

2° Ciclo
Enseñanza Básica

COMUNIDAD de cuidado de curso y FORTALECIMIENTO socioemocional

Sentirse Seguros
en Ambientes Seguros



Ministerio de
Educación

Gobierno de Chile

Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura



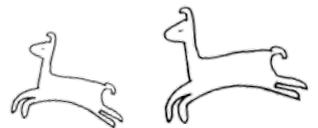
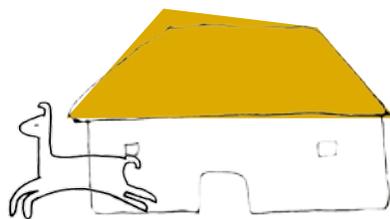
VALORAS
UC

CONTRATAPA EN BLANCO



COMUNIDAD de
cuidado de curso y
FORTALECIMIENTO
socioemocional

**Sentirse Seguros
en Ambientes Seguros**





El terremoto ocurrido el 2 de abril del presente año en el norte del país provocó un estado de emergencia que afectó de manera integral nuestra existencia como personas y como comunidad. En una primera instancia, dicha situación requirió ser abordada con apoyos y acciones de resguardo de la integridad vital, atención de necesidades de alimentación, seguridad, vivienda, de salud física y mental, de conectividad y comunicaciones.

Con el transcurso de los días, las personas, grupos sociales y organizaciones, fueron retomando las tareas y responsabilidades diarias. Cada institución educacional colaboró intensamente en el diseño e implementación de apoyos que permitieron retomar la normalidad de su actividad educativa. Ello significó un importante aporte a la recuperación del equilibrio, y desarrollo de una nueva etapa de organización de los equipos institucionales y de la comunidad educativa en general.

En este contexto, surge la necesidad de que los actores de las comunidades escolares se reencuentren en el espacio privilegiado de la escuela y el liceo para compartir, re-elaborar su vivencia y, en conjunto, apoyarse en la recomposición de la labor educativa y del clima escolar

El restablecimiento de una nueva cotidianidad requiere promover el bienestar y la seguridad de todas las personas que participan de la comunidad educativa con un trabajo permanente de empoderamiento de estrategias de contención emocional –entendida como el acto de recibir, acoger y proteger-, que permitan a la escuela y el liceo en su conjunto reconstruir su quehacer diario. Ello permite además reforzar la seguridad de los niños y niñas, haciéndolos sentir cuidados al interior del establecimiento y desarrollando un aprendizaje para la vida.

Las actividades grupales y personales son un esquema recomendable para lograr armonizar las vivencias, experiencias, miedos y angustias de los estudiantes, y dar a través de ello, un sentido valórico, formativo y de integración a este proceso de recuperación.

Por ello, les presentamos este material preparado para el desarrollo de espacios de contención y apoyo emocional y la creación de ambientes de respeto, confianza, prevención y autocuidado, tanto dentro como fuera del aula. También, busca estimular y motivar la realización de actividades de auto conocimiento, reflexión y expresión de las emociones, de las propias ideas y de las maneras diferentes que tenemos todos y todas de reaccionar.

Gonzalo Muñoz Stuardo

Jefe

División de Educación General

Ministerio de Educación





Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura



En su misión la UNESCO, Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, se propone “contribuir a la paz y a la seguridad estrechando mediante la educación, la ciencia y la cultura, la colaboración entre las naciones, a fin de asegurar el respeto universal a la justicia, a la ley, a los derechos humanos y a las libertades fundamentales...”. En ese marco, la UNESCO propone promover la educación como un derecho fundamental, mejorar la calidad de la educación y estimular la experimentación, la innovación y el diálogo en materia de políticas públicas.

Así, la UNESCO trabaja con sus Estados Miembros hacia la garantía del derecho a una educación de calidad para todos. El esfuerzo conjunto del Ministerio de Educación de Chile y de la UNESCO, que se plasma en este material, responde a este objetivo fundamental: lograr escuelas constituidas en comunidades de aprendizaje que garanticen a todos su derecho a la educación, entendido como el derecho a aprender, acogiendo la diversidad, valorándola y generando igualdad de oportunidades para que los estudiantes de Chile desarrollen sus proyectos de vida y contribuyan al desarrollo de un país justo y solidario.

La UNESCO define la educación inclusiva como un proceso orientado a responder a la diversidad de necesidades de todos los estudiantes, incrementando su participación en el aprendizaje, la cultura y las comunidades, reduciendo y eliminando la exclusión en y desde la educación. La atención a la diversidad y la educación inclusiva deben ser los ejes centrales de la transformación de los sistemas educativos y las escuelas para satisfacer las necesidades de todos los estudiantes y una responsabilidad del conjunto del sistema educativo.

Sabemos cuán difícil es alcanzar este objetivo y también las múltiples situaciones que ponen su logro en riesgo: la desigualdad social y económica, la mala convivencia, la violencia en la escuela y en su entorno, y otros factores. Pero también sabemos que transformar las aulas escolares en espacios de confianza que acojan a todos, en sus diferencias, capacidades y posibilidades, es clave para alcanzar la meta perseguida pues así se generan las condiciones para el potencial de cada uno, y en suma el del país en su totalidad.

El acceso a una educación de calidad enfrenta múltiples desafíos, en un contexto de cambio vertiginoso propio del siglo XXI. El mundo se ha hecho más pequeño e interconectado, y la diversidad, así como el imperativo de un desarrollo justo y sostenible, impone la tarea urgente de desarrollar sociedades más inclusivas, y del acceso a una educación equitativa y de calidad. Para ello es preciso que la escuela considere las distintas dimensiones del estudiante: los aspectos afectivos y emocionales, las relaciones interpersonales, las capacidades de inserción y actuación social, el desarrollo cognitivo, y el desarrollo ético y estético. En ese marco, los cambios deben ser promovidos desde las escuelas, procurando acciones que impacten en las formas de enseñar, de aprender y de comportamiento ciudadano.

La práctica educativa depende de las concepciones, decisiones y expectativas de los actores escolares, y de su comunidad. Está determinada por la cultura de la escuela, por la forma en que los docentes definen y asumen su rol y por las expectativas recíprocas de docentes y estudiantes. Así mismo, el ambiente escolar tiene gran influencia en cómo los niños se perciben a sí mismos y en cómo construyen su identidad cultural y su sentido de pertenencia a la escuela y a la sociedad. Así, hay que lograr un clima de igualdad, brindando apoyo a todos los estudiantes, valorándolos y teniendo altas expectativas respecto a lo que pueden aprender.

En el logro de escuelas inclusivas, el rol del docente es un pilar pues promueve una visión de mundo a través de su comportamiento, sus prácticas, sus mensajes y sus acciones. Si todos aprenden, la comunidad aprende y entonces el beneficio es para todos. Si todos aprenden, todos se sienten más seguros, acogidos, respetados, y se generan mejores condiciones para seguir aprendiendo en un círculo virtuoso imperativo para la educación.

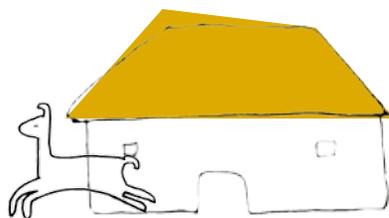
Este esfuerzo conjunto realizado gracias a la fuerte voluntad política del Ministerio de Educación, pone a disposición de todo el sistema escolar un trabajo que contribuirá a mejorar los diversos contextos educativos que el país exhibe. La experiencia iluminará también a otros países de la región que con los mismos objetivos buscan respuestas concretas que sean aplicables, y escalables en sus contextos.

La UNESCO agradece al Ministerio de Educación de Chile la oportunidad de trabajar juntos a favor de este objetivo, por las niñas y niños, por los jóvenes, los docentes y una sociedad mejor.

Jorge Sequeira

Director

Oficina Regional de Educación de la UNESCO para América Latina y el Caribe



Índice

1

EN LA SALA

Rutinas de curso

- Día lunes: empezar con agrado
- Concentración para poder trabajar
- Relajación en momentos tensos
- Día viernes: ¡listo!

Desarrollo del curso como comunidad de cuidado (Consejo de curso o equivalente)

- Conocernos más
- Proyectos de curso
- Organizarse para la crisis
- Solidaridad

Desarrollo socioemocional (Orientación o equivalente)

- Convivir con las emociones
- Obedecer en momentos críticos
- Saber dialogar
- Decidir en situaciones extremas

2

RECOMENDACIONES GENERALES A LOS PROFESORES DEL CICLO

3

TRABAJO CON MADRES, PADRES Y APODERADOS

Reuniones de madres, padres y apoderados

- Acuerdos para momentos críticos
- Emociones en momentos críticos
- Saber dialogar

4

GUÍA ÍNDICE DE OTRAS ACTIVIDADES Y BIBLIOGRAFÍA ON LINE



La vida es cambio, es crisis, es crecimiento.

Así como sentimos, pensamos y creamos mundos nuevos, así como disfrutamos y nos divertimos, también vivimos momentos difíciles y dolorosos. Debemos estar preparados para enfrentarlos y sacar provecho de ellos.

Terremotos de la tierra, derrumbes y aluviones de la cordillera ocurren en las personas e instituciones. Tsunamis del agua, son como esos espantos que a veces acaecen al espíritu y a los climas organizacionales.

Las organizaciones educativas que nos acogen en los primeros años de nuestra historia, deben ser lugares donde aprendamos también valores y competencias para vivir las crisis en colaboración y solidaridad. Libres, creativos para encontrar soluciones, sabios para prevenirlas.

En la cotidianidad pedagógica y la convivencia escolar para el aprendizaje hay valiosas oportunidades para formar la seguridad de las personas. Los y las docentes, son modelos de afecto, entereza y heroísmo. Contextos armónicos, estéticos. Modelos de colaboración de pares adultos. Dirección sensible e inclusiva de las personas que enseñan y que aprenden, responsables de construir ambientes comunitarios que otorguen seguridad.

Se sabe que las personas con redes viven más años.

