

03

JÓVENES PROTAGONISTAS

Herramientas para acompañar y fomentar la participación de los jóvenes en la Escuela Secundaria.

Jóvenes protagonistas en la convivencia escolar

Actividades y dinámicas para desarrollar habilidades socio-emocionales en el aula.



Surcos Asociación Civil

Presidenta

Alejandra Sánchez Cabezas

Directora ejecutiva

Laura Karaskiewicz

Autores

Manuel Aguilera y Agustina Ollivier

Diseño Gráfico

Marcela Díaz

www.surcos.org

Agradecemos especialmente a Fundación Perez Companc, quien confió en nosotros y nos acompañó, de forma siempre respetuosa, cercana y atenta, apoyando el programa que permitió el desarrollo de la Red de Salud Comunitaria del Partido de Escobar. En el marco de este proceso, y siempre enfocados en dejar capacidad instalada y favorecer construcciones conjuntas que posicionan a los destinatarios como protagonistas de sus propias soluciones, es que elaboramos estos manuales. ¡Gracias Fundación Perez Companc por hacerlo posible!

Jóvenes Protagonistas

Manuel Aguilera y Agustina Ollivier - 1° ed.
Ciudad Autónoma de Buenos Aires:
Surcos Asociación Civil, 2017.
30 x 21 cm. / ISBN: 978-987-46619-0-6.



Queremos agradecer a los cientos de jóvenes que se sumaron al trabajo con Surcos durante estos años en Escobar y empujan con su entusiasmo la construcción de una escuela distinta. A los directores, docentes, preceptores y otros miembros de la comunidad educativa que trabajan incansablemente para transformar la secundaria. A Diana Yacuzzi que respaldó siempre nuestro trabajo en las escuelas. Y a la Fundación Perez Companc, que acompaña a Surcos desde el año 1999 e hizo posible que este material se haga realidad.

Instrucciones para planificar un viaje

Imagine por un segundo que va a realizar un viaje a un lugar desconocido. Digamos, por ejemplo, que quiere visitar Egipto. Al comentar su viaje con sus amigos se entera que uno de ellos ya estuvo ahí hace algunos años. De hecho, todavía conserva un mapa en el que marcó sus lugares favoritos: pirámides, museos, reservas naturales y centros históricos, y se lo presta para facilitarle su estadía.

Este cuadernillo se parece un poco a ese mapa. Señala algunos lugares por donde le recomendamos pasar si quiere promover la participación de sus estudiantes. No inventamos ninguno de estos destinos: nosotros mismos los fuimos recopilando de otros mapas. Todas las actividades que aparecen en este manual fueron implementadas antes que nosotros por profesores, educadores populares, talleristas y referentes comunitarios, plasmados a su vez en otros manuales o transmitidos de boca en boca. Esta guía pretende ser una recopilación y sistematización de nuestra experiencia, nutrida por cientos de colaboradores anónimos.

Pero ese mapa que le prestó su amigo tiene un problema. Señala únicamente los destinos turísticos, pero los caminos para llegar a ellos se fueron borrando del papel. Al llegar a Egipto, usted va a tener que arreglársela con los locales para poder visitar los atractivos.

Este mapa tampoco contiene caminos. Las actividades, dinámicas, herramientas y relatos acá recopilados van a demandar de la construcción de nexos pedagógicos que le otorguen a su proyecto una coherencia lógica y un sentido. Entre una actividad y otra, entre un encuentro con sus estudiantes y el siguiente, el educador tendrá la tarea de generar esos espacios de diálogo, intercambio y discusión de los temas abordados. Para lograrlo, no hay más recetas que generar un encuentro humano.

Por último, al igual que un viaje, un proyecto debe tener un inicio y un fin. Dedique el tiempo necesario a construir un marco pedagógico. Antes de empezar un proyecto sométalo a discusión con sus estudiantes, establezca los acuerdos de trabajo, retome con cierta frecuencia el *por qué* de lo que están trabajando y dedique el tiempo necesario para reflexionar al finalizar el proyecto.

Y como en todo viaje: ¡disfrute, saque muchas fotos y mantenga su mente abierta a nuevas ideas!

Índice

PÁGINA

08

Introducción

-

- Por qué incluir el aprendizaje de habilidades socio emocionales en el aula
- Cómo proponemos hacerlo
- Quiénes pueden utilizarlo

PÁGINA

10

Guía de uso del cuadernillo

-

- Cómo incluir las actividades en el aula
- Qué voy a encontrar en este cuadernillo
- ¡Importante! Algunos consejos para aprovechar el potencial de las propuestas
 - Dinámicas
 - Videos y cuentos
 - Actividades

PÁGINA

14

Habilidades de trabajo en equipo

-

- Dinámicas
- Videos y cuentos
- Actividades

PÁGINA

21

Habilidades de resolución de conflictos

-

- Dinámicas
- Videos y cuentos
- Actividades

PÁGINA

26

Habilidades de reconocimiento de las emociones

-

- Dinámicas
- Videos y cuentos
- Actividades

PÁGINA

32

Creatividad

-

- Dinámicas

Introducción

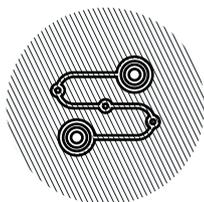


Por qué incluir el aprendizaje de habilidades socio emocionales en el aula

Las escuelas se están transformando. De a poco, van dejando atrás ideas y formatos tradicionales y se están enfrentando a nuevos desafíos. Uno de ellos implica repensar la respuesta a una pregunta central: ¿qué enseñan las escuelas? En los debates actuales sobre educación existe consenso en que, si bien las habilidades cognitivas siguen siendo de gran importancia, es deseable y necesario que una serie de nuevos aprendizajes se incluyan en la planificación escolar. **Promover el aprendizaje de habilidades socio-emocionales tiene múltiples efectos positivos.** Permite a los y las estudiantes⁽¹⁾ desarrollar herramientas para cultivar vínculos más saludables en distintos ámbitos de su vida, posibilita el ejercicio de una ciudadanía activa y participativa y, por lo tanto, mejora la convivencia escolar. Al mismo tiempo, como demuestran investigaciones científicas (Durlak 201), también deriva en una mejora en el desempeño escolar.

Además, la aparición de nuevas identidades juveniles, la transformación de las relaciones intergeneracionales y la irrupción de la tecnología, entre otras variables, imponen nuevas dinámicas y reclaman a las escuelas modalidades de enseñanza novedosas. El esquema de clase donde los estudiantes se quedan sentados escuchando en silencio al profesor que dicta su materia, cada vez se perfila menos factible. **Es necesario innovar en las formas de enseñar, promoviendo clases más participativas, centradas en el proceso activo de aprendizaje de los estudiantes.**

Si bien este escenario puede resultar desafiante para las escuelas, también es una oportunidad inédita para que la comunidad educativa trabaje en conjunto de forma creativa, repensando sus prácticas y proponiendo nuevos caminos. **Para contribuir en ese proceso, compartimos este cuadernillo, que esperamos sirva como material disparador y caja de herramientas para facilitar la inclusión de nuevas dinámicas adentro del aula.**



Cómo proponemos hacerlo

Existen distintos caminos para fomentar el aprendizaje de estas *habilidades blandas*. Sin embargo, se verifica consenso sobre algunas cuestiones centrales: todos coinciden en que cuanto antes se empiecen a trabajar, mejor. También, en que requieren de una atención transversal en todos los espacios de la escuela y no sólo en una materia o momento específicos. Otro aspecto esencial a tener en cuenta es que **las habilidades, para que se desarrollen realmente, deben ser ejercitadas, vivenciadas en la práctica.** No tendrá mucho efecto una enseñanza teórica sobre cómo reconocer las propias emociones o resolver problemas de forma creativa.

¹A partir de ahora "los". El uso de un lenguaje que respete la equidad de género fue discutido por los autores. Ya que no existe un consenso sobre la manera de hacerlo en castellano, y con el fin de evitar la sobrecarga gráfica y la incomodidad que puede representar para la lectura incluir el femenino y el masculino en simultáneo en todo el texto, se utilizará el genérico tradicional masculino. Sin embargo, todas las menciones en genérico representan siempre a varones y mujeres.

En Jóvenes Protagonistas les proponemos dos caminos posibles para incorporar esta perspectiva en las aulas. Uno, plasmado en **el cuadernillo Jóvenes Protagonistas en sus Proyectos, propone el desarrollo de múltiples habilidades de manera implícita**, a través de un proceso de trabajo grupal sobre una problemática comunitaria. Esta propuesta es ideal para aquellos grupos que ya están bastante consolidados y el profesor evalúa que presentan las condiciones de posibilidad necesarias para sostener un proceso de trabajo por proyectos.

Otro camino posible es el que proponemos en este cuadernillo. **Presentamos dinámicas y actividades ideadas para trabajar y ejercitar habilidades socio-emocionales de manera explícita**. Esta modalidad puede implementarse con todos los cursos y servirá especialmente para aquellos grupos “difíciles”, donde la convivencia adentro del aula puede ser desafiante. Creemos que la innovación educativa no consiste en embarcarse en grandes y complejos proyectos, sino que puede implicar el **fomento de habilidades de base que posibiliten nuevos caminos** ¡Esperamos compartir herramientas de trabajo, actividades concretas y consejos basados en la experiencia que les resulten útiles y colaboren para mejorar la dinámica de muchos grupos con los que estén trabajando!



