. Todas as persoas de apoio ás vítimas deben responder a elas:

- Que pensaches cando soubeches do incidente?.
- Como te sentes con respecto ao sucedido?.
- Que foi o máis difícil para ti?.

» PERSOAS QUE APOIAN ÁS PERSOAS AGRESORAS

Fánselle exactamente as mesmas preguntas que ás persoas de apoio ás vítimas e deben responder, igual que as persoas de apoio á vítima, todas as persoas asistentes a todas as preguntas.

» AGRESOR/A

Para ir concluíndo a fase de preguntas, pregúntaselle á persoa ou persoas agresoras se queren engadir algo nese momento.

» **CHEGANDO A UN ACORDO**

Chegado este momento é cando se lle pregunta á vítima polo resultado que espera da reunión. Debe ser unha pregunta directa:

- "Que resultado esperas obter da reunión?"

Unha vez respondida a pregunta, débesele indicar á persoa ofensora ou ofensoras que responda/n ao solicitado pola vítima.

A continuación pídeselles ás persoas participantes que debatan e fagan propostas acerca do que debe aparecer incluído no acordo final.

É necesario que a/s persoa/s agresor/as expresen a súa opinión acerca das propostas que vaian xurdindo. Pódesele preguntar directamente: "Que opinas acerca diso?" con respecto a cada unha das propostas.

» **ACORDO**

Débese ir anotando cada unha das propostas para preparar o documento final pero asegurándose de que a persoa agresora está conforme con todas elas. Anotaranse tamén todos os detalles referentes a datas, forma de facer o seguimento, etc.

Finalizada a rolda de propostas, e unha vez redactado o acordo, lerase en voz alta para que as persoas participantes dean a súa aprobación e faranse as modificacións pertinentes.

» **PECHANDO A REUNIÓN**

Pechado o acordo, debe darse a oportunidade ás persoas participantes na reunión de expresar calquera cousa a maiores. Deberáselles preguntar se queren ou senten a necesidade de dicir algo.

A partir dese momento deberase agradecer e felicitar ás persoas participantes pola forma en que se teña desenvolvido a reunión.

Sería interesante poder contar cun espazo, anexo ao de celebración da reunión, que permita unha charla máis distendida fóra da formalidade da propia reunión unha vez rematada esta.

ANEXO 7

Exemplos de dinámicas para romper o xeo

- As cadeiras musicais (invertido)
- Chegando a acordos
- O/A diferente
- O teléfono avariado

As cadeiras musicais (invertido)

NOME DA DINÁMICA	As cadeiras musicais (invertido)
OBXECTIVO	Favorecer a inclusión grupal Establecer sentido de pertenza ao grupo
CONTIDOS	Inclusión, axuda
MATERIAIS	Cadeiras da aula Equipo de música ou similar
Nº DE PERSOAS PARTICIPANTES	A partir de 5 persoas, sen límite Unha persoa que dirixe a dinámica
ETAPA/S EDUCATIVA/S	Calquera
CURSO/S	Calquera
DESENVOLVEMENTO DA DINÁMICA	
Colócanse as cadeiras formando un círculo, de forma que a parte na que nos sentamos quede cara ao exterior do círculo. As/Os participantes dan voltas arredor das cadeiras mentres soa a música. Cando a persoa que dirixe a dinámica apaga a música, todas as persoas participantes tratan de subirse ás cadeiras de forma que ninguén toque cos pés no chan (poden subirse uns/has enriba doutros/as, non é necesario tocar cadeira, o importante é non tocar o chan). Unha vez conseguido o obxectivo, elimínase unha cadeira e o xogo volve a empezar, pero cunha cadeira menos. O xogo remata cando queda alguén incapaz de non estar pisando o chan.	
OBSERVACIÓNS	
Dependendo do número de participantes, pódense facer varios equipos e ver que equipo consegue seguir xogando co menor número de cadeiras. En todo caso, esta é unha opción máis competitiva e, talvez, axude menos á inclusión colectiva do grupo.	

Chegando a acordos

NOME DA DINÁMICA	Chegando a acordos
OBXECTIVO	Chegar a un acordo satisfactorio de forma colectiva
CONTIDOS	Resolución de conflitos, empatía, asertividade
MATERIAIS	Unha situación conflitiva
Nº DE PERSOAS PARTICIPANTES	A partir de 3 persoas sen límite Unha persoa que dirixe a dinámica
ETAPA/S EDUCATIVA/S	Educación secundaria en adiante
CURSO/S	Calquera de educación secundaria en adiante
DESENVOLVEMENTO DA DINÁMICA	
A persoa que dirixe a dinámica divide a clase en grupos en función da situación conflitiva que vai proporcionar: • Grupos nos que se teña que tomar unha decisión colectiva acerca da situación conflitiva. Se, por exemplo, temos unha clase de 24 alumnos/as, podemos facer catro grupos de seis persoas. Cada grupo terá que dar, despois dun debate, unha proposta de solución. • Grupos nos que hai dúas partes enfrontadas e deban chegar a un acordo. Se, coma no caso anterior, temos unha clase de 24 alumnos/as, podemos dividir en catro grupos de seis de forma que, dentro de cada grupo, haxa tres persoas dunha das partes enfrontadas e tres persoas da outra parte. Ao final, cada grupo de seis, terá que expoñer o acordo ao que chegaron. Dáse un tempo para o debate. É a persoa coordinadora da dinámica a que determina o tempo máximo de debate e, nese tempo, os grupos deben ter rematada a súa proposta. Cada grupo expón a súa solución á situación conflitiva. Establécese un debate en forma de círculo secuencial para valorar as propostas de cada grupo.	