Siete textos constituyen el apoyo para que las instituciones escolares integren en sus prácticas e instancias cotidianas el aprendizaje de una comunidad de cuidado. Distintos textos para distintos actores: docentes que ejercen como guías de curso (profesores jefes) en cuatro ciclos diferentes o en escuelas especiales. Directivos que forman comunidad docente, incluyendo a asistentes y otros profesionales de apoyo, docentes en su asignatura.

Los textos de ciclo parten con actividades con los estudiantes, en sala, orientadas a desarrollar los cursos como comunidades de cuidado, las habilidades socioemocionales vitales en momentos críticos. Siguen con propuestas relacionadas para cuatro reuniones de padres, madres y apoderados. Finaliza con sugerencias muy concretas para trabajar con la etapa de sus estudiantes, y con referencias a otros materiales pertinentes on-line.

Con un abordaje similar, el texto de directivos sugiere actividades para talleres de reflexión docente, de asistentes de la educación y de profesionales de apoyo. Contiene también directrices para alinear los instrumentos de gestión al desarrollo de comunidades de cuidado.

Los materiales son herramientas útiles a un esfuerzo que sólo las instituciones educativas pueden decidir hacer: convertirse en espacios acogedores y amorosos, inclusivos y formadores, para que todos los niños, niñas y jóvenes puedan disfrutar el aprendizaje, con libertad y seguridad.

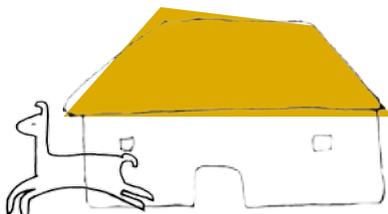


Rutinas de curso

Desarrollo del curso como comunidad de cuidado

Desarrollo socioemocional

La redacción de este documento se ha hecho a través de un lenguaje inclusivo, es decir, un lenguaje que visibilice los géneros femenino y masculino. No obstante, con la finalidad de facilitar la fluidez de la lectura, en algunos párrafos se ha usado vocablos en masculino con el sentido incluyente de ambos géneros.



Reseña

Iniciar la semana escolar el lunes, para algunos es una buena cosa y para otros un desafío insegurizador. (También para los adultos). Para los que es un remanso, puede ser porque en la familia hay violencia, conflicto, precariedad, mal trato o bien soledad.

Para otros el establecimiento educacional es un espacio atemorizante. El domingo algunos se deprimen o tienen colon irritable; temor a exigencias pendientes, potenciales conflictos, retos, poca libertad. El día lunes inseguriza a muchas personas, y así asocian el aprendizaje y la organización escolar con un ambiente inseguro.

Se trata de lograr una rutina que inicie siempre la semana con un espacio para contactarse entre las personas del curso, incluyendo al o la docente. Conversar algo que no es nunca atemorizante es un buen comienzo. Constituye además una forma de acercarnos a los estudiantes generando cercanía con ellos, la percepción no solo de un docente que va a enseñarles algo, sino también a una persona que como ellos, tiene intereses e inquietudes personales sobre la vida y la sociedad.

Un buen comienzo el día lunes predispone al ambiente escolar, y por ende al aprendizaje. Permite asociar al establecimiento educacional con un ambiente seguro, que no amenaza su "ser".



Actividad

Empezando con agrado

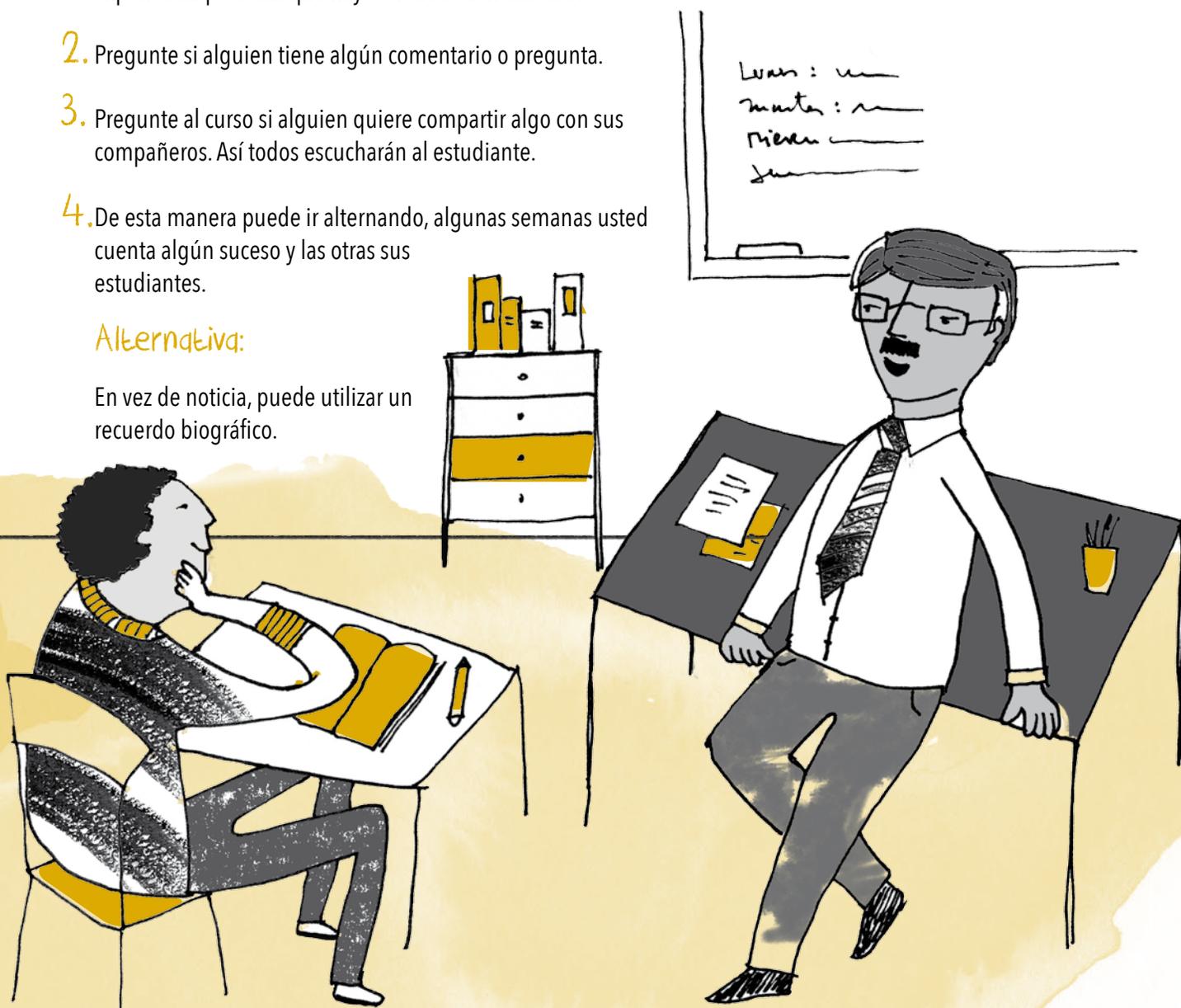
5 - 10 minutos.
Sala.

Te cuento

1. Antes de comenzar la clase relate a las y los estudiantes una noticia que le parezca interesante, o una experiencia personal que haya tenido recientemente.
2. Pregunte si alguien tiene algún comentario o pregunta.
3. Pregunte al curso si alguien quiere compartir algo con sus compañeros. Así todos escucharán al estudiante.
4. De esta manera puede ir alternando, algunas semanas usted cuenta algún suceso y las otras sus estudiantes.

Alternativa:

En vez de noticia, puede utilizar un recuerdo biográfico.



Reseña

Cuando un curso se desconcentra y comienza a hablar o a molestarse, rara vez dará resultado solo pedir silencio. Neurocognitivamente en esos momentos la actividad es diferente, y está, ya sea dando curso a impulsos más primarios, o bien la llamada "otra carretera neuronal", que quiere decir "otra línea de pensamientos".

Una forma más llevadera de lograr el silencio es *desconcertarlos* de la actividad en que están y que resulta disruptiva para el aprendizaje que usted intenta, de modo que dejan de hacer lo que están haciendo y prestan atención a una nueva situación que les llame la atención. Esa atención a la nueva situación, es concentración en algo en lo que está todo el curso. Y ahora queda llevar esa concentración colectiva, para recordar el sentido de lo que están haciendo. Por ejemplo: *"volvamos a este ejercicio que sirve para aprender una técnica que les será útil para resolver problemas reales"*

Esta actividad tiene dos objetivos, por un lado usted desconcierta al curso, que se ve frente a su compañero haciendo algo a lo que no están acostumbrados. Por otro lado, sitúa al estudiante conversador en la posición de pedir silencio y tomar conciencia de lo que es estar parado frente al ruido. Usted puede darle la misión de ser el encargado de pedir silencio al curso.

Recuerde que las personas rara vez somos capaces de mantener concentración sobre una actividad más de 20 minutos. Por lo que, si la desconcentración se presenta debido a que ya pasó el tiempo límite, lo conveniente es llamar la atención con OTRA actividad pedagógica.



Actividad

Concentración para poder trabajar

5 minutos.
Sala.

Construir en silencio

1. Póngase de pie y haga un ritmo simple aplaudiendo con sus manos, invite a los estudiantes a repetirlo, vaya complejizando los ritmos hasta que todos estén participando.
2. Una vez construido el silencio puede continuar con la clase.

3 - 5 minutos.
Sala.

Tú pide silencio

Al inicio o cualquier momento que requiere silencio y concentración.

1. Pídale a una o a uno de los estudiantes más conversadores que se pare y se ponga a su lado.
2. Dígale que él o ella le debe pedir silencio al curso.
3. Usted quédese a su lado dejando que sea él o ella quien logre el silencio.
4. Cuando lo haya logrado, pídale que se vuelva a sentar, y siga la clase sin más.

Reseña

La base de un estado físico-anímico relajado está en la respiración, pues, es por medio de esta que podemos alcanzar un estado de relajación y tranquilidad en momentos de tensión y agitación. La mayoría de los niños, niñas y adultos no saben respirar abdominalmente, aquí la importancia de aprender a hacerlo bien. Una vez aprendido puede repetir el ejercicio de respiración en cualquier clase. Todo aprendizaje necesita de repetición para tornarse un hábito.