Quiénes pueden utilizarlo

Este material está pensado para que lo puedan aplicar **profesores de todas las materias**. Porque si bien cada uno debe enseñar contenidos diferentes y específicos, en todas las disciplinas se debería fomentar el desarrollo de habilidades socio-emocionales, como las que proponemos a continuación. También pueden utilizarlo **integrantes del equipo de orientación escolar, preceptores, bibliotecarios u otros**, por ejemplo, cuando detectan que algún grupo necesita trabajar temas vinculados o cuando deben cubrir las horas libres con algún curso, y desean enriquecerlas y hacerlas más entretenidas.

¿En qué espacios
puedo utilizar
este cuadernillo?

¿Qué puedo
trabajar con este
cuadernillo?

¿Cómo puedo
implementar las
actividades?



Guía de uso del cuadernillo



Cómo incluir las actividades en el aula

Lejos de ser un formato cerrado, nos gustaría que este cuadernillo sea como una **caja de herramientas** a la que cada docente pueda recurrir y elegir las actividades que necesite para construir su clase y lograr sus objetivos. Por ese motivo la combinatoria dependerá de lo que el proceso necesite y el profesor considere que se adapta mejor a su grupo de alumnos.

Antes de elegir las actividades **es muy importante que el docente establezca los objetivos que se quieren cumplir, es decir, que se definan cuáles son las habilidades socio-emocionales que se evalúa que el grupo debería fortalecer.** Tener esto en claro facilitará el trabajo y nos asegurará que las actividades que se realicen respondan a objetivos pedagógicos específicos y no sean un “porque sí”.

Algunas ideas de cómo pueden incluirse las actividades en la dinámica escolar:

➤ **Inclusión de las actividades en la planificación de las clases.** En cualquier materia se pueden utilizar los recursos que proponemos en este cuadernillo. Se pueden incluir tanto al principio de la clase para promover un ambiente más dinámico, antes de alguna actividad particular donde se requiera poner en juego habilidades socio-emocionales (por ejemplo, realizar una dinámica de trabajo en equipo antes de hacer un trabajo práctico en grupo) o al finalizar la clase, a modo de reflexión o cierre.

➤ **Horas libres.** Proveer experiencias de aprendizaje significativas cuando los profesores se ausentan y no dejan actividades a realizar suele ser un desafío para todas las escuelas. Muchas veces los estudiantes se aburren y las personas que quedan a cargo de

esas horas no saben qué actividades proponer ¡Las actividades de este cuadernillo son divertidas, dinámicas y pueden aportar a la construcción y reflexión grupal! Con su inclusión, es posible comenzar a aprovechar esas horas mucho mejor.

➤ **Intervenciones del equipo de orientación escolar.** Las escuelas tienen una gran ventaja cuando cuentan con un equipo de orientación escolar. En conjunto con la comunidad educativa, el equipo puede colaborar para pensar cómo trabajar con un “grupo difícil” o con un curso con algún conflicto particular. Las dinámicas, actividades y cuentos que les proponemos pueden ser herramientas útiles para facilitar una intervención en estos casos.

➤ **¡Cómo y dónde quieran!** Esperamos que puedan utilizar este cuadernillo de maneras inimaginadas por nosotros, descubriendo nuevas potencialidades y modalidades de uso ¡Todo vale!

Qué voy a encontrar en este cuadernillo

El cuadernillo contiene cuatro apartados, divididos de acuerdo al conjunto de habilidades trabajadas: **habilidades de trabajo en equipo, habilidades de resolución de conflictos, habilidades de reconocimiento y gestión de las emociones y creatividad.**

Lejos de nuclear todas las habilidades socio-emocionales posibles, seleccionamos estos cuatro conjuntos de habilidades porque en reiteradas oportunidades se nos presentaron en la práctica como aspectos a trabajar con distintos grupos de estudiantes.

Cada apartado presentará un conjunto de **dinámicas, videos, actividades y/o cuentos** ¡A continuación les presentamos una serie de consejos que fuimos aprendiendo en nuestro trabajo con grupos y que nos facilitaron mucho el trabajo!

¡Importante!

Algunos consejos para aprovechar el potencial de las propuestas



DINÁMICAS

Implican poner el cuerpo y se constituyen como una herramienta potente para vivenciar y poner en práctica distintas habilidades socio-emocionales. Son micro-experiencias que posibilitan reflexionar sobre distintos procesos, explicitarlos y analizarlos.



¡Consejos!

➤ En algunos casos será conveniente que el docente no participe de la dinámica para poder moderar externamente la actividad, pero en los casos en que no sea esencial que quede afuera **¡es importante que el profesor sea el primero en poner el cuerpo y que lo realice con compromiso y sin vergüenza!** En nuestra experiencia, especialmente en las dinámicas que implican cierta exposición, si los estudiantes ven que el docente se involucra, tienden a animarse y a comprometerse mucho más.



➤ **¡Nunca desestimar la capacidad de un grupo para hacer una dinámica!** Muchas de las que figuran en este cuadernillo fueron implementadas con cursos que tenían la fama de ser “imposibles” (de esos grupos que son visitados todos los días por el equipo directivo y que se ufanan por haber “hecho renunciar” a más de un profesor) ¡y funcionaron muy bien! El secreto está en la confianza que demuestre el profesor a la hora de proponer la dinámica y convocar a todos a participar e involucrarse con las actividades que propone.



➤ Es frecuente encontrarnos con estudiantes que nos dicen no estar interesados en participar. Creemos que es importante encontrar un equilibrio entre **animarlos a involucrarse** (muchos que al principio dicen no querer participar... ¡con un pequeño empujoncito se suman y terminan siendo los que más se divierten y piden jugar de vuelta!) y **no obligarlos si están muy reticentes** (no vale la pena perder tiempo y desenfocarse de la clase para insistir muchas veces si alguien está decidido a no formar parte). En el caso de que algunos no quieran sumarse a la actividad, se puede recurrir a la estrategia de **asignarles el rol de “observadores” para que aporten a la reflexión final.**



➤ Especialmente con grupos desafiantes siempre es útil **tener todos los materiales preparados de antemano** para no perder tiempo en la preparación y que en la espera se desconcentren y desordenen.

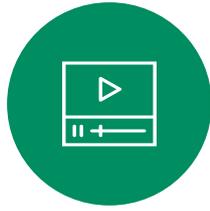


➤ Para muchas de las actividades que proponemos será conveniente **correr los bancos contra las paredes** para disponer de más espacio libre. También, se puede proponer salir al patio o a algún salón amplio, como por ejemplo el comedor o el SUM de la escuela. **Cambiar el espacio áulico** muchas veces funciona para dinamizar al grupo y suelen valorarlo. Sin embargo, es importante que no sea un lugar demasiado grande o con otras personas presentes para que el grupo no se disperse o inhiba.



➤ **Al finalizar cada actividad, el docente deberá realizar un nexo pedagógico, que vincule una actividad con el motivo por el cual se realiza.** Lo ideal es preguntar a los participantes por qué piensan que se realizó la actividad. Cuando surjan ideas que nos parezcan relevantes, las retomamos, e introducimos el próximo ejercicio. Sin este nexo, nuestro taller será percibido por los participantes como una kermesse de actividades más o menos divertidas, pero sin ningún hilo conductor.





VIDEOS Y CUENTOS

Son ideales para dinamizar una clase. Atractivos y breves, ayudan a captar la atención y propiciar una reflexión grupal potente.

➤ Luego de ver el video o escuchar el cuento **es aconsejable empezar la reflexión preguntando ¿qué pasó? y reconstruir los puntos más importantes de la historia entre todos.**

Esto sirve porque no todos observan lo mismo y entre todos pueden reconstruir una historia más rica y compleja para debatir. Después, se puede pasar a otras preguntas como, por ejemplo ¿qué idea les parece que busca transmitir? ¿están de acuerdo o no?

➤ El video o el cuento es un disparador para que los estudiantes piensen, reflexionen y compartan sobre un tema particular. Si bien es interesante que el docente pueda transmitir su reflexión personal, es importante que se contenga de ocupar demasiado tiempo hablando, cuidándose especialmente de transmitir sus argumentos como personales, evitando “bajar línea” y establecer que existe una única mirada posible. **El objetivo es incitarlos a que piensen, que todos puedan expresarse y escucharse entre sí, más que arribar a alguna conclusión específica.**

➤ **En la reflexión, procurar que la palabra circule.** Algunos participantes tienden a monopolizar las discusiones. El facilitador puede intentar involucrar al resto, preguntando directamente a algún participante ¿estás de acuerdo? ¿vos qué pensás? O preguntas similares.

➤ **Si pocos participantes se involucran, vale intervenir.** Se pueden dar opiniones provocadoras, disentir, cambiar de idea, hacer que la conversación tome otro rumbo o cualquier estrategia que dinamice el ejercicio



ACTIVIDADES

Son propuestas que suelen incluir instancias de trabajo en pequeños grupos (dos o tres estudiantes) para que a partir de un disparador escriban y reflexionen sobre un tema particular. Son una herramienta interesante para asegurarse de que todos se involucren y produzcan. La puesta en común y debate final posibilitan que los estudiantes se encuentren con otras opiniones y construyan nuevas ideas.

