



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva






Clima

Consciencia social

Práctica "Ser consciente de mi violencia es acercarme a mi serenidad"

Propósito

Reconocer los niveles de violencia personales en las relaciones e identificar señales de distintas formas de violencia que uno ejerce.

 Modalidad	Presencial / Virtual
 Destinatarios	Adultos / Jóvenes / Niños y niñas
 Tipo	Individual
 Duración	30 minutos
 Recursos necesarios	-

Desarrollo

Cada estudiante/participante contará con un cuestionario en formato papel o digital para completar.

Primer momento

El facilitador invita a completar, en un ejercicio de introspección, de manera individual y en silencio, el siguiente cuestionario:

¿Dónde estás tú? ¿Te consideras violento/a? ¿Contra ti? ¿Contra los demás?

¿Cómo experimentas la violencia en tus relaciones?

*¿Quiénes son los **blancos** de tus arrebatos o de tu agresividad?*

*Si lo reconoces, enumera las **señales** que anuncian que te estás acercando a alguna forma de violencia.*



¿Qué **factores** acrecientan tus tendencias belicosas? (Por ejemplo, el cansancio).

En tu **entorno**, ¿qué condiciones o personas te ayudan a no alterarte o a encontrar la calma? (Por ejemplo, caminar, hacer deporte).

Segundo momento

Los participantes comparten, en plenario, la experiencia del ejercicio y la información personal que obtienen. En la modalidad virtual, los participantes comparten las apreciaciones por escrito.



Práctica inspirada en:

Van Stappen, Anna (2016). Cuaderno de ejercicios de Comunicación No Violenta. Terapias verdes.