Muchas veces no nos damos cuenta si estamos tensos, el cuerpo se nos aprieta y nos surgen dolores musculares que no sabemos a qué atribuir. Cuando nos observamos a nosotros mismos, podemos descubrir que estamos mal parados, apretando las manos o los dientes. Una forma de liberar tensiones consiste en adquirir una buena postura, relajada, de la cual tomar conciencia.

La relajación también puede hacerse concentrándose en diferentes cosas, por ejemplo en el día de ayer, en lo que comieron, o lo último que hicieron en el día, entre otros. También pueden imaginar un lugar donde quisieran ir, o recordar un lugar que les gusta mucho, etc. El docente puede elegir diferentes elementos en los que concentrarse, estimulando, de esta manera, su memoria, imaginación o los sentidos.



Actividad

Relajación en momentos tensos

5 minutos.

Aprendiendo a respirar profundo

1. Pida a los estudiantes que se pongan en posición horizontal, tendidos de espalda, ojos cerrados y que lleven sus manos al abdomen.
2. Explique a los estudiantes que cuando el aire entra por sus narices, este debe descender hasta el estómago y su abdomen se hinchará.
3. Muestre a los estudiantes cómo se hace, inflando su estómago.
6. Explique además, que esta respiración permite a las personas calmarse cuando se sienten angustiadas o estresadas.
5. Pídeles que hagan el ejercicio (que los niños y niñas sientan con sus manos como su estómago se infla).
6. Luego que lo repitan.
7. Invítelos a realizar el ejercicio de pie, y comente que pueden hacerlo cada vez que lo requieran para calmarse.

Actividad

Relajación en momentos tensos

5 minutos al inicio.

Me concentro en mi respiración y escucho el entorno.

1. Pídale a los y las estudiantes que se sienten derechos en sus sillas, con la espalda recta y los dos pies paralelos sobre el suelo.
2. Dígalos que cierren los ojos y que se concentren en su respiración.
3. Una vez que todos están en la postura correcta, repita:
Siento como entra el aire por mi nariz hasta mi estómago, mi abdomen se infla, ahora el aire lentamente comienza a salir por mi nariz.
4. Repita unas cuatro o cinco veces y déjelos respirar.
5. El ejercicio puede quedar hasta aquí y durar unos 2 minutos.
6. Una vez que los niños y niñas ya saben bien respirar, integre el paso siguiente.
7. Pídale que se concentren en los ruidos que hay en el ambiente, desde los más cercanos hasta los más lejanos.
8. Mencione lo que está ocurriendo en el momento, ej: un perro ladrando.
9. Mantenga silencio para que los estudiantes se concentren libremente. Deben mantenerse atentos unos 3 minutos.
10. Finalmente, hágalos volver la atención a su respiración.
11. Una vez que todos vuelven, lentamente pídale que abran sus ojos.
12. Pregunte a los estudiantes cómo se sintieron y si les resultó.

Actividad

Relajación en momentos tensos

5 minutos al inicio.

Sintiendo el peso del cuerpo

1. Pida a los y las estudiantes que se pongan de pie detrás de su silla.
2. Dígalos que se imaginen una línea recta que baja desde el cielo, entra por su cabeza, los cruza enteros y va hasta el fondo de la tierra.
3. Así, los niños y niñas construyen la línea recta dentro de sí.
4. Dígalos que concentren su mirada en un punto fijo y dejen sus brazos caer a los lados del cuerpo.
5. Luego, pídalos que levanten los dedos de los pies tan altos como puedan, sin levantar las plantas del suelo.
6. Dígalos que bajen los dedos de los pies.
7. Pídalos que sientan su pie entero bien firme en el suelo.
8. Repita el ejercicio un par de veces más.
9. Ahora pídalos que levanten los talones y la planta, quedando parados sobre los dedos.
10. Dígalos que bajen y vuelvan a sentir la planta y todo el pie bien firme en el suelo.
11. Repita el ejercicio un par de veces.



Reseña

Estar relajado significa un estado corporal en que se respira con tranquilidad, los músculos están distendidos. Cuando estamos relajados, nuestro sistema circulatorio fluye y la sangre irriga de mejor manera el cerebro. Un adecuado nivel de relajo, (ni excesivo ni poco), es fundamental para el aprendizaje. Cuando los estudiantes están tensos, están más proclives a desconcentrarse, ponerse ansiosos, angustiarse, deprimirse y ver los problemas más que las soluciones. Las tensiones prolongadas hacen que seamos menos efectivos, generemos dolores musculares o de cabeza.

Existen diferentes formas de relajarse que podemos enseñar. Una de ellas es la visualización o imaginaria, poderosa herramienta en que los niños y niñas construyen imágenes gratas que contrarrestan las situaciones difíciles. Estas imaginarias pueden ser un muy buen recurso para ayudar a otros o a nosotros mismos a relajarnos, para dejar los problemas que nos aquejan a un lado, o para generar un espacio de tranquilidad que nos ayude a volver a centrarse y proseguir con el trabajo.



Actividad

Relajación en momentos tensos

10 minutos
Al inicio de la clase

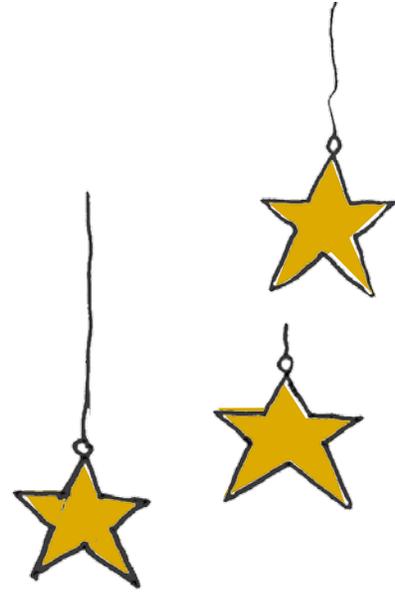
Imaginería positiva¹

1. Inicie la actividad explicando que imaginar es una forma de usar la mente para relajarse.
2. Use un tono de voz armónico y acogedor para guiar la actividad.
3. Use uno de los ejercicios presentados a continuación.
4. Dé tiempo entre cada instrucción, especialmente cuando aparecen los puntos suspensivos.
5. Puede usar música instrumental que apoye la actividad.
6. Pida a los niños y niñas que se sienten muy cómodos, con los pies en el suelo, sin cruzar los pies.
7. Invítelos a respirar profundo, cerrar los ojos y seguir la siguiente imaginería.
8. Cierre la actividad pidiendo que lentamente abran los ojos y respiren hondamente.

Anexo

Mi estrella luminosa

"Cierra tus ojos, toma aire por la nariz y bóvalo por la boca muy lento..... profundo,... varias veces.... Toma aire por la nariz y bóvalo por la boca, muy lento.... Siente cómo tu cuerpo se está relajando.... se siente cada vez más pesado y relajado...



Con los ojos cerrados, imagina que está de noche y al mirar hacia el cielo, ves una estrella muy grande y luminosa..... Es la estrella más hermosa que has visto en tu vida.....trata de imaginar una estrella muy luminosa.....

De repente, la estrella te mira y te manda unos rayos de luz directo hacia ti..... Estos rayos de luz te envuelven, te abrazan suavemente, irradian un calor muy agradable Esta estrella te sigue enviando suaves rayos de luz, los que te hacen sentir cada vez más contenta o contento y relajada o relajado..... Recorren todo tu cuerpo..., tu cabeza....., tu cara....., tu cuello....., tus hombros.....tus brazos....., tus manos....., tu pecho....., tu estómago....., tus piernas....., tus pies....., sientes que sus rayos relajan todo tu cuerpo....te sientes muy relajadoo relajada....

Irás sintiendo que esa estrella es TU estrella.... y que siempre que necesites, te enviará suaves rayos de luz para que te sientas bien..... es TU estrella... y estará siempre a tu servicio y a tu cuidado.

Ahora mira a tu estrella y dale las gracias.....gracias por mandarte esos rayos de luz que te relajan.... que te abrazan.... Despídete de ella por hoy y dile que acudirás a ella cada vez que necesites su luz y tranquilidad".

¹ Imaginerías adaptadas del libro "Meditaciones para Niños 2" de Maureen Garth, Ediciones Oniro, 1998.



El árbol de los problemas

“Cierra los ojos, toma aire por la nariz y bóvalo por la boca.... muy lento.... profundo.... varias veces..... Toma aire por la nariz y bóvalo por la boca... muy lento.. Siente cómo tu cuerpo se está relajando.... se siente cada vez más pesado y relajado.

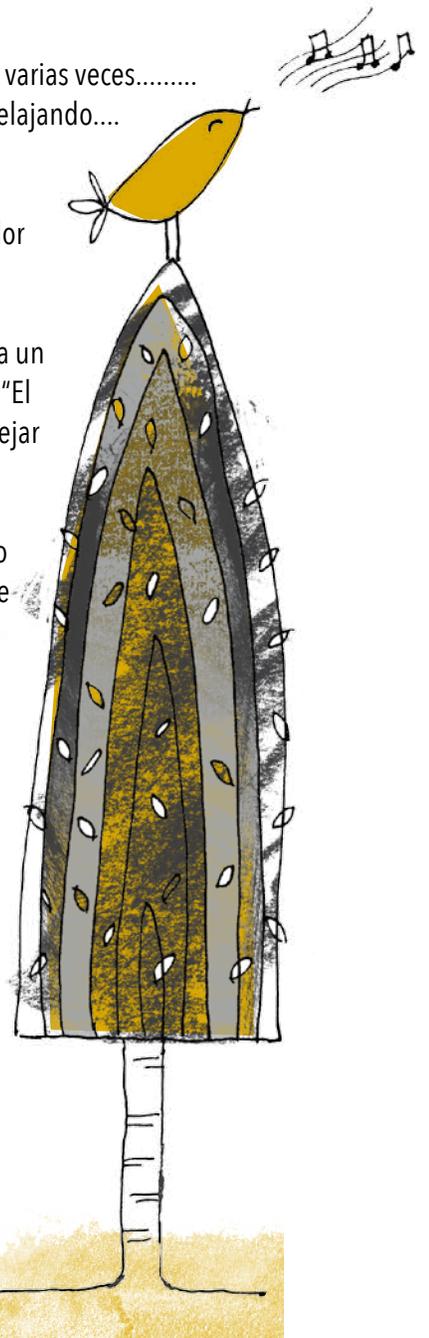
Imagina que estás caminando por un lugar muy tranquilo, sientes el calor del sol, un calor agradable.... sientes la brisa de un viento suave.... y avanzas sin prisa por este lugar.