➤ Suele ser útil pedirles que escriban sus respuestas o reflexiones, para **que tengan una apoyatura concreta para trabajar y un objetivo claro** (responder todas las preguntas o consignas) para el tiempo acordado.

➤ **Es de gran importancia pasar por los grupos** para ver cómo están resolviendo la consigna y ayudarlos a pensar. Para ello, siempre es útil realizar preguntas y explicar la consigna varias veces.

➤ El profesor debe tener en claro que realmente **no existen respuestas correctas ni incorrectas**, ya que el ejercicio busca promover que los estudiantes reflexionen y compartan distintas perspectivas y no que arriben a un resultado único.

➤ En el momento de debate, el profesor puede intervenir recordando los aspectos centrales de las habilidades trabajadas, tratando de **reformular lo que los estudiantes traen para vincularlo con la propuesta de trabajo** (por ejemplo: si un estudiante dice “a veces no pensamos que puede haber otra explicación para lo que pasa y reaccionamos mal”, el profesor puede decir “claro, si no consideramos distintas perspectivas antes de actuar, es posible que tengamos una visión parcial de la realidad y actuemos en consecuencia”.



Habilidades de trabajo en equipo



Habilidades de trabajo en equipo

Trabajar en equipo puede ser un gran desafío porque requiere que todos los integrantes del grupo posean, en mayor o menor medida, una serie de habilidades. La comunicación, la cooperación, la capacidad de planeamiento y de división de tareas, el compromiso y la perseverancia son de gran importancia a la hora de trabajar grupalmente en base a objetivos. También entran en juego las habilidades de reconocer las fortalezas y debilidades de uno y de los demás, de liderar, de generar acuerdos y de comprometerse. Si bien no todos deben poseer las mismas habilidades y competencias, ya que parte de la riqueza del trabajo en equipo es aprovechar las fortalezas de cada integrante, es importante que todos posean un marco común.

Por este motivo, embarcarse en un proyecto complejo que requiere trabajar en equipo puede ser difícil con un grupo que no haya tenido la oportunidad de ejercitar estas habilidades previamente. En este cuadernillo proponemos una serie de dinámicas, videos, actividades y cuentos que facilitan la experimentación y la reflexión sobre las habilidades necesarias para trabajar en equipo, en un formato breve y vivencial. Explicitar qué sucede y ofrecer la oportunidad de hacer consciente una serie de procesos que subyacen a la interacción facilitará el trabajo posterior y la autorregulación de los equipos. De acuerdo al grupo, espacio y objetivos, cada facilitador elegirá la combinatoria y frecuencia de actividades que crea más conveniente ¡Esperamos que se diviertan y ayuden a sus estudiantes a mejorar su capacidad de trabajar grupalmente!



DINÁMICAS

UNIÓN

Materiales:

Una soga larga (aproximadamente 10 metros, el largo depende de la cantidad de participantes).

Tiempo:

10'-15'.

Desarrollo:

El docente invita a todos los estudiantes a formar una ronda de pie. Luego, pasa una soga para que todos la agarren con sus dos manos. Una vez que todos sostienen la soga formando un círculo, el profesor ata sus dos extremos en un nudo bien asegurado. Luego, guía a los estudiantes: "lentamente nos dejamos caer hacia atrás. De a poco, cada uno se va dejando caer cada vez más hacia atrás, dejando que el resto del grupo nos sostenga".

También, una vez que todos estén inclinados hacia atrás, se puede jugar a que se vayan soltando de a uno (el docente va indicando quién debe soltarse, de manera que sea posible guardar un equilibrio y que nadie se caiga).

Reflexión:

Una vez que todos están firmemente agarrados y con su cuerpo inclinado hacia atrás, el docente pregunta "¿Qué está pasando?" "¿Cómo se sienten?" "¿Qué pasaría si uno de los integrantes del grupo soltaran la soga?" "¿Y si todos la soltasen?" Reflexionan sobre la importancia del compromiso necesario cuando se trabaja en equipo, de la importancia de sostenerse entre todos como grupo, cuidándose y estando atentos a lo que le pasa a los otros.

El barco

Materiales:

Cinta de papel.

Tiempo:

15'-20'.

Desarrollo:

El profesor hace una línea en el piso con cinta de papel. El largo dependerá de la cantidad de jugadores. En el caso de que sean muchos, pueden hacerse dos o más líneas con 10 jugadores aproximadamente cada una, la idea es que los participantes entren parados uno al lado del otro, ni muy ajustados ni con mucho espacio entre ellos. El docente irá proponiendo distintas formas de organización para que los estudiantes se deban mover y organizar, sin dejar de pisar la cinta en ningún momento.

Consigna:

“Todo lo que está por fuera de la línea es un océano peligrosísimo. Los bichos más temibles viven en él: tiburones, pirañas, hasta cocodrilos. La línea es un barco y para estar a salvo tienen que pararse sobre ella en todo momento. Nadie puede apoyar los pies fuera del barco. Para salvarse deben actuar en conjunto”.

“Ahora de esta forma, el barco no va a resistir, es necesario que cambien la forma en la que están organizados porque si no el barco se puede hundir. Yo creo que, si se ordenan de menor a mayor, de los más bajos a los más altos, pueden salvarse. Recuerden que no pueden pisar por fuera de la línea”. El docente deja tiempo para que se organicen, sin ayudarlos.

Una vez que lo logran puede decir: “¡Los felicito! Lo lograron, pero... tengo una mala noticia, parece que el barco así tampoco aguanta, así que ahora tienen que ordenarse por edades, de menor a mayor”.

Si están divertidos puede proponerles otras maneras de ordenarse: por la inicial de su nombre, por su dni, etc. Finalmente, los felicita y dice “¡se salvaron todas y todos! el barco llegó a la orilla y pueden bajarse”.

Reflexión:

Se pueden realizar las siguientes preguntas: ¿Qué habilidades de trabajo en equipo necesitaron para organizarse? ¿Surgieron líderes? ¿Qué importancia tuvo la comunicación en el ejercicio? ¿Había un objetivo en común?

La vara

Materiales:

Palos de escoba (1 cada 10 estudiantes aproximadamente)

Tiempo:

15-20'.

Desarrollo:

El profesor pone una vara en el centro (puede ser un palo de escoba) e invita a aproximadamente 10 estudiantes a que formen dos filas de los dos lados (5 de cada lado), sosteniendo la vara entre todos, utilizando el dedo índice y el del medio de ambas manos (los dedos deben estar rectos, no vale “agarrarla” doblándolos). Explica que el objetivo será llevar la vara hasta el suelo, sin que nadie deje de tocarla. Si bien parece fácil, como todos deben tocarla en todo momento y no vale que dejen de estar en contacto con el palo, la tendencia será a levantarlo cada vez más. Para cumplir el objetivo, todos deberán, con paciencia, concentrarse y coordinarse, para lentamente depositarla en el suelo.

Reflexión:

En la puesta en común reflexionan: ¿qué fue necesario para lograr el objetivo? ¿Qué actitud tuvo que adoptar cada uno? ¿Qué habilidades de trabajo en equipo se pusieron en juego?

El nudo

Tiempo:

10'.

Desarrollo:

El profesor invita a que los estudiantes formen una ronda de pie de aproximadamente 10 a 12 compañeros (si son más pueden hacer dos rondas). Una vez listos, todos deben cerrar los ojos y con las manos estiradas hacia el centro de la ronda deben acercarse y tomar las manos de otros compañeros. Cuando abren los ojos verifican que cada uno está agarrando con su mano derecha a un compañero y con su izquierda, a otro (no vale agarrar con ambas al mismo). El docente explica que el objetivo del juego es desanudarse y volver a formar una ronda. Pide que lo hagan con cuidado de no lastimarse.



Reflexión:

Pueden guiarse con las siguientes preguntas:
¿Qué habilidades de trabajo en equipo se pusieron en juego? ¿Surgieron líderes? ¿Qué importancia tuvo la comunicación en el ejercicio?
¿Había un objetivo en común?

Realidad invertida

Materiales:

Una manta/toalla/tela rectangular.

Tiempo:

10'.

Desarrollo:

El docente invita a un grupo de estudiantes a pararse sobre una manta. Explica que el objetivo consiste en dar vuelta la manta (que el lado que está tocando los pies de los jugadores quede tocando el piso y viceversa). Y comenta las reglas: Los jugadores NO pueden salir de la manta en ningún momento. Tampoco pueden utilizar ningún objeto que esté fuera de la manta (agarrarse de una mesa, un árbol, etc.). Si alguno de los participantes toca cualquier elemento que no sea la manta o ellos mismos, deberán volver a empezar. Los jugadores pueden hablar.

Reflexión:

Pueden guiarse con las siguientes preguntas:
¿Qué habilidades de trabajo en equipo se pusieron en juego? ¿Surgieron líderes? ¿Qué importancia tuvo la comunicación en el ejercicio? ¿Había un objetivo en común?