OBSERVACIÓNS

Dúas posibles situacións conflitivas:

- Dúas irmáns peléxanse por unha laranxa (a única que queda na casa) e son sorprendidas polo pai cando estaban a rifar. "Vina eu primeiro" di unha. "Pero é que eu a necesito máis ca ti" (responde a outra). Pregunta: Se forades o pai, que fariades?.

Como solución a esta situación, unha vez feitas as propostas de solución e debatido acerca delas, a persoa coordinadora dará como alternativa a opción de preguntar acerca das necesidades de cada unha das irmás: unha quería a laranxa para zume e outra quería para raiar a pel e facer un pastel. Logo poderían ter usado a laranxa as dúas irmás de forma que se cumpriran os seus obxectivos.

- Nun centro educativo só hai unha pista polideportiva exterior. Un grupo de alumnas/os (xeralmente varóns) queren xogar ao fútbol todos os días e outro grupo quere xogar ao brilé todos os días. Tedes que chegar a un acordo de uso da pista satisfactorio para as dúas partes.

O ideal sería que as dúas partes acadasen un acordo no que as súas demandas quedasen plenamente satisfeitas.

O/A diferente

NOME DA DINÁMICA	O/A diferente
OBXECTIVO	Reflexionar en relación ás persoas "diferentes"
CONTIDOS	Inclusión
MATERIAIS	Papel autoadhesivo ou papeis e imperdibles con símbolos (poden ser figuras xeométricas) que sirvan de distintivo para cada persoa participante Poden ser un grupo de cadrados, outro grupo de triángulos, outro grupo de hexágonos... e só unha delas que sexa única (que non haxa grupo), por exemplo un círculo
Nº DE PERSOAS PARTICIPANTES	A partir de 5 persoas sen límite Unha persoa que dirixe a dinámica
ETAPA/S EDUCATIVA/S	Calquera
CALQUERA	Calquera
DESENVOLVEMENTO DA DINÁMICA	
A persoa que dirixe a dinámica coloca, aleatoriamente, os distintivos a todas as persoas participantes. Haberá unha soa persoa que non atope outro distintivo igual ao seu (o círculo, por exemplo). A persoa facilitadora da dinámica dará a orde de que se agrupen, pero sen dicir como deben agruparse. De feito, non hai unha forma de agruparse. As/Os participantes deberán formar grupos seguindo os criterios que se vaian decidindo. Unha vez rematen os agrupamentos, a persoa facilitadora preguntará o motivo dese agrupamento e, a partir de aí, establecerase un breve debate en función da decisión de agrupación tomada. Ese debate deberá ser en forma de círculo secuencial.	

OBSERVACIÓNS

Normalmente, o/a diferente é o último que entra nalgún grupo, se é que o inclúen.

A partir dos tipos de agrupamento o debate enfocárase na inclusión das persoas "diferentes".

O teléfono avariado

NOME DA DINÁMICA	O teléfono avariado
OBXECTIVO	Evitar os conflitos xurdidos pola difusión de rumores
CONTIDOS	Resolución de conflitos
MATERIAIS	Vídeo ou historia (preferiblemente con algún tipo de contido que traballe a inclusión, a empatía, a asertividade ou calquera valor emocional... aínda que non necesariamente)
Nº DE PERSOAS PARTICIPANTES	A partir de 5 persoas sen límite Unha persoa que dirixe a dinámica
ETAPA/S EDUCATIVA/S	Calquera
CALQUERA	Calquera
DESENVOLVEMENTO DA DINÁMICA	
Dependendo do número de persoas participantes na dinámica fanse grupos dunhas 8 ou 10 persoas (se hai entre 5 e 8 persoas participantes faise un só grupo). As persoas do grupo numéranse do 1 ata o número de persoas que haxa no grupo. A persoa que dirixe a dinámica amosa un vídeo ou conta unha historia á persoa número 1 de cada grupo, de forma que o resto das persoas dos diferentes grupos non poden velo nin escoitalo (pode ser nun lugar afastado do resto do grupo). A persoa número 1 trata de contar o visto ou o escoitado á persoa número 2 do seu grupo, a persoa número 2 trata de contar á persoa número 3 o que lle contou a persoa número 1, e así sucesivamente ata que a penúltima persoa de cada grupo conta á última persoa dese grupo o que lle foi contado. Por último, a última persoa de cada grupo vai contando en voz alta a súa versión a todas as persoas participantes na dinámica.	

Haberá tantas versións como grupos haxa creados.

Pode abrirse un debate en torno á credibilidade dos rumores e as súas consecuencias. Para ese debate organizarase un círculo que, normalmente debería ser secuencial.

OBSERVACIÓNS

Normalmente, todas as versións adoitan ser bastante diferentes. De feito, a idea é buscar un vídeo ou unha idea que sexa difícil de contar para que, na medida que se vai contando de persoa a persoa, haxa unha distorsión de historia inicial.