En el camino te encuentras con una pequeña puerta de madera que permite la entrada a un parque..... Junto a la puerta hay un árbol muy especial..... que tiene un cartel que dice: “El árbol de los problemas” y que señala que antes de entrar a disfrutar del parque debes dejar colgados en ese árbol todo los problemas que tengas.

Tú miras el árbol y poco a poco vas pensando en algún problema que tienes o has tenido y haces como que lo cuelgas en una de sus ramas..... Así, vas sacándote los problemas de encima, dejándolos colgados por un rato en el árbol.....

Ahora sí que te sientes muy liviana o liviano, tu cuerpo se eleva y pasas volando encima de la puerta y comienzas a pasear por el parque. Es el parque más lindo que has visto en tu vida, colmado de flores de diversos colores y aromas.... árboles con frutos que puedes probar..... pequeñas lagunas y eternos ríos te encanta este lugar, te relaja y te sorprende.

Pasas toda la tarde descansando y disfrutando sus paisajes. Te sientes muy feliz de estar ahí y sabes que podrás volver cuando quieras, y que ese árbol te estará esperando para alivianar tu carga y ayudarte a disfrutar.



Reseña

Para estudiantes y docentes, concluir la semana es terminar una etapa, cerrarla. Las etapas dan un ritmo a la vida, que es segurizador. Siempre vuelve, se puede predecir. Concluir otorga sensación de "tarea cumplida", "logro", "fin". Todo ello corresponde a frases positivas sobre la vida y uno mismo.

Ritualizar los inicios y términos permite marcar este ritmo, estas tareas, reconociéndolas en su esfuerzo, mostrando que también los adultos nos percatamos de ello. Es un modelo que les otorgamos, que tiene también que ver con la voluntad de obra: terminar lo que iniciamos.

Así como el lunes se inicia con agrado, también el viernes se concluye con gratitud. Se cierra una etapa y se abre otra.

Leer un poema al terminar es una manera interesante de concluir. Les deja una pequeña reflexión, concluye con una obra (que también concluyó), muestra la profundidad de la vida en forma poética, que llega más pertinentemente a las emociones.

Los poemas además suelen tener rimas, y las rimas calman.

Fragmento de

"El himno cotidiano"

Gabriela Mistral

Dichoso yo, si al fin del día,
un odio menos llevo en mí;
Si una luz más mis pasos guía,
si un error más yo extinguí.

Si por la rudeza mía
nadie sus lágrimas vertió,
si alguien tuvo la alegría
que mi ternura le dio.



Actividad

Día viernes, ¡listo!

5 minutos.

Un poema al terminar

1. Antes de terminar el día viernes, invite a los alumnos a cerrar la semana repitiendo un poema (por ejemplo, uno de Gabriela Mistral).
2. Usted dice una frase y ellos repiten, pronto se lo habrán aprendido de memoria y lo podrán decir todos juntos.
3. Despídase de sus estudiantes.

(Adjunto hay uno muy pertinente de Gabriela Mistral. También puede usar las décimas de ciclo que aparecen en la contratapa de este cuadernillo, u otro que a usted le guste).

Alternativas

Pedirles a los estudiantes que elijan un poema para leer. No necesariamente lo deben leer ellos mismos. Conviene que sea alguien que lea muy bien y en voz alta, para que el día no termine nervioso para nadie.



Actividad

Conocerse más

Dos sesiones.
Sala.

Te conozco

1. Corte cuadraditos de papel según el número de estudiantes del curso.
2. En cada papel anote el nombre de un estudiante diferente.
3. Póngalos en una bolsa y para que cada estudiante retire un papel.
4. Pídales que describan a la persona que les salió en el papel.
5. Luego, recopile las descripciones.
6. Para la siguiente sesión, usted seleccione las descripciones más adecuadas que hayan hechos los niños y las niñas.
7. Lea las descripciones sin decir quién la escribió ni de quién está hablando.
8. Dígale a los estudiantes que adivinen quién es la persona descrita.
9. También pregúnteles si hay algo más que decir sobre él o ella.
10. Luego pregúnteles, ¿quién creen que lo describió?
11. Hacer esto con todas las descripciones que haya seleccionado.

Reseña

Este ejercicio permite que los y las estudiantes den cuenta de cómo ven a sus compañeros o compañeras y, al mismo tiempo, hacerse una idea de cómo son vistos por los otros. Con los complementos que hagan los y las estudiantes cuando se lean las descripciones, se irá enriqueciendo la imagen grupal que se tiene de esa persona. Esto ayuda a construir el sentido de pertenencia al curso. Puede que algunas niñas o niños quieran hacer una broma o poner elementos negativos de un estudiante, por lo que es importante que usted lea previamente lo que han escrito, de modo de cuidar que se describan de una manera apropiada.

Actividad

Conocerse más

45 minutos

Yo te guío

1. En el patio del establecimiento, organice un pequeño recorrido de unos 100 mts., que presente algunos desniveles u obstáculos.
2. Organice a los estudiantes en parejas.
3. A cada pareja entréguele una venda.
4. Pídale a uno de ellos o ellas que vende a su compañero o compañera.
5. El estudiante que puede ver tiene que guiar verbalmente a su compañero o compañera, sin tocarlo ni darle la mano.
6. Una vez que terminen el recorrido, lo hacen de vuelta intercambiando los roles.
7. Vuelvan a la sala y pídeles que trabajen individualmente con las siguientes preguntas:
 - ✓¿Pudiste seguir las instrucciones de tu compañero o compañera?
 - ✓¿Qué harías distinto si tuviera que volver a dejarte guiar?
 - ✓¿Qué sentiste al guiar a tu compañero o compañera?
8. Abra un plenario donde expongan lo aprendido.

Reseña

Por diversos motivos biográficos, las personas podemos mostrarnos reticentes a confiar en los otros. La experiencia de tener cercanos que nos den confianza es algo reparador. Confiar y dar confianza a otros está relacionado, para ello es importante ponerse en el lugar del otro, escuchar, interesarse en que a otros les vaya bien con mi ayuda. Cuando alguien aprende a confiar, se abre una nueva posibilidad en sus relaciones con las personas. También es bueno identificar con quiénes me atrevo a confiar y aprender a reconocer aquellos indicadores que hacen que confíe más o menos en alguien. Aquellos que son demasiado confiados pueden verse en la necesidad de poner ciertos límites, en tanto que las personas que dudan de los otros tienen la posibilidad de cambiarlo.

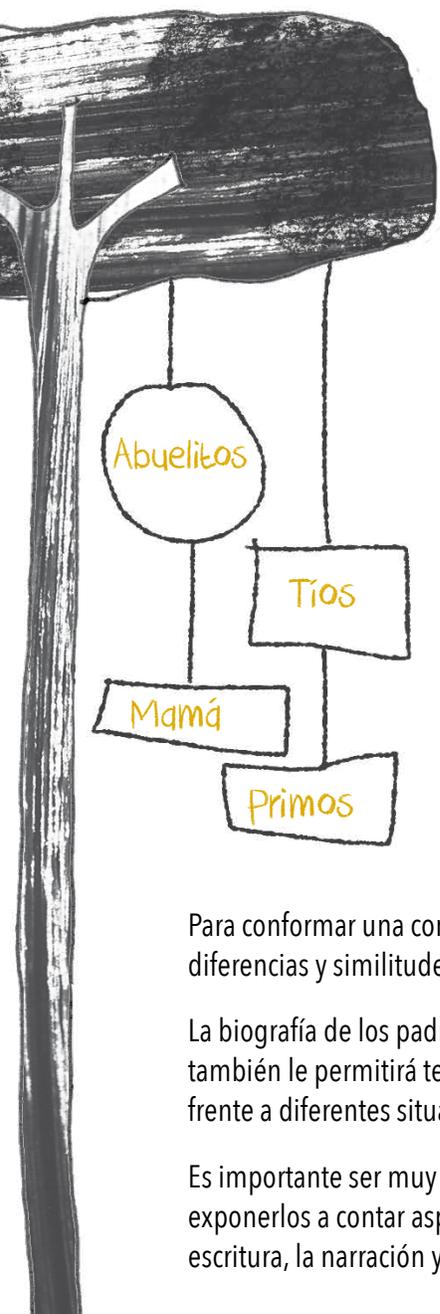
Para realizar este ejercicio los estudiantes tienen que confiar en sus compañeros o compañeras y escuchar con detenimiento las instrucciones que les dan. Lúdicamente los predispone a escucharse y ayudarse mutuamente. La confianza en el otro la aprendemos día a día.

Actividad

Conocerse más

10-15 minutos

Árbol genealógico



Actividad previa:

1. Cuente a sus estudiantes sobre su árbol genealógico, relatando alguna anécdota de algún pariente.
2. Luego pídale que para la próxima clase traigan escrito su propio árbol genealógico, describiendo a los familiares y preguntando sobre los que no conocen.

La actividad:

3. Pídale a sus estudiantes que trajeron su árbol que cuenten alguna anécdota de una persona de su familia, pueden ser vivos o fallecidos.
4. Pueden hacer preguntas, pero siempre cuidando la intimidad del niño o niña.
5. Finalmente destaque las historias de superación que hay en cada familia y las conexiones que pueden hacerse entre las diferentes historias que se presentan.

Reseña

Para conformar una comunidad de curso, es muy importante que los estudiantes se conozcan, vean que tienen diferencias y similitudes, puedan empatizar y acercarse con más elementos a sus compañeros y compañeras.

La biografía de los padres y madres habla de ellos, lo mismo las familias pequeñas y las grandes. A usted también le permitirá tener una imagen más delimitada de sus alumnos y alumnas y comprender sus reacciones frente a diferentes situaciones y crisis.