Ritmo colectivo

Tiempo:

10-15'

Desarrollo:

Todos los participantes forman una ronda de pie y se numeran. Luego, el docente explica la secuencia rítmica para que los estudiantes la practiquen y aprendan:

- A) 3 golpes en los cuádriceps con ambas manos.
- B) 2 golpes de palmas.
- C) 2 chasquidos con los brazos extendidos para adelante.

Practican la secuencia hasta lograr una sincronía grupal. Una vez coordinados, comienza la dinámica. Se agrega a la secuencia la siguiente consigna:

- A) 3 golpes en los cuádriceps con ambas manos (silencio).
 - B) 2 golpes de palmas (se dice el número propio).
 - C) 2 chasquidos con los brazos extendidos para adelante (se dice el número de otro compañero; quien al ser nombrado, repetirá la dinámica)
- Así continúa el juego hasta que todos hayan participado o hasta que hayan logrado una buena fluidez en la dinámica del juego.

Reflexión:

Las siguientes preguntas pueden guiar la reflexión grupal: ¿Cómo fue el proceso, desde estar descoordiados hasta lograr la sincronía grupal? ¿Qué hizo el grupo para lograrlo? ¿Cómo se sintieron cuando se logró la sincronía? ¿Hay veces en el aula en que sienten que el grupo logra la sincronía? ¿En qué situaciones creen que es importante estar sincronizados?



VIDEOS

ANIMALES ORGANIZADOS (Y NO TANTO)



For the birds (Pixar).

Un grupo de pájaros pequeños están sentados en un cable. Cuando un pájaro grande se acerca, se ríen de él. Se sienta en el medio del cable y los pequeños utilizan una estrategia desafortunada para espantarlo, lo cual tendrá un desafortunado final.

Se puede ingresar haciendo click en:

www.youtube.com/watch?v=MzimNEikhWMv

o escribiendo en el buscador de youtube las palabras clave "trabajo en equipo" "For the birds"



Es más inteligente viajar en grupos (De Lijn).

3 videos donde se observa cómo distintas especies de animales trabajan en equipo para defenderse de sus predadores, resolviendo ingeniosa y adecuadamente la situación de amenaza.

Se puede ingresar haciendo click en:

www.youtube.com/watch?v=F7t4-HIDOTA

o escribiendo en el buscador de youtube las palabras clave "trabajo en equipo" "De Lijn".

Preguntas para debatir y reflexionar

¿Qué sucede en el primer video?

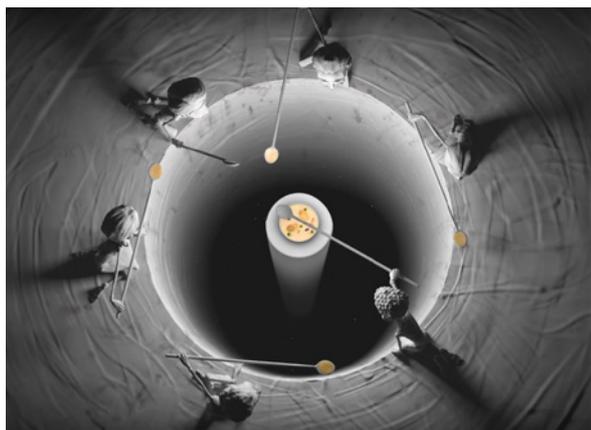
¿Y en el segundo?

¿Cómo trabaja el grupo del primer video? ¿Trabaja en equipo? ¿Qué resultado tiene?

¿Cómo trabajan los grupos del segundo video? ¿Trabajan en equipo? ¿Qué características del trabajo en equipo se ven en el video? ¿Qué resultados tienen?

¿Se les ocurren ejemplos de la vida real donde trabajan en equipo o no lo hacen?

UNA FAMILIA HUMANA



Una familia humana, alimento para todos (Caritas). Un grupo de personas intentan alimentarse individualmente de un tazón que se encuentra en el medio de un abismo pero no logran. Cuando se dan cuenta de que pueden colaborar para lograr su objetivo, todo mejora.

Se puede ingresar haciendo click en: www.youtube.com/watch?v=qhU5JEd-XRo o escribiendo en el buscador de youtube las palabras clave "trabajo en equipo" "caritas".

Preguntas para debatir y reflexionar

- ¿Qué sucede en el video?
- ¿Cuál es la diferencia entre el primer momento y el segundo?
- ¿Qué características del trabajo en equipo se ven en el video?
- ¿Se les ocurren ejemplos de la vida real donde la gente actúa sola en vez de colaborar?



ACTIVIDAD

¡FUEGO!

Los estudiantes se juntan en grupos de 4 a 5 integrantes y se les lee la siguiente consigna:

Están tomando unos mates con bizcochitos en la plaza del barrio cuando escuchan un grito desesperado: ¡fuego, fuego! Es Rosa, una vecina del barrio. Dejó la sartén desatendida en la hornalla y ahora su casa se está incendiando. Rápidamente van en su dirección a ayudarla ¿Cómo se organizarán en equipo para hacerlo? Piensen tanto en colaborar para solucionar el problema en el corto plazo (apagar el fuego) como en el mediano plazo (ayudar a Rosa a recuperar todo lo que perdió en el incendio)

Respondan utilizando las siguientes palabras: compromiso, cooperación, división de roles, comunicación, perseverancia y creatividad.



CUENTOS

Asamblea en la carpintería

Cuentan que en la carpintería hubo una vez una extraña asamblea. Fue una reunión de herramientas para arreglar sus diferencias... El martillo ejercía la presidencia, pero la asamblea le notificó que tenía que renunciar ¿La causa? ¡Hacía demasiado ruido! Y además, se pasaba el día golpeando. El martillo aceptó su culpa, pero pidió que también fuera expulsado el tornillo; dijo que había que darle muchas vueltas para que sirviera para algo.

Ante el ataque, el tornillo aceptó también el cambio, pero a su vez pidió la expulsión de la lija. Hizo ver que era muy áspera en su trato y que siempre tenía fricciones con los demás.

Y la lija estuvo de acuerdo, a condición de que fuera expulsado el metro, que siempre se la pasaba midiendo a los demás según su propia medida, como si fuera el único perfecto.

En ese momento entró el carpintero, se puso el delante e inició su trabajo. Utilizó el martillo, la lija, el metro y el tornillo. Finalmente, la tosca madera inicial se convirtió en un fino mueble.

Cuando la carpintería quedó nuevamente sola, la asamblea reanudó la deliberación. Fue entonces cuando tomó la palabra el serrucho, que dijo: "Señores, ha quedado demostrado que todos tenemos defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades. Esto nos hace valiosos. Así que no pensemos ya en nuestros puntos malos y concentrémonos en la utilidad de nuestros puntos positivos".

La asamblea encontró entonces que el martillo era fuerte, el tornillo unía y daba fuerza, la lija era especial para afinar y limar asperezas y observaron que el metro era preciso y exacto.

Sintieron entonces que eran un equipo capaz de producir muebles de calidad. Se sintieron orgullosos de sus fortalezas y de trabajar juntos.

Ocurre lo mismo con los seres humanos. Cuando en la vida las personas buscan a menudo defectos en los demás, la situación se vuelve tensa y negativa. En cambio, al tratar con sinceridad de percibir los puntos fuertes de los demás, es cuando florecen los mejores logros. Es fácil encontrar defectos, cualquier sonso puede hacerlo. Pero encontrar cualidades, eso es para los espíritus nobles que son capaces de inspirar todos los éxitos humanos.

A todos

Hay un viejo cuento con cuatro personajes: **TODOS**, Alguien, **CUALQUIERA** y *Nadie*.

Ocurre que había que hacer un trabajo importante y **TODOS** sabía que Alguien lo haría. Alguien se enojó cuando se enteró, porque le hubiera correspondido a **TODOS**. El resultado fue que **TODOS** creía que lo haría **CUALQUIERA** y *Nadie* se dio cuenta de que **CUALQUIERA** podría haberlo hecho, pero *Nadie* lo hizo. Alguien no lo haría. ¿Cómo termina la historia? Alguien reprochó a **TODOS** porque en realidad *Nadie* hizo lo que hubiera podido hacer **CUALQUIERA**

El vuelo de los gansos

La próxima temporada, cuando veas los gansos emigrar dirigiéndose hacia un lugar más cálido para pasar el invierno, fíjate y verás que vuelan en forma de "V". ¿Sabes por qué lo hacen de esta forma? Porque al batir sus alas, cada ave produce una corriente en el aire que ayuda al que va detrás de él. Volando en V, la bandada de gansos aumenta por lo menos un 71% más su capacidad de vuelo, en comparación con uno que vuela solo.

Las personas que comparten un proyecto en común y tienen sentido de comunidad, pueden llegar a cumplir sus objetivos más fácil y rápidamente apoyándose entre sí.

Cada vez que un ganso sale de la formación, siente inmediatamente la resistencia del aire y se da cuenta de la dificultad de hacerlo solo. Por supuesto, rápidamente vuelve para beneficiarse del compañero que va adelante.

Si nos unimos y nos mantenemos juntos con los que van en nuestra misma dirección, el esfuerzo será menor. Todo será más sencillo y alcanzar las metas y objetivos, será más placentero.