Es importante ser muy cuidadoso con los niños y niñas que tengan historias familiares difíciles, procure no exponerlos a contar aspectos que ellos no quieran. A través de este trabajo, también trabajara con ellos la escritura, la narración y la descripción.

Actividad

Conocerse más

10 minutos

A lo largo del año

1. Durante el año, tómese el tiempo de ritualizar ciertos acontecimientos relacionados con sus alumnos y alumnas, como cumpleaños, bienvenida o despedida de un niño o niña, muerte de algún familiar, ausencias prolongadas, entre otros.
2. Al final de la clase, destine 5 minutos, por ejemplo, para cantar el cumpleaños feliz y que cada estudiante le diga alguna palabra afectiva al festejado; para preguntar por los ausentes, si están enfermos o han tenido alguna dificultad.
3. Si ningún estudiante sabe del niño o niña por la que se pregunta, pida a algún niño que se encargue de llamarla y traer noticias suyas al curso.

Reseña

El grupo curso se construye con pequeños rituales que van generando cercanía, amistad y conocimiento mutuo. Conocerse es la base para entenderse y establecer relaciones duraderas. Cuando un niño o niña está ausente los otros lo notan, es importante ir informando si está enfermo o ha pasado alguna otra cosa. De igual modo,

es muy distinto cómo se integrará un niño o niña al curso si es recibido y presentado a los demás o solo pasa a sentarse en un lugar determinado de la sala. Si un niño o niña cumple años y nadie le dice nada ese día estará triste y se sentirá solo o sola, ese pequeño tiempo hará la diferencia para todos los alumnos y alumnas.



Reseña

Hacer proyectos y resolver problemas requiere pensar y estimula todas las habilidades cognitivas superiores: mirar la realidad, comprender causas y efectos de los problemas que se van a resolver, buscar soluciones que se relacionan con el problema, jerarquizar las distintas soluciones, decidir cursos de acción, organizar, evaluar. Este proyecto busca hacer equipos para ayudar a otros, permitiendo “ver” a otros más lejanos al grupo curso. Es una actividad de “ciudadanos”, que habitan un espacio social más amplio.

¿Qué relación tiene esto con las crisis? Enfrentar conflictos y situaciones extremas, requiere de toda nuestra inteligencia para salvarnos o no salir dañados. Esto significa que aprender a hacer proyectos y resolver problemas es una actividad que contribuye directamente a la seguridad de los y las estudiantes (y adultos).

Un proyecto en el segundo ciclo requiere de la mediación del docente, de modo que los niños y niñas puedan aprender las etapas de un proyecto, y las tres reglas esenciales del trabajo grupal.

- a) Escuchar a cada uno en el grupo.
- b) Expresar las ideas con argumentos.
- c) Ser responsables de que todos participen en el grupo.

Etapas para el desarrollo de proyectos: percibir, comprender, generar ideas, evaluar ideas, organizar, ejecutar, evaluar.



Actividad

Proyectos de curso

Dos sesiones de 45 minutos
y seguimiento semanal.
Sala.

Un proyecto de curso

1. Invite al curso a desarrollar un proyecto para la comunidad. Comente que los proyectos son instancias de trabajo en donde todos colaboran para realizar algo y que requiere de las ideas de cada uno.
2. Invite a visualizar necesidades que hay en el establecimiento educacional o en su vecindad después del terremoto (o de siempre). Lístelas en la pizarra según indiquen los estudiantes (barrio, señaléticas, ayuda personas de la tercera edad, etc).
3. Pida que elijan una o dos de esas necesidades, para ayudar a resolverlas.
4. Para cada una de las necesidades elegidas, ínstelos a crear y desarrollar un "Proyecto ciudadano de curso" (proyecto de ayuda).
5. Para la elaboración del proyecto, indique a los estudiantes que hay que considerar los siguientes pasos:
 - a) Entender bien lo que se necesita. Para eso deben mirar, pensar las causas, explicar los efectos del problema.
 - b) Buscar alternativas para resolver el problema (muchas diferentes). Todas se anotan.
 - c) Elegir una alternativa según algún criterio (la más fácil de implementar, la más barata, la más simple y que usa menos tiempo, la que mejor resolverá el problema, otra).
 - d) Organizar las responsabilidades de cada uno, los que liderarán cada grupo, los tiempos, recursos, entre otros. Cuide que todos tengan algo que hacer y que estén conformes con eso.
6. Como es una actividad para dos sesiones, divida la elaboración y revisión del proyecto en dos.
7. Al cierre de cada sesión pregunte ¿Qué hicimos hoy? ¿Cómo lo hicimos? ¿Qué logramos? ¿Qué debemos mejorar?

Reseña

En una emergencia, las personas que tienen a su cuidado a otras suelen tener comportamientos más adaptativos y eficientes. Una de las razones es que al preocuparse del otro, se desconcentra de sus propios signos emocionales, miedos e incertidumbres, controlando que éstos le invadan y desequilibren. Conformar parejas de emergencia entre los estudiantes, permite el efecto descrito, a la vez que hace sentir que hay alguien que estará especialmente preocupado de uno en esos momentos, por si tropiezas, te asustas demasiado, u otro.



Actividad

Organízase para la crisis.

20 - 45 minutos
Consejo de curso

Parejas de ayuda mutua, Yo te cuido y tú a mí

1. Cuente a sus estudiantes que van a formar parejas de ayuda para eventuales situaciones de emergencia (temblor, terremoto, aluvión u otro problema).
2. Distribuya, en conjunto con sus estudiantes a cada uno en parejas complementarias, es decir, que tienen como criterio el que pueden ayudarse.
3. Dígalos que durante este año, ellos serán pareja de emergencia, cada uno estará a cargo del otro.
4. Pídales que cada uno describa al otro, la forma en que lo ve. Luego, pídale a algunos estudiantes que hagan la descripción para todo el curso.
5. Forme los puestos en la sala según cada pareja.
6. Invite a que las parejas de ayuda mutua también se deben apoyar en temas de aprendizaje.
7. Pida a sus estudiantes que escriban los nombres de las parejas en el diario mural.
8. Cada cierto tiempo en consejo de curso, retome el tema de las parejas de ayuda mutua.

Reseña



Toda organización social puede progresar. Tener conciencia de los elementos que actúan positiva y negativamente en una comunidad, es el primer paso para potenciar lo bueno e ir subsanando aquello que hace ruido en el grupo. Formar equipo es clave para poder actuar ante situaciones de emergencia.

Una vez que reconocemos los nudos, podemos proponer un plan de trabajo, donde todos, desde sus propias fortalezas, puedan aportar, haciendo más armónica

la convivencia. Conviene recordar, o saber, que los nudos se resuelven desde nuestras fortalezas. Cuando solo nos sentimos con debilidades, o bien nos sabemos inhábiles en lo que supuestamente somos débiles, nos insegurizamos. En cambio, cuando sabemos ser creativos para, desde nuestras fortalezas, desanudar lo que nos entorpece, nos energizamos.

Aquí es muy importante, al finalizar la actividad, que los estudiantes desarrollen, en la práctica, alguna de las ideas que tuvieron para mejorar su organización de curso. Quedarse en los propósitos es algo que le hace mal al ser humano y más aún a las comunidades. "Hacer" lo que pensamos conveniente es parte del equilibrio que necesitamos tener como seres humanos y como organizaciones. Otorga confianza y seguridad

Objetivos comunes crean comunidad. Una buena relación entre todo y todas la fortalece.

Actividad

Organizarse para la crisis

2 sesiones
Sala.

Fortalezas y desafíos de curso

Todos pueden participar, porque es un trabajo siempre en equipo.

1. Forme grupos de máximo 4 estudiantes.
2. Entregue a cada grupo un papelógrafo y plumones.
3. Pídales que trabajen con las siguientes preguntas:
 - ¿Qué me gusta del curso?
 - ¿Qué no me gusta del curso?
 - ¿Qué podríamos cambiar del curso?
 - ¿Qué me gusta de la escuela o colegio?
 - ¿Qué no me gusta de la escuela o colegio?
 - ¿Qué podríamos cambiar?
4. Invite a cada grupo a conversar el tema y escribir sus opiniones.
5. Cuelgue los papelógrafos a la vista de todos y todas.
6. Conversen sobre cuáles son ámbitos que podrían trabajar y mejorar como curso.
7. En la siguiente sesión, retome lo conversado, escriba los aspectos que se pueden mejorar y elijan tres de ellos, ya sea por votación o común acuerdo.
8. Establezcan personas encargadas, pasos, plazos y actividades para realizar lo acordado.





Actividad

Solidaridad

Hora de colación.
Sala.

El día de compartir

- Establezca con los padres, madres, apoderados y estudiantes, un día en la quincena en que los niños y niñas traerán doble colación, o un dulce para compartir (puede ser algo muy pequeñito: calugas, un chocolatín, etc. El o la docente da la consigna de acuerdo de qué tipo de cosa se traerá para compartir).
- Una vez a la semana, le tocará a la mitad del curso traer doble colación, (a la quincena siguiente trae la otra mitad) y la dejan en una mesa para que todos y todas puedan sacar una.
- Cada vez que compartan, pida que alguien diga una razón de por qué es bueno compartir, así como los sentimientos que uno tiene al compartir, o cuando a uno le comparten. La idea es enfatizar el aprender a dar y también a recibir.

Reseña

La generosidad se aprende, y eso lo vemos nítidamente en los niños y niñas, que al principio les cuesta mucho compartir. Para empezar a aprender, es conveniente invitar a compartir cuando se tiene más de lo que se necesita (doble colación, por ejemplo), cosa que incluso a algunos niños y niñas les cuesta cuando son pequeños. Poco a poco, los adultos debemos ir mostrando que compartir tiene también ventajas: el otro se pone contento y es amable con uno; uno se siente "bueno o buena", y esa es una sensación agradable, después los otros también comparten con uno, etc.

Una buena actuación de comunidad de curso en emergencias o dificultades requiere solidaridad y generosidad. Por lo mismo, esta debe ser enseñada. El establecimiento educacional es una oportunidad, especialmente para los que no tienen hermanos y hermanas. La generosidad se aprende al querer ser comunidad.



Actividad

Solidaridad

dos o tres sesiones de 45 minutos.

Georg Friedrich Händel

1. Lea o idealmente narre a sus estudiantes: "El segundo nacimiento de Georg Friedrich Händel".
2. En caso de que narre la historia, puede demorarse dos sesiones. Lo ideal es que complemente el texto con descripciones.
3. Haga escuchar un fragmento de *El Mesías* a sus estudiantes.
4. Luego pídale que trabajen individualmente en torno a las siguientes preguntas:
 - ¿Qué te pareció esta historia?
 - ¿Por qué Händel decide donar todo lo que se recaude con las presentaciones de *El Mesías*?
 - ¿De qué manera ponernos en el lugar del otro nos permite ayudar a otras personas?
 - ¿Qué te dan ganas de hacer al conocer esta historia?
5. Forme grupos de 4-6 personas y pídale que comenten.
6. Luego abra un plenario general.

Reseña

Muchas veces, productos de nuestros problemas, sufrimientos o necesidades, solo nos preocupamos de nosotros mismos. Podemos sentirnos solos, incomprendidos o que nadie nos escucha. Es posible encontrar consuelo y herramientas para sobreponerse a las dificultades en la propia actividad, en la creatividad, en la escritura, en la música, en el juego o el deporte. En ocasiones esperamos que las soluciones vengan desde afuera, que alguien nos ayude, que se haga cargo de aquello que me acongoja, sin embargo, a través del propio esfuerzo es posible encontrar las herramientas para sobreponerse y ayudar a otros.

Las lecturas que nos muestran el camino que otros han recorrido para superar las dificultades y entregarse a causas nobles, nos pueden inspirar para buscar nuestro propio camino de entrega y superación.

Anexo

El segundo nacimiento de Georg Friedrich Händel (1685-1759)

Händel es uno de los principales compositores de música del siglo XVIII. Incluso en la actualidad es considerado un referente en la música de todos los tiempos. Sin embargo, la fama y consolidación que alcanzó durante su vida, no siempre lo acompañó. Hubo pasajes de su vida muy oscuros, donde era acosado por las deudas y las ideas musicales no siempre fluían en sus cuadernos de composición. El 13 de abril de 1737, el criado Händel esperaba instrucciones del maestro, que se había encerrado en su habitación. Ese hombre de enormes dimensiones se encontraba encolerizado y era mejor no molestarlo cuando eso sucedía. De pronto, el criado escuchó un gran ruido del segundo piso. Subió las escaleras, tocó la puerta del estudio del Händel y pese a no recibir respuesta se atrevió a entrar. La habitación estaba vacía, se iba a ir al dormitorio cuando descubrió al maestro en el suelo, inmóvil, con la mirada fija. Trató de moverlo, pero era muy pesado. Afortunadamente en ese momento llegó el asistente de Händel, Christof Schmidt. Juntos lo recostaron y él fue a buscar a un médico. Su grito: ¡Händel se muere! Le permitió encontrar ayuda para traer al doctor Jenkins por los recovecos de Londres.

El diagnóstico era concluyente, apoplejía, la parte derecha de su cuerpo estaba paralizada. Se acabó... estoy acabado. No tengo fuerzas. No quiero vivir sin fuerzas. A sus 52 años, Händel tenía la impresión de que no tenía nada más que hacer en el mundo. En privado, Schmidt le preguntó al doctor si podría volver a trabajar. Eso nunca más. Tal vez podamos conservar al hombre. Al músico lo hemos perdido. Con el paso de los días, nada bueno se auguraba. Händel trataba de seguir el ritmo, pero sus músculos no le obedecían. Ante la insistencia, el médico aconsejó que llevaran al enfermo a las termas de Aquisgrán. Le dijeron que si estaba más de tres horas diarias en las aguas termales, su corazón no resistiría, pero ese hombre titánico quería vivir, quería crear y esa determinación obró el milagro. Nueve horas diarias se sumergía en las aguas y así, poco a poco, fue recuperando la movilidad. Tres semanas después podía mover los dedos, podía caminar, podía componer. En la iglesia de Aquisgrán, Händel tocó las teclas del órgano y al sentir como el sonido nacía de sus dedos sintió que la vida le daba una nueva oportunidad.

Regresó a Londres, compuso tres óperas y cuatro oratorios. Sin embargo, los tiempos no lo acompañaban. La muerte de la reina interrumpe las audiciones. Luego se declara la guerra contra España y los teatros permanecen vacíos. Nuevamente las deudas lo acosan. A esto le sigue uno de los inviernos más fríos de Londres y las salas siguen cerradas. Los cantantes se enferman, uno tras otro, cada nuevo intento de Händel se suspende. Los acreedores lo apremian y el público se mantiene indiferente y mudo. En el año 1740, tres años después de su accidente, Händel se siente nuevamente vencido. Desesperado, siente que todo se ha acabado para él. ¿Por qué no haber muerto cuando tuvo la parálisis? ¿por qué vivir eso para que ahora los hombres lo sepulsen? Händel enfrenta el vacío, la soledad, el abandono de Dios y de los hombres. La música deja de acompañarlo. No sabe qué componer ni a quién recurrir. Pasan los meses y cada vez se siente más solo, más extraviado.

El 21 de agosto de 1741, tras un día de un calor agobiante, al anochecer Händel se dirigió al parque a tomar aire,

Anexo

cansado de los hombres. Tras varias horas regresó a su casa. Todos dormían. Subió las escaleras. Encendió la lámpara de trabajo junto a su escritorio, como siempre que tenía una melodía lo hacía, pero ahora solo tenía vacío y dolor, nada de música que componer. Para su sorpresa encontró un sobre. Era del pobre poeta Jennens, un autor mediocre para el que había compuesto algunas obras. Al ver que le pedía un nuevo oratorio se sintió insultado, él ya no tenía nada más que crear, nada más agregar al mundo. Rompió la carta e intentó dormir, pero el sueño no venía. Se levantó, encendió una vela y en la primera página estaba escrito: El Mesías. Leyó la primera palabra: consolaos, sintió que ese verso estaba escrito para él. La música comenzó a fluir en su cabeza. Las puertas de su imaginación se abrieron, nuevamente comenzaba a oír la música. A medida que leía le parecía que cada palabra estaba ahí para él: Él os purificará; Ofrezcan sacrificios al Señor; Proclama con fuerza tu palabra; La oscuridad aún cubre la tierra; Fue despreciado; Y no hubo nadie que diera consuelo al que sufría; Gloria a Dios; Él es el verdadero redentor.

Händel comenzó a escuchar los coros y los violines, el toque de los clarines, el estruendo del órgano. La música nuevamente resonaba en su cabeza. Esa noche no durmió, las que siguieron tampoco. Prácticamente no hablaba con nadie, solo refunfuñaba. Llegaron los acreedores, pero él criado los tuvo que rechazar. Durante tres semanas no salió de su habitación, casi no comió, ni durmió, ni habló con nadie, solamente escuchó esa música que le venía de lejos, que fluía por sus manos e iba dando paso a su creación. Perdió la noción del tiempo, sólo se guiaba por el ritmo y el compás. Al cabo de tres semanas, cuando la obra estuvo terminada, al fin descansó. Durmió como un muerto durante 17 horas. El criado y Schimdt pensaron que nuevamente había enfermado, buscaron al médico, pero cuando despertó comenzó a comer con un hambre voraz y reía con una alegría estrepitosa. Schimdt pensó que nunca lo había visto reír.

Decidió estrenar El Mesías el 13 de abril de 1742, en Dublín. En esa ciudad, dos hombres le pidieron si podía donar lo que se recaudara en la primera función de El Mesías. Händel preguntó a qué instituciones irían destinados los ingresos. Al amparo de los presos en distintas cárceles y a los enfermos del hospital Mercier, le respondieron. Händel les informó que no solo donaría la primera función sino todas las funciones. "No quiero ningún dinero por esta obra. Nunca cobraré dinero por ella, jamás. Por ella estoy en deuda con Otro. Será siempre para los enfermos y para los presos, pues yo mismo he sido un enfermo y me he curado con ella. Y fui un preso y ella me liberó". El 13 abril, setecientas personas vibraron con la música de Händel, no podían creer a lo que estaban asistiendo. Eran testigos del nacimiento de obra que provenía de otro mundo. Tras el último coro se produjo un silencio, nadie se atrevía a aplaudir.

Desde entonces, nada pudo doblegar a Händel. Tuvo nuevas deudas y problemas, pero él siguió incansable creando y creando. Amaba El Mesías. Por el resto de su vida, todas las presentaciones fueron para ayudar a los presos y a los enfermos. El 13 de abril de 1759 murió Händel, el día que tuvo su parálisis, el mismo día que se estrenó El Mesías y se reconcilió con la vida.

Basado en: Momentos estelares de la humanidad, de Stefan Zweig

Reseña

Frente a determinadas situaciones las distintas personas somos "invadidas" por emociones que no siempre podemos manejar. Nuestras emociones son naturales y potencialmente adaptativas. "Alarmas" que nos advierten situaciones externas. Lo que puede ser negativo son las reacciones nuestras a esas emociones, que repercuten en las personas que nos rodean, y pueden ayudar a calmar, o bien, aumentar el terror o conflicto.

Se puede aprender a no reaccionar impulsivamente a las emociones fuertes. El primer paso es conocer el papel que juegan las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones con las demás personas, y conocer nuestras propias tendencias. El segundo, aprender a calmarse, para pensar antes de actuar.

La rabia es una emoción muy cotidiana que nos invade y que es difícil de manejar, principalmente por el carácter negativo que tiene en nuestro cuerpo y pensamientos cuando se excede. Es una emoción difícil de calmar si no prevenimos que se desarrolle y aumente, y que puede hacernos hacer y decir cosas de las que después nos arrepentimos. El miedo también es una emoción difícil, que nos paraliza y desorganiza: justamente lo que no nos debe pasar en las crisis y situaciones peligrosas.



Actividad

Convivir con las emociones

una o dos sesiones de 45 minutos.

¿Por qué nos enojamos?