Cuando el líder de los gansos se cansa, permite que otro tome su lugar y él se retrase a un lugar más cómodo.

Nosotros, hombres y mujeres, obtendremos mejores resultados si nos apoyamos en los momentos duros, si nos respetamos y compartimos los problemas y los trabajos más difíciles.

Los gansos que van en la parte de atrás graznan para alentar a los que van adelante a mantener la velocidad.

Una palabra de aliento a tiempo, ayuda, da fuerza, motiva y produce mejores resultados.

Finalmente, cuando un ganso se enferma o cae herido por un disparo, los dos gansos más cercanos salen de la formación y lo acompañan para apoyarlo y protegerlo.



Habilidades de resolución de conflictos

Habilidades de resolución de conflictos

Las habilidades de resolución de conflictos son imprescindibles para promover una buena convivencia. Desarrollar las habilidades necesarias para gestionar y resolver conflictos posibilita vivir relaciones más saludables y productivas, tanto en la escuela como en otros espacios de la vida: trabajo, familia, amigos, pareja y más. Además, son una herramienta fundamental para poder ejercer una ciudadanía activa y participativa.

El conflicto es un elemento inherente a toda relación humana. Lejos de ser algo a evitar en las escuelas, es deseable que exista un espacio de participación que propicie que el conflicto emerge, se elabore y se trabaje. Adecuadamente tratado, puede ser una oportunidad para que las partes intercambien ideas y posiciones y construyan acuerdos que enriquezcan la convivencia o reconozcan sus diferencias.

¿Cómo resolver conflictos? De acuerdo a un documento de Directores que Hacen Escuelas (2015) son necesarios 3 pasos. El primero es *identificar el conflicto*. Es necesario reconocer que existe un problema y no, por el contrario, minimizarlo o tratar de ocultarlo. Luego, se debe *comprender el conflicto*. Mientras mejor se conozcan las causas y los intereses que están en juego mejor se podrán resolver. Si uno es una de las partes involucradas en el conflicto, es importante comprender por qué el otro actúa como lo hace ¿qué piensa el otro? ¿Qué siente? ¿Qué quiere? Así como entender la propia postura ¿qué pienso? ¿en que me baso para sostener este pensamiento? ¿qué siento? ¿qué intereses míos están en juego? Una vez que se ha reflexionado sobre el conflicto, es momento de *accionar mediante la negociación*. Es importante que este proceso esté guiado por la búsqueda de acuerdos sustentables y equitativos. Lejos de tomar la forma de un monólogo es importante que la negociación consista en una escucha respetuosa e intento de comprensión

mutua. Si ambas partes están dispuestas a negociar y no esperan que el acuerdo consista en la imposición del deseo propio sobre el otro, será posible buscar acuerdos superadores, donde ambas partes estén satisfechas con la resolución.



DINÁMICAS

EL PARAFRASEO

Tiempo:
20'-30'.

Desarrollo:

El docente introduce la dinámica: “Vamos a aprender una técnica muy sencilla, pero muy útil, al momento de mediar en un conflicto: el parafraseo. La comunicación es una herramienta que nos permite resolver los conflictos. Sin embargo, a veces los empeora. La técnica del parafraseo nos permite calmar los ánimos, lograr claridad en el mensaje y generar empatía entre las personas que tienen que resolver un conflicto”.

Explica la propuesta:

“Vamos a simular una discusión entre dos personas. Cada uno deberá argumentar a favor de la posición que está defendiendo y para eso le vamos a pedir a quienes discuten que intenten usar frases que crean que son comunes en este tipo de discusiones”. Dos voluntarios deberán pasar al frente y entre todos deberán elegir cuál será el conflicto sobre el que actuarán.

Luego de que ya actuaron una primera escena diciendo las frases típicas, el profesor propone: “Ahora, cada persona podrá exponer su punto de vista, pero antes deberá parafrasear a quien lo precedió. Así, si alguien dijo ‘Me tenés cansado, sos un egoísta, nunca me prestás las cosas cuando las necesito’, la otra persona puede parafrasear ‘Lo que decís es que te sentís molesto porque te gustaría que te preste las cosas cuando las necesitás, ¿es así?’”.

Algunas cosas para tener en cuenta... Es importante que siempre, cuando se usa la técnica del parafraseo,

haya un mediador, que es la persona encargada de hacer cumplir las normas y de velar por que el conflicto no escale. Si no, rápidamente las personas se van a poner a discutir sin cumplir las normas. El mediador tiene que estar muy atento a que el mensaje no se distorsione, y tampoco puede tomar partido por ninguna de las dos posturas. Si siente que no puede ser neutral, quizás sea mejor que le deje su lugar a otra persona que quiera mediar.

Reflexión: ¿Qué efectos tiene el parafraseo en la discusión? ¿Logra bajar los ánimos de la discusión? ¿Resulta más fácil entender el punto de vista del otro? ¿Se les ocurre algún ejemplo de la vida real donde podrían utilizar el parafraseo para resolver mejor los conflictos?

¿QUÉ PIENSAN LOS QUE NO PIENSAN COMO YO?

Desarrollo:

Se escribe en el pizarrón en letra grande: de un lado la palabra "SI" y del otro, la palabra "NO". Luego se traza una línea en el piso, perpendicular al pizarrón. La misma debe situarse en el medio del pizarrón, de manera de que quede el salón dividido entre el sí y el no. El docente invita a los estudiantes a levantarse y explica que les realizará una serie de preguntas que se contestan por sí o por no. Ellos deberán responder ubicándose del lado del pizarrón que represente su respuesta. Luego, les pedirá que den una argumentación simple y breve de por qué apoyan o no la respuesta dada. Si alguno de los participantes del equipo contrario está de acuerdo con la argumentación o le parece que encierra "verdades", aunque sean parciales, deberá cruzar al otro lado de la línea, aunque no comparta la idea global.

Preguntas guía de entrada en calor:

¿Me gusta el mate?

¿Messi es el mejor jugador del mundo?

¿Los jóvenes cuidan su salud?

Preguntas guía para debatir:

¿La juventud está perdida?

¿A los jóvenes no les importa lo que pasa en su escuela?



¡Consejos!

- ¡No seguir las instrucciones! Las preguntas formuladas en esta guía sirven a modo de orientación, pero el facilitador puede ser creativo e inventar las preguntas que considere le puedan interesar más a los participantes.
- Procurar que la palabra circule. Algunos participantes tienden a monopolizar las discusiones. El facilitador puede intentar involucrar al resto, preguntando directamente a algún participante ¿estás de acuerdo? ¿vos qué pensás? O preguntas similares.
- No demorarse demasiado en ninguna pregunta.
- Si pocos participantes se involucran, vale intervenir. Se pueden dar opiniones provocadoras, disentir, cambiar de idea, hacer que la conversación tome otro rumbo o cualquier estrategia que dinamice el ejercicio.

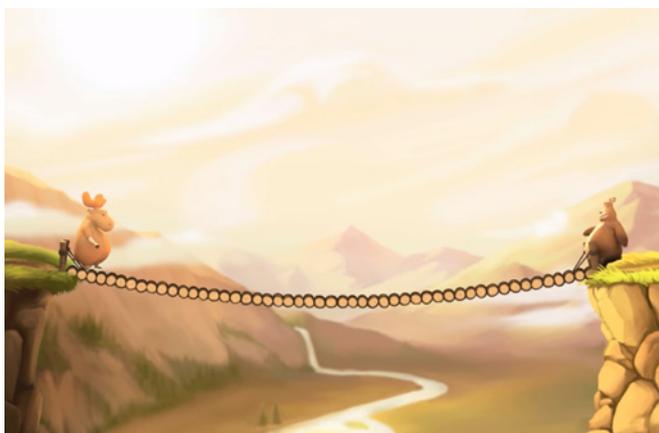
Reflexión:

Muchas veces cuando uno está convencido de algo piensa que el resto pensaría igual que uno. Sin embargo, los seres humanos somos increíblemente diversos y pensamos muy distinto en muchos temas. Este ejercicio celebra las diferencias y visibiliza que cuando las personas eligen tienen distintos motivos y que, aunque no estemos completamente de acuerdo o no pensemos igual, es posible reconocer que su postura encierra "verdades" aunque sean parciales. Algunas preguntas que pueden guiar la reflexión son: ¿se sorprendieron con la argumentación de alguno de sus compañeros? ¿en algún tema alguien dijo un argumento que no habían pensado antes? ¿cómo se relaciona esta dinámica con la resolución de conflictos?



VIDEO

EL PUENTE



El puente (Ting Chian Tey).

Dos animales intentan cruzar un puente y se encuentran con un problema. En vez de implementar estrategias efectivas para resolverlo, pelean y tienen un desafortunado final. Luego, otros dos animalitos se encuentran con el mismo conflicto pero lo resuelven de una manera muy distinta.

Se puede ingresar haciendo click en:

www.youtube.com/watch?v=_X_AfRk9F9w

o escribiendo en el buscador de youtube las palabras clave "puente" "conflictos"

Preguntas para debatir y reflexionar

¿Qué sucede en el video?
¿Cómo actúan el hipopótamo y el oso? ¿resuelven adecuadamente el conflicto? ¿Qué resultado tiene?
¿Cómo actúan el conejo y el zorrino? ¿resuelven adecuadamente el conflicto? ¿Qué estrategias utilizan?
¿Se les ocurren ejemplos de la vida real donde resuelven adecuadamente los conflictos? ¿Y donde no lo hacen?