1. Cuente a los alumnos y alumnas un episodio de su vida que la haya hecho enojar o una escena que refleje un momento de rabia.
2. Comente, a partir de esta experiencia, que la rabia es una emoción natural y adaptativa del ser humano. Son las acciones que se derivan de la rabia las que se pueden enjuiciar, en tanto hagan daño.
3. Invite a reflexionar sobre esta emoción, primero individualmente, en base a las siguientes preguntas (las puede traer escritas en un papelógrafo o guía).
 - ¿Cómo sé que mi mamá (o adulto mujer que viva cercana) está enojada? ¿Qué la hace enojar? Relatar.
 - ¿Cuándo fue la última vez que vi a mi papá (o adulto varón que viva cercano a usted) enojado?
 - ¿Qué le hace enojar? Relatar.
 - ¿Qué cosas hacen enojar a mis amigos y amigas?
 - ¿Cuándo me enojé la última vez y por qué?
 - ¿De qué color es para mí la rabia?
4. Arme grupos de 4 y pídale que compartan sus respuestas, y después escriban un decálogo con sugerencias para cuando se tiene rabia.
5. Finalmente se comparte en plenario, y se pegan todos los decálogos en un mural.
6. Cierre la actividad con sus reflexiones sobre la rabia (reseña).



Reseña

Cada vez que alguno de los valores que hemos construido a lo largo de nuestras vidas se ve afectado, se genera en nosotros una o más emociones. Por ejemplo, si para usted el compañerismo es un gran valor y vive una situación en la cual éste se advierte con claridad, lo más probable es que sienta una profunda emoción de alegría. Los valores movilizan también emociones negativas: por ejemplo, el valor de la propia autoestima, a veces moviliza la rabia cuando se siente ofendido por alguien, o la vergüenza cuando se siente puesto en ridículo.

Aprender sobre nuestras emociones es básico para mantener el equilibrio. Las emociones son alertas de que algo ocurre, y necesitamos aprender tanto a reconocerlas como a entenderlas y pasarlas por la reflexión, para que nuestra actuación sea la que realmente querríamos.

Reconocer nuestras emociones y el valor que las fundamenta, es una habilidad socio emocional y el primer paso para desarrollar un sin fin de otras habilidades que permiten convivencia armoniosa con quienes nos rodean. Por ejemplo, para responder asertivamente a una persona que le dijo una broma pesara "eso me hace sentir ofendido", o bien "a ti no te gustaría que te hicieran sentir ofendida con bromas así".





Para estudiantes no lecto-escritores, pídale a un/a compañero/a que suele terminar rápido, que le ayude, haciendo de periodista. Así pueden realizar los dos el ejercicio, y el periodista lo entrevista.

Actividad

Convivir con las emociones

45 minutos

Estados emocionales

1. Mencione a los y las estudiantes que a lo largo de la vida, y cotidianamente pasamos por diversos estados emocionales (alegría, pena, rabia, templanza). Lo ideal es que narre un momento de su vida en que haya estado tomado o tomada por una determinada emoción.
2. Explique que las emociones tienen relación con lo que valoramos, por ejemplo, si valoramos la verdad, nos molesta la mentira, si valoramos la justicia, no ponemos contentos cuando consideramos que se hace lo correcto.
3. Pídales que escriban una emoción que hayan sentido en las últimas dos semanas y que puedan asociar a un valor, que describan en el momento en que se sintieron así.
4. Dígales que le cuenten a su compañero o compañera de banco la emoción y el momento en que la sintieron.
5. Luego abra un plenario, donde algunos chicos o chicas expongan.
6. Es muy importante que recalque la noción de estado emocional, no es que una persona sea así o asá, sino que está pasando por ese estado emocional.

Recuerdo de emociones

1. Invite al grupo a cerrar los ojos por un momento y tratar de imaginarse a ellos o ellas mismas sintiendo las distintas emociones: partir con alegría, miedo, rabia, vergüenza, sentimiento de culpa.
2. Entregue a cada participante la pauta adjunta "Recuerdos de emociones" e invítelos a responderla de manera individual y privada.
3. Pídales que escriban lo central que aprendieron después de completar la tabla.
4. Una vez que todos y todas hayan finalizado, forme grupos de 4 personas para conversar sobre lo aprendido.
5. Al finalizar, pida a alguien de cada grupo que diga un aspecto o tema hablado en el grupo.

Recuerdo de emociones

Emoción	Una situación en la que tuvo la emoción	¿Qué cosa que usted valora quedó de manifiesto en esta situación? ¿Por qué?
Alegría		
Miedo		
Rabia		
Alivio		
Culpa		



Actividad

Convivir con las emociones

45 minutos (orientación)

Travesuras

1. Lea a sus estudiantes el fragmento de *La analfabeta*, de Agota Kristof.
2. Pídales que escriban una travesura que hayan realizado ellos.
3. Organice grupos de a tres, y pídales que compartan sus travesuras uno por uno, mientras los otros intentan descubrir las emociones que sintieron los involucrados en la travesura. Luego comentan y evalúan si la travesura violentó o hizo que alguien se sintiera mal.
4. Abra un plenario donde voluntariamente algunos compartan lo que les llamó la atención de su reflexión grupal.

Reseña

Reflexionar en torno a los propios actos y a los de otros, permite tomar de perspectiva de cómo actuamos, desarrollar la empatía, el reconocimiento de las consecuencias de los actos y la búsqueda de soluciones. Ponerse en el lugar del otro y procurar pensar antes de actuar puede evitar generar situaciones conflictivas o dañinas. Muchas veces no nos damos cuenta de las emociones que pueden sentir otras personas. Todos nuestros actos tienen consecuencias, las cuales suelen ser difíciles de prever, ya sea porque no actuamos conscientemente o por un desconocimiento de lo que vive dentro de los otros.



Anexo

La analfabeta.

Agota Kristof, (Hungría).

"Y desde muy pequeña me gustaba contar historias. Historias inventadas por mí misma. A veces viene a visitarnos mi abuela, para ayudar a mi madre. Por la noche, la abuela nos acuesta; intenta dormirnos con cuentos que ya hemos escuchado centenares de veces.

Salgo de mi cama y le digo a la abuela:

-Las historias las explico yo, no tú.

Me sienta en sus rodillas y me acuna.

-Cuéntame, cuéntame, pues...

Comienzo por una frase, no importa cuál, y todo se encadena. Aparecen personajes, mueren o desaparecen. Hay los buenos, los malos, los pobres y los ricos, los vencedores y los vencidos. No se acabará nunca, balbuceo sobre las rodillas de la abuela:

-Y después... y después...

La abuela me deja en la cama plegable, baja la llama de la lámpara de petróleo y se va a la cocina. Mis hermanos duermen y yo también. Pero la historia sigue en mi sueño, hermosa y terrorífica.

Lo que más me gusta es explicarle historias a mi hermano Tila. Es el preferido de mamá. Tiene tres años menos que yo, así que se cree todo lo que le cuento. Por ejemplo, lo llevo hasta un rincón del jardín y le pregunto:

-¿Quieres que te cuente un secreto?

-¿Qué secreto?

-El secreto de tu nacimiento.

-No hay ningún secreto en mi nacimiento.

-Pues sí, pero solo te lo diré si me juras que no se lo dirás a nadie.

-Te lo juro.

-Pues mira, eres un niño adoptado. No eres de nuestra familia. Te encontraron en un campo, abandonado y desnudo.

Tila dice:

-No es verdad.

-Mis padres te lo explicarán más adelante, cuando seas mayor. Si supieras qué pena nos dabas, tan delgado, tan desnudo...

Anexo

Tila empieza a llorar. Lo tomo en brazos:

-No llores. Te quiero como si fueras mi propio hermano.

-¿Tanto como a Yano?

-Casi. Al fin y al cabo Yano es mi hermano de verdad.

Tila reflexiona:

-Entonces, ¿por qué tengo el mismo apellido que vosotros? ¿Por qué mamá me quiere más que a vosotros dos?

Os castiga todo el rato, a ti y a Yano. A mí nunca.

Se lo explico:

-Tienes el mismo apellido porque se te adoptó oficialmente. Y si mamá es más buena contigo que con nosotros, es porque quiere demostrar que no hace ninguna diferencia entre tú y sus verdaderos hijos.

-¡Yo soy su verdadero hijo!

Tila chilla, corre hacia la casa:

-¡Mamá, mamá!

Corro detrás de él:

-Me has jurado que no dirías nada. ¡Era una broma!

Demasiado tarde. Tila llega a la cocina, se arroja a los brazos de mamá:

-Dime que soy tu hijo. Tu verdadero hijo. Tú eres mi verdadera madre.

Me castigan, desde luego, por haber explicado necedades. Me arrodillo frente a una mazorca de maíz en una esquina de la habitación. En seguida llega Yano con otra mazorca y se arrodilla a mi lado.

Le pregunto:

-¿Por qué te castigaron?

-No lo sé. Solo he acariciado la cabeza de Tila y le he dicho: te quiero bastardito.

Reímos. Sé que lo ha hecho expresamente para que le castigaran, por solidaridad, y porque sin mí se aburre.

Explicaré muchas otras burradas a Tila; lo intento también con Yano, pero él no me cree porque tiene un año más que yo."

Actividad

Convivir con las emociones

Sala, consejo de curso. Una o dos sesiones de 45 minutos.

¿Cómo reaccionarías de nuevo?

1. Relate a sus estudiantes la forma en que usted actuó durante el último terremoto, poniendo especial énfasis en las emociones que tuvo y las cosas que hizo.
2. Pídale a los niños y niñas que escriban lo que ellos o ellas sintieron y vivieron durante el último terremoto.
3. Luego abra un plenario donde comenten lo que escribieron.
4. Posteriormente, pídeles que respondan las siguientes preguntas:
 - ¿Qué cosas tratarías de hacer de otra manera?
 - ¿Qué emociones podrían ayudar en caso de una emergencia?
 - ¿De qué manera, le dirías a un niño o niña de tu edad, que actuara en caso de una emergencia?
5. Pídeles que comenten con su compañero o compañera de banco.
6. Abra un plenario con todo el curso.