ACTIVIDAD

LA NARANJA

Tiempo:

20'.

Desarrollo:

Puede hacerse tanto un debate grupal que involucre a todo el curso al mismo tiempo como trabajarse en grupos reducidos de 4-5 compañeros y luego realizar una puesta en común.

Se lee la siguiente consigna:

"Dos hermanos tienen una naranja y ambos la quieren. ¿Qué pueden hacer? En grupo, discutan qué formas se les ocurren para resolver este conflicto.

Luego, leemos la siguiente historia: *Dos niños se peleaban por una naranja. El padre pensó qué hacer y partió la naranja en dos partes, cada uno tuvo una mitad. El primero tomó el jugo y tiró la cáscara; el otro utilizó solo la cáscara para hacer una torta. Ninguno de los dos estuvo totalmente satisfecho. Si hubieran trabajado desde las necesidades, ambos hubieran podido satisfacerlas plenamente. Aún más, hubieran podido pensar qué hacer con las semillas para no desperdiciar nada...*

Reflexión:

Este ejercicio ayuda a visibilizar que muchas veces existen soluciones superadoras y para poder arribar a ellas es necesario comprender el conflicto y los distintos intereses puestos en juego. ¿Cuál les parece que hubiera sido la mejor forma de resolver el conflicto? ¿Qué le faltó al padre para encontrar la mejor solución?

ALTERNATIVAS Y CONSECUENCIAS

Tiempo:

20'.

Desarrollo:

Los estudiantes se reúnen en parejas, leen las consignas y conversan para resolverlas durante algunos minutos. Luego, en plenario, el docente guía la puesta en común y debate.



Consigna:

La mamá de Juana suele ser muy estricta con los horarios de llegada a la casa. Si Juana está llegando tarde debe avisar por celular, de lo contrario la madre se enoja y le prohíbe salir el siguiente fin de semana. Si bien casi siempre avisa cuando está retrasada, hoy Juana se olvidó de avisar porque estaba muy concentrada ayudando a estudiar a su amiga Jennifer que está por repetir. Cuando llega a su casa a la noche su madre está muy angustiada y a los gritos le dice que no podrá ir a la fiesta que tiene el viernes.

- A.** ¿Qué alternativas tiene Juana?
- B.** ¿Qué consecuencias podría tener cada una de las alternativas?
- C.** ¿Cuál parece la más apropiada?
- D.** Una vez identificada la mejor alternativa, detallar los medios y los pasos para llevarla adelante.

Reflexión:

Es interesante escuchar todas las respuestas y propiciar que los mismos estudiantes debatan sobre cuál es la mejor solución. Se puede destacar la importancia de desarrollar la empatía para entender cómo se siente el otro y por qué actúa de determinada manera. Además, este ejercicio permite visibilizar el proceso de toma de decisiones que cada uno realiza a la hora de actuar y la conveniencia de pensar antes sobre cuáles son las distintas alternativas y sus consecuencias antes de actuar impulsivamente.



CUENTOS

Los ciegos

Había una vez seis hombres ciegos que vivían en Indostán, en el desierto. Un día, mientras estaban ocupados en sus tareas cotidianas, escucharon que desde lejos se acercaban ruidos extraños. Pisadas pesadas, fuertes, que hacían retumbar el piso. Los ruidos se acercaban y al

caer la noche, las bestias estaban cerca. Los sabios de la comunidad se reunieron a debatir sobre las bestias ¿qué tipo de animal eran? Hablaron largo rato pero no lograron dar con una respuesta. Como eran muy curiosos, decidieron acercarse sigilosamente a donde estaban; tal vez podrían entender a estos animales a través del tacto.

Una vez cerca, los sabios, muy cuidadosamente, se aproximaron a una de las bestias. El primero, al acercarse, chocó contra un lado ancho y fornido, por lo que en seguida empezó a gritar: “¡Bendito sea Dios! ¡Es muy similar a una pared!”

El segundo, palpándole un colmillo, gritó: “Oh! lo que tenemos aquí, es muy cilíndrico, suave, y aguzado. Para mí esto es muy claro, esta maravilla de bestia es muy parecido a una lanza”.

El tercero se acercó al animal y tomó la trompa, la cual se retorció en sus manos. Así, audazmente dijo: “Yo veo”, acotó, “Es igual que una serpiente”

El cuarto extendió su ávida mano Y se posó sobre la rodilla: “A lo que más esta bestia maravillosa se parece, es muy llano”, comentó él; “Es bastante claro que es semejante a un árbol”.

El quinto, que se arriesgó a tocar la oreja, dijo: “Hasta el hombre más ciego puede decir a lo que esto más se parece: Niegue el hecho quien pueda, esta maravilla de animal es igual que un abanico”.

El sexto, en cuanto empezó a tentar a la bestia, asió su cola oscilante.

“Yo veo”, dijo él, “es como una soga”.

Y así, estos hombres de Indostán continuaron disputando ruidosa y largamente.

Cada uno se mantenía en su propia opinión, siempre más rígida y fuerte, por lo que no podían llegar a un acuerdo ya que, como podemos ver, aunque cada uno estaba en parte en lo cierto, todos estaban errados.



Habilidades de reconocimiento de las emociones

Habilidades de reconocimiento de las emociones

Muchas veces las personas no identifican correctamente sus propias emociones, lo que determina una dificultad tanto a la hora de actuar para revertir una situación que genera malestar como para disfrutar un momento placentero. A su vez, no detectar correctamente las emociones de los otros limita las posibilidades de generar empatía y desarrollar relaciones interpersonales más enriquecedoras. También, puede llevar al surgimiento de conflictos o a una mala gestión de los mismos. Por lo tanto, desarrollar habilidades de reconocimiento de emociones se constituye como una herramienta fundamental para conseguir el bienestar individual y el de los demás.

Además, las emociones están intrínsecamente relacionadas con lo que pensamos y con lo que hacemos. Tener la capacidad de comprender lo que sentimos abre la posibilidad de reflexionar sobre nuestras concepciones y acciones, y así poder modificarlas para responder a distintas situaciones.

En este apartado presentaremos propuestas vivenciales y breves que posibilitarán reflexionar y hacer conscientes una serie de habilidades relacionadas con el reconocimiento de las emociones: la autoconsciencia del cuerpo, la autoconsciencia de las emociones, la confianza y la expresividad, entre otras ¡Esperamos que las encuentren interesantes y enriquecedoras, y las incluyan en sus clases o propuestas de intervención!



DINÁMICAS

MASAJES

Tiempo:

10'-15'.

Desarrollo:

El docente invita a los estudiantes a hacer una ronda, con todos de pie. Explica que van a hacer algunos ejercicios de relajación, cada uno dura aproximadamente 30". Es importante que el docente también participe realizando los ejercicios.

Consigna:

"Primero nos desperezamos, soltamos el cuerpo. Estiramos bien los brazos, nos tocamos la punta de los pies. Lentamente movemos un pie en círculos y luego el otro. Con los ojos cerrados, movemos la cabeza en círculos, para un lado y para el otro. Giramos a la derecha y le hacemos masajes a la persona que tenemos adelante, al mismo tiempo que recibimos masajes de la persona que tenemos atrás. Le damos pequeños golpes en la espalda, de forma bien suave, teniendo mucho cuidado de no lastimarlo. Terminamos haciendo un movimiento de adentro hacia afuera, sacando la mala onda del cuerpo".

Reflexión:

Al finalizar la actividad el profesor puede preguntar cómo se sienten y si están más relajados. Puede comentar sobre cómo, en general, uno va juntando tensiones en la vida cotidiana, que se ven reflejadas en el cuerpo. Si uno toma un momento para relajarse y concentrarse en encontrar un equilibrio, puede afrontar mejor las actividades que siguen. Para finalizar, puede decir que uno de los objetivos de esta actividad consiste en que ellos puedan tomar mayor conciencia de cómo

está su cuerpo y qué emociones está reflejando, para que puedan trasladarlo a otros momentos de su vida y con estos pequeños momentos de relajación, lograr un mayor bienestar.

También, puede preguntarles si tienen ejemplos de la vida cotidiana donde sientan que están tensos y podrían utilizar estos ejercicios de relajación para sentirse mejor.

TENSIÓN VS RELAJACIÓN

Tiempo:

10'-15'.

Desarrollo:

Todos caminan en distintas direcciones y el docente va diciendo consignas para tensar y relajar el cuerpo, con el objetivo de que los estudiantes logren una autopercepción del tono muscular.

Consigna:

El docente explica "Ahora van a tener que caminar por el espacio, cada uno en una dirección diferente, con mucho cuidado de no chocarse. Yo les voy a ir indicando qué tienen que hacer. Empezamos a caminar, despacio, cada uno en una dirección diferente, sin chocarnos".

"De a poco vamos a apretar los puños, cada vez más fuerte. Seguimos caminando y tensándonos: cruzamos los brazos fuerte, con los puños aún apretados. Nos vamos haciendo un bollito, tensando todos los músculos, apretando los dientes, los párpados, la mandíbula".