Reseña

Por lo general estamos acostumbrados a que existen instituciones y personas encargadas de actuar cuando se produce una emergencia, descansando en que alguien más solucionará los problemas. También las autoridades suelen creer que su trabajo es decidirlo todo por el resto, infantilizando a quienes tienen a su cargo. Esta situación provoca un desastre comunitario, porque en ella se requiere participación y responsabilidad de todos. Tras el terremoto del 2010, en Concepción la ciudad quedó devastada. Se cayeron muchas casas, no había luz, ni agua, la autoridad no tenía infraestructura para hacer cumplir la ley y se hizo presente el caos y los saqueos. La ciudad quedó fuera de control, y muchos adultos sin control externo no supieron cómo actuar o actuaron impulsivamente, contra todos sus supuestos principios morales.

Para que en situaciones críticas no nos suceda esta falta de decisiones inteligentes, o desborde moral, conviene haber reflexionado al respecto previamente, y saber sobre acciones básicas adecuadas a distintas crisis. Asimismo, conviene reflexionar acerca de la conveniencia de enfocar las crisis con una perspectiva comunitaria. Una perspectiva "individualista", imagina solo soluciones que puede hacer uno mismo. Desde un enfoque "comunitario", la reflexión sobre alternativas de solución ante una crisis incluyen los recursos de otras personas.

Para estudiantes no lecto-escritores, pídale a un compañero o compañera que suele terminar rápido, que le ayude, haciendo de periodista. Así pueden realizar los dos el ejercicio, y el periodista a entrevistar.

Actividad

Convivir con las emociones

45 minutos.
Sala (orientación)

Uso de las emociones

Esta actividad puede ser evaluativa de cuánto conocimiento tienen de sus emociones.

1. Entregue a los estudiantes las siguientes seis preguntas y pida que respondan individualmente:

- ¿Qué te ocurre físicamente cuando tienes mucho miedo?
- ¿Qué te ocurre con tu respiración cuando tienes mucha rabia?
- ¿Qué emociones nos pueden llevar a hacer algo que resulta peligroso?
- ¿Qué haces cuando te quieres calmar?
- Si alguien se enrabia, y sin pensarlo dos veces dice cosas muy hirientes. ¿Qué le pasará a las otras personas y cómo le tratarán posteriormente?
- ¿Qué te sería útil decirte a ti mismo cuando tienes mucho miedo o mucha rabia?

2. Abra un plenario y, pregunta por pregunta, invite a que comenten sus anotaciones.

Reseña

En determinadas situaciones las distintas personas somos "invadidas" por emociones y sentimientos que no siempre podemos manejar. Nuestras emociones y acciones repercuten en las personas que nos rodean, y pueden ayudar a calmar, o bien, aumentar el terror o conflicto.

Se puede aprender a no reaccionar impulsivamente a las emociones fuertes. El primer paso es poder reaccionar mejor en circunstancias normales y frente a temores, rabias y conflictos menores. Ir tomando conciencia del papel que juegan las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones con las demás personas.



Reseña

El primer paso para escuchar a otro es callar el ruido interior que tenemos. Muchas veces hacemos como si estuviéramos escuchando a nuestro interlocutor, pero en el fondo estamos pensando en lo que vamos a decir cuando sea nuestro turno o en las cosas que tenemos que resolver en nuestras casas. Si no se escucha de verdad, no se produce diálogo. Y el diálogo es la herramienta fundamental para el desarrollo humano y social, y más aún, para resolver situaciones críticas.

Escuchar es también fundamento de la democracia. Para decidir lo mejor para todos, hay que poder escuchar a los otros. A veces nuestra cultura puede ser bastante autoritaria, nos hace creer que no necesitamos escuchar, porque sabemos lo que va a decir, o que sabremos mejor nosotros que los otros lo que deben hacer. No se necesita escuchar.

Este ejercicio evidencia el ruido interno o el diálogo interno que muchas veces tenemos cuando supuestamente estamos escuchando a otro. De esta manera, los estudiantes vivenciarán la necesidad de callarse para poder escuchar y comprender lo que los otros me dicen.



Actividad

Saber dialogar

45 minutos.
Sala (orientación)

Si te escucho

Instrucciones:

1. Divida a los estudiantes en parejas.
2. Díales que se cuenten al mismo tiempo, algo que les haya pasado recientemente.
3. Luego cada uno le dice a su compañero compañera lo que pudo escuchar.
4. En un plenario las distintas parejas cuentan lo que pasó.
5. A continuación, pida a las parejas que por turno, comenten los temas que se proponen, con la siguiente regla:
 - El que no habla, SOLO escucha.
 - Los dos se miran a los ojos constantemente.
 - El que escucha solo piensa en lo que le cuentan, no en lo que quisiera responder.

Tema 1. El relato de algo que cambió en su vida producto del terremoto (u otra crisis).

Tema 2. Relato de un hecho que le produjo una enorme rabia, pero que pudo encausar positivamente.

Tema 3. Relato de algo muy importante y significativo que quiera compartir.
6. Comente con todo el grupo curso las diferencias entre las dos experiencias vividas.

Reseña

Muchas veces no nos expresamos bien o no prestamos real atención a lo que los otros nos dicen. La comunicación es siempre bidireccional, por tanto es necesario escuchar realmente lo que nuestro interlocutor está planteando. Pero basta con escuchar, también hay que callar el ruido interno que uno tiene, el cual puede impedir o distorsionar la comunicación.

Escuchar es también fundamento de la democracia. Para decidir lo mejor para todos, hay que poder escuchar a los otros. A veces nuestra cultura puede ser bastante autoritaria, nos hace creer que no necesitamos escuchar, porque sabemos lo que va a decir, o que sabremos mejor nosotros que los otros lo que deben hacer.

Escuchar lo que nos dicen, y no lo que creemos que nos dicen, o lo que queremos que nos digan marca la diferencia en la verdadera comunicación en la que los dos que conversan aportan mutuamente y construyen en conjunto una nueva realidad en la que las dos visiones fluyen y se interrelacionan.

se



Actividad

Saber dialogar

45 minutos.
Sala (orientación)

Siempre se habla para los otros

1. Realice el juego del teléfono, donde normalmente lo que originalmente alguien dijo va perdiendo su sentido, en la medida de que otros lo cuentan. (Usted dice una oración en secreto a un estudiante que a su vez lo replica en secreto hasta que haya recorrido a todo el curso. Al final, el último estudiante dice lo que escucho y se compara con el mensaje original.)
2. Pídale que respondan en parejas las siguientes preguntas:
 - ¿Por qué creen que pasa esto?
 - ¿Qué nos dice el juego del teléfono de la forma en que conversamos con distintas personas?
3. ¿Qué les dice la frase: se escucha lo que se quiere escuchar?
4. ¿Qué disposición se requiere para conversar?
5. Pídale que cada pareja exponga sus respuestas.

Actividad

Decidir en situaciones extremas

Dos sesiones de 45 minutos.

¿Qué haría yo?

1. Divida el curso en grupos de 4 o 5 niños y niñas.
2. Pídeles que lean la situación que se entrega y las distintas reacciones que tienen las personas frente a esa situación. Luego pregúnteles si se identifican con alguna de esas respuestas o con otra diferente que ellos puedan aportar.
3. Posteriormente, pida a los grupos que comenten si las respuestas les parecen colaborativas para enfrentar una crisis. Deberán argumentar porqué son colaborativas y en qué punto específico colaboran.
4. Finalmente haga un plenario en donde cada grupo exponga los argumentos para decir que son respuestas colaborativas y concluyan qué aportes se necesitan en momentos de crisis.
5. Lleve la conversación a la diversidad de formas en que podemos reaccionar frente a una situación, por lo que tenemos que ver a qué persona le pedimos hacer qué cosas.

Reseña

Trabajar colaborativamente requiere de una disposición a ayudar a los demás, y de dejarse apoyar. Esto significa, "una actitud" solidaria. La solidaridad se cultiva, a través de "ver" a los demás, "reconocer sus necesidades", "tomar su perspectiva", "empatizar" con sus sentimientos, y "realizar acciones de apoyo" a dichas necesidades. En sociedades más individualistas, de competencia por el éxito personal, no estamos tan abiertos a "ver" a los demás, porque estamos principalmente "viéndonos" a nosotros mismos. Atentos a nuestras necesidades, deseos y propia seguridad, no vemos lo de los demás, y así no se inicia la cadena que concluye en el acto solidario.

En las grandes catástrofes y en la Teletón, nos muestran insistentemente por TV, radio y diarios, las imágenes y relatos de las personas que viven la tragedia, y así se nos abren los ojos a los demás, y nos brota la solidaridad que llevamos dentro. En lo cotidiano necesitamos también abrir los ojos a los demás, y para eso sirve conocerse más. Debemos propiciar la ayuda al otro como un hábito. Así como en las matemáticas, la ayuda mutua y la preocupación por el otro, así como las matemáticas, también requiere de un constante ejercicio. Descubrir el modo en que cada uno puede colaborar en momentos de crisis nos ayuda a actuar cuando así se requiere desde aquello que somos, y que mejor desarrollamos.

Anexo

Situación:

Se ha producido un aluvión muy fuerte. Hay sectores del pueblo que se han inundado, lo que ha dejado a muchas personas damnificadas. Todo indica que podrían venir nuevos aluviones. Frente a esta situación. ¿Qué harías?

- Lo primero que haría sería ayudar a sacar el barro. Llevaría sacos de arena a las casas que tienen peligro de inundarse. Hay que solucionar lo inmediato. Iría a ver si hay personas atrapadas o en peligro.
- Yo iría a ver a las personas que quedaron damnificadas. Las llevaría a los albergues y luego conseguiría frazadas, comida caliente, sopita y todo lo que pudieran necesitar. Trataría de solucionar las necesidades básicas de la gente.
- Todos los inviernos se producen aluviones, así que ya había pensado que una situación como esta podría ocurrir, organizaría a las personas para que todos actuaran donde hace falta. Luego de dejar a las personas trabajando, iría a ver qué cosas se pueden hacer en caso de que venga otro.
- Yo me tomaría la situación con humor, iría a ayudar a los damnificados, pero también llevaría comida. Les