"De repente, a la cuenta de 3, todos nos soltamos, destensamos el cuerpo. Seguimos caminando y buscamos estar lo más sueltos posibles, hinchamos la panza, nos dejamos caer para los costados. Dejamos caer la cabeza como si el cuello no nos sostuviera, aflojamos las rodillas".

"Ahora, de a poco, vamos buscando una posición más cómoda, más equilibrada. Buscamos pararnos derechos, destensando los hombros, con los brazos moviéndose sueltos a los costados. Nos concentramos en que nuestra espalda esté relajada, la quijada también. Nos focalizamos en que nuestras manos y nuestros pies no estén tensos. Seguimos moviéndonos concentrándonos en que distintas partes de nuestro cuerpo estén relajadas y terminamos la actividad formando una ronda".

Reflexión:

Al finalizar, el docente puede preguntar qué pasó en la actividad (buscando que describan cada uno de los tres momentos) e indagar en cómo se sintieron en cada uno. Luego pregunta en cuál se sintieron más cómodos y reflexionan sobre la necesidad de encontrar un equilibrio para sentirse bien. También se puede reflexionar sobre cómo a veces en la escuela no se le da importancia al cuerpo, pero que siempre está presente y puede ser tanto un reflejo como una causa de nuestro estado de ánimo.

CARAS Y CARETAS

Tiempo:

10'-15'.

Desarrollo:

El docente invita a todos a sentarse en ronda, en el piso o en sillas. El juego consiste en que un integrante realiza un gesto (con la cara y con el cuerpo) que expresa una emoción. Luego, "arroja su máscara" a otro compañero, que debe adivinar qué emoción realizó y, a su vez, hacer un nuevo gesto.

Consigna:

"Voy a empezar haciendo un gesto, con el cuerpo y con la cara, que demuestre una emoción: por ejemplo, puede ser enojo, tristeza, felicidad, envidia, diversión, sueño, etc. Luego de realizar la cara, hago este gesto (muestra el movimiento: mueve su mano como si estuviera quitándose una máscara y seguidamente hace la mímica como si se la arrojara a un estudiante que está en otro extremo de la ronda). Ahora, el compañero que recibe la máscara debe adivinar qué emoción traté de transmitir y luego, hacer un nuevo gesto que represente otra emoción. Cuando termina, realiza el movimiento de sacarse la máscara y arrojársela a otro compañero y así sucesivamente continúa el juego".

Reflexión:

Al finalizar la actividad reflexionan sobre la expresión de emociones a través del lenguaje no verbal. También pueden hablar sobre si participar les dio vergüenza y por qué. Este ejercicio es interesante para subrayar la importancia de estar atentos a qué le sucede al compañero para comprender cómo se siente.

EMOCIONES CONTAGIOSAS

Tiempo:

10'-15'.

Desarrollo:

El docente invita a todos a sentarse en ronda, sentados en el piso o en sillas. El juego consiste en ir "pasando gestos" que transmitan distintas emociones a través de la ronda con el objetivo de reflexionar acerca de las emociones y lenguaje no verbal.

Consigna:

"Voy a transmitir un gesto rápidamente al compañero de mi derecha (mira al estudiante de su derecha y expresa un gesto con la cara. Puede ser, por ejemplo, una sonrisa). A su vez, él/ella tiene que hacer el mismo gesto rápidamente al compañero de su derecha y así sucesivamente hasta que de vuelta toda la ronda. Después vamos a ir agregando otros gestos". El profesor puede ir alternando la dirección (entre derecha e izquierda) y puede ir pasando distintas expresiones. Puede empezar con una mirada y luego transmitir gestos más expresivos como cara de felicidad, de sorpresa, de tristeza, de indiferencia, de enojo, de sueño, etc.

Reflexión:

Es interesante luego reflexionar sobre la timidez o la vergüenza que suele haber en la expresión de las emociones, también en cómo el estado de ánimo de algunos puede contagiar a los otros. Además, se puede observar cómo se transmitió el primer gesto y cómo llegó al último de la ronda, a modo de "teléfono descompuesto". El docente puede comentar que uno de los objetivos de la actividad es que ganen mayor conciencia de sus emociones y de cómo las transmiten a los demás.

LA CONFIANZA

Tiempo:

10'-15'.

Desarrollo:

Dependiendo de las características del grupo y

de su nivel de concentración ese día es importante evaluar cuál de las siguientes versiones de la dinámica será conveniente utilizar. Algunas implican cierto nivel de riesgo si las personas no se las toman en serio, por lo que es fundamental dejar en claro la seriedad de la actividad. El juego tiene cinco variantes:

1) Los participantes se dividen en grupos de 6 y se reúnen formando pequeños círculos, todos de pie. Un integrante del grupo se coloca en el centro, con los ojos cerrados y el cuerpo firme. Debe dejarse caer y los de afuera deben ir atajándolo con ambas palmas de las manos y suavemente devolverlo al centro. En el comienzo la ronda debe estar bien cerrada, pero poco a poco pueden ir abriéndola.

2) Esta versión se realiza en grupos de 3 personas, y es muy similar a la anterior. Un compañero se pondrá de espaldas a los otros dos, con el cuerpo bien firme y los brazos cruzados sobre el pecho. Los otros dos deberán prepararse para recibirlo, colocándose uno al lado del otro con un pie por delante del otro (como en posición de correr) y las manos a la altura de los hombros. El primer estudiante se deberá dejar caer hacia atrás, confiando en que sus compañeros lo recibirán.

3) Complejizando la actividad anterior, un estudiante se deja caer desde cierta altura (un banco o una silla), de espaldas, para ser recibido por sus compañeros. Por lo menos 8 estudiantes deben estar preparados para recibirlo en dos filas enfrentadas de cuatro personas, cada uno tomando firmemente las manos del compañero que tiene en frente.

4) Uno de los estudiantes se acuesta boca arriba en el suelo y, entre 10 y 12 compañeros, lo rodean de pie. Primero el docente explica el movimiento que deberán realizar: "el objetivo es que lo subamos muy lenta y firmemente. Para ello es importante que todos estén concentrados y utilicen ambas manos". Practican cómo sería el movimiento, sin aún levantar realmente al compañero.

Luego, realizan el ejercicio. Uno le sostiene la cabeza, firme, sin soltarla en ningún momento durante todo el juego. 5 lo sostienen de un lado, y 5 del otro. Deberán elevarlo y luego bajarlo hasta el piso. Al finalizar, pueden intentarlo con otro compañero.

5) En esta versión (para realizar al aire libre) ubicamos a todos los estudiantes de pie uno al lado del otro. Uno de ellos deberá caminar 15 metros, alejándose del grupo, para luego correr, con los ojos cerrados, hacia donde están sus compañeros. Entre todos deberán recibirlo y frenarlo cuidando que no se golpee. Reflexión: Las siguientes preguntas pueden guiar la reflexión: ¿Por qué creen que el juego se llama “la confianza”? ¿Qué necesitaron en la actividad para confiar en los otros? ¿Cómo se sintieron al confiar? ¿En qué otras situaciones de la vida confían en otras personas? ¿En qué situaciones es importante que haya confianza en un grupo? ¿Cómo podemos hacer para incrementar la confianza entre los compañeros de este curso?



VIDEO

¿QUÉ RECIBIMOS?



Publicidad tailandesa. Un hombre realiza buenas acciones sin recibir recompensas materiales a cambio. Al final, comprenderemos por qué lo hace.

Se puede ingresar haciendo click en: www.youtube.com/watch?v=U2RBTovuzMs o escribiendo en el buscador de youtube las palabras

clave “héroe anónimo” “publicidad tailandesa” “buenas acciones”.

Preguntas para debatir y reflexionar

- ¿Qué sucede en el video?
- ¿Cuál es el mensaje que quiere transmitir? ¿Están de acuerdo con lo que propone?
- ¿En qué situaciones de la vida cotidiana realizan “buenas acciones”? ¿Cómo se sienten cuando lo hacen?
- ¿Qué “buenas acciones” se podrían hacer más seguido en la escuela?



ACTIVIDAD

PENSAMOS, SENTIMOS, ACTUAMOS

En esta actividad, de a dos, van a tener que completar dos historias y a cada una le tendrán que dar dos finales distintos.

- 1.** Sebastián estaba sentado en el patio del colegio cuando vio que su amigo Nahuel estaba mirando en su dirección y se estaba riendo. Él pensó (pensamiento) por lo que se sintió (emoción) lo que hizo que (acción).
- 2.** Milagros tuvo un muy mal día en la escuela porque su profesora la había retado por haber tirado papeles en el salón cuando en realidad su amiga Sofía lo había hecho. Se sentía (emoción) entonces cuando su mamá se acercó a preguntarle si ella había dejado los platos sin lavar y no había sido ella reaccionó (acción) y pensó (pensamiento).

Reflexión:

El profesor puede proponer la siguiente idea y preguntar a los estudiantes si están de acuerdo y si detectan situaciones de la vida cotidiana donde se compruebe: “Nuestras emociones están interrelacio-



nadas con nuestros pensamientos y nuestras acciones. Cuando tenemos una sensación o un pensamiento negativo solemos reaccionar en consecuencia. Sin embargo, a veces es posible que estemos teniendo una visión parcial de la realidad y no estemos considerando otras posibilidades. Es importante detectar si reaccionamos negativamente sin considerar distintas opciones e intentar tener una visión más equilibrada de la realidad”.

VÍNCULOS SALUDABLES Y CONFLICTIVOS

Tiempo:

20’.

Desarrollo:

Individualmente, cada estudiante deberá responder en una hoja las siguientes consignas: Pensá en una persona con la que tengas una relación que te hace bien:

1. ¿Qué sentís cuando estás con esa persona?
2. ¿Qué pensás cuando estás con esa persona?
3. ¿Qué hacés cuando estás con esa persona?
4. Si tienen un conflicto con esa persona ¿cómo lo resuelven?

Pensá en una persona con la que tengas una relación que te hace mal:

1. ¿Qué sentís cuando estás con esa persona?
2. ¿Qué pensás cuando estás con esa persona?
3. ¿Qué hacés cuando estás con esa persona?
4. Si tienen un conflicto con esa persona ¿cómo lo resuelven?

Reflexión:

¿Qué sentimientos, pensamientos y acciones aparecieron frecuentemente con las personas que les hacen bien? ¿Qué sentimientos, pensamientos y acciones aparecieron frecuentemente con las personas que les hacen mal? ¿Cuál es la diferencia en la manera de resolver conflictos con las personas que les hacen bien y que les hacen mal? ¿Cómo podrían tratar de mejorar sus vínculos cuando no les hacen bien?



Creatividad



Creatividad

La creatividad es la habilidad de inventar o crear nuevas ideas o conceptos. Es la capacidad de generar asociaciones entre elementos ya conocidos pero que hasta el momento no se habían combinado para generar un elemento nuevo. Muchas veces en la vida cotidiana nuestro pensamiento tiende más a la repetición de patrones ya conocidos o pensados previamente. Esta característica está presente en todos los seres humanos y lejos de ser algo negativo suele traer beneficios porque nos permite ahorrar mucho tiempo y energía ¡Pensar creativamente todo el tiempo sería agotador! Si bien la creatividad puede surgir “espontáneamente”, normalmente romper nuestras barreras de pensamiento y permitir que una nueva idea surja suele implicar cierto esfuerzo. Como la famosa frase de Picasso reza: “que la inspiración te agarre trabajando”.

Muchas veces se piensa a la creatividad como una característica innata de los individuos: se es creativo o no se lo es. Sin embargo, es posible pensar a la creatividad como una capacidad que se entrena y que depende de cómo son las condiciones del entorno para que emerja ¡Todos podemos ser creativos! Solo necesitamos proponernos romper nuestras barreras de pensamiento que suelen llevarnos a los mismos lugares y tratar de visitar nuevos escenarios. Los momentos donde es necesario pensar una solución nueva para algún problema o las situaciones donde se busca una manera novedosa de expresión a través de la creación (por ejemplo, en la escritura, el arte plástico o la música) suelen ser buenos momentos para forzar el pensamiento creativo.

Compartimos con ustedes una serie de dinámicas para ejercitar el pensamiento creativo. Son ideales para presentar antes de proponerle a los estudiantes un desafío donde tendrán que utilizar la creatividad. Por ejemplo, antes de hacer un trabajo práctico en equipo en cualquier materia.



DINÁMICAS

MIX CREATIVO

Materiales:

Hojas o tarjetas y lapiceras (tantas como participantes)

Desarrollo:

El profesor entrega a cada estudiante una tarjeta (o les pide que agarren hojas de sus cuadernos) y explica que cada uno debe escribir un sustantivo (por ejemplo: avión, serrucho, televisión, jabón, zapatillas, linterna, pincel, cohete espacial, hilo, botón, etc.). Una vez que todos tengan su palabra, los participantes caminarán libremente por el espacio, en distintas direcciones. Cuando el docente diga “¡Paren!”, deberán formar parejas con la persona que se encuentre más cerca. En 3 minutos cada pareja deberá imaginar un invento que aún no exista, uniendo las dos palabras que les tocaron. Es importante que el profesor enfatice que tiene que ser algo nuevo y no solo la sumatoria de los dos objetos. Pasado ese tiempo el facilitador pregunta a cada grupo cuál es su invento. Luego, vuelven a caminar libremente por el espacio y se repite la actividad.

Reflexión:

Esta actividad es interesante para reflexionar sobre qué es la creatividad y la innovación y

qué beneficios puede tener pensar en grupo. Es una buena dinámica para hacer antes de una actividad donde deberán involucrar su creatividad.

PENSAR FUERA DE LA CASA

Materiales:

hojas y lapiceras (tantas como participantes)

Tiempo:

10'.

Desarrollo:

Cada alumno debe estar sentado frente a una mesa con una hoja y lapicera en mano. El docente explica: “en el siguiente ejercicio vamos a poner a prueba nuestra capacidad de pensar de forma creativa. Les iré dando instrucciones y todos deberán realizar dibujos. Hay algunas reglas: no vale rendirse ni abandonar el ejercicio, ni tampoco mirar lo que está haciendo el compañero de al lado. Por último, está prohibido realizar dos dibujos iguales. Es importante remarcar que es un ejercicio de creatividad, por lo que hay que intentar pensar de forma alternativa”.

La primer instrucción será dibujar una flor. A los 15 segundos daremos la instrucción de dibujar una casa. Luego, cada 15 segundos les diremos que dibujen una nueva casa, hasta que hayan realizado entre 15 y 20 dibujos. Dependiendo del grupo, se pueden realizar más dibujos. El objetivo de la actividad, será ir viendo hasta qué punto los participantes son capaces de romper sus modelos de pensamiento, forzándose a pensar distinto. En general, las personas atraviesan distintas etapas, y sólo en casos excepcionales, repitiendo muchas veces la misma instrucción, se puede llegar hasta la última. Usualmente las etapas son las siguientes:

- Casas “con palitos”: se parte de ahí, y muchas personas no pasan de esta etapa. Le agregan ventana, chimenea, o hacen un edificio cada vez más alto.
- Casas “del mundo”: carpas, casas en los árboles, iglús, etc.
- Casas “móviles”: casas rodantes, barcos, etc.
- Casas “de animales”: madrigueras, nidos, etc.
- Casas “de los humanos”: llegan a mayores niveles de abstracción; el mundo, un cuerpo humano.

Reflexión:

Esta actividad es interesante para reflexionar sobre qué es la creatividad y la innovación. Nos muestra la importancia de forzarnos a pensar en muchas alternativas cuando queremos pensar propuestas disruptivas, y no quedarnos con la primera idea que se nos ocurra. Es una buena dinámica para hacer antes de una actividad donde deberán involucrar su creatividad.

Y LOS PÁJAROS VOLARON

Tiempo:

10'.

Desarrollo:

Los participantes se colocan en círculo sentados en sillas (una silla menos que el total de los participantes). En el centro se coloca el docente, que explicará cómo es el juego y también participará de la dinámica. Comenta que el objetivo del juego es contar una historia colectiva. El que está en el centro (en este caso él) deberá inventar una parte de la historia. Para cambiar de narrador, el que está contando deberá incluir en su relato de manera coherente la frase “Y entonces los pájaros volaron”. Al escuchar esa frase tanto el narrador como todos los que están sentados deberán pararse y correr a buscar otra silla. Luego, el que se quede sin silla deberá pasar al centro y continuar contando la historia desde el punto en que su compañero la había dejado, hasta que vuelva a incluir en su relato la frase clase “Y entonces los pájaros volaron”. Así, continúa el juego hasta que todos los participantes hayan pasado al centro o el docente decida que ya pasó el tiempo suficiente.

Reflexión:

Esta actividad es interesante para reflexionar acerca de si sintieron vergüenza de hablar en público y cómo lo resolvieron. También se puede conversar sobre cómo se enriquece y vuelve más creativo un relato si todos aportan a su construcción.

Bibliografía

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta analysis of school based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432. Directores que Hacen Escuela (2015), en colaboración con Bernardo Blejmar. "El conflicto en la escuela". OEI, Buenos Aires.

¿Dónde puedo encontrar otros recursos?

www.construye-t.org.mx/inicio/fichas

www.me.gov.ar/construccion/pdf_coord/recursos-convivencia.pdf

www.buenosaires.gob.ar/areas/educacion/curricula/pdf/2010_mediacion.pdf

www.buenosaires.gob.ar/areas/educacion/curricula/pdf/2010_mediacion.pdf

www.cide.cl/documentos/Revista_educar_Habilidades_blandas_MJValdebenito.pdf

¿Dónde puedo saber más sobre el trabajo de Surcos y la salud social colaborativa?

Conocé más en surcos.org

Podés encontrar más información sobre estos temas en **"Promoción Comunitaria de la Salud. Un diálogo entre la teoría y la experiencia"**

SÁNCHEZ, Alejandra. Promoción comunitaria de la salud: un diálogo entre la teoría y la experiencia / Alejandra Sánchez; Ana Luther; Claudia Lazaro. - 1a ed. - Buenos Aires: Asociación Civil Saberes, 2008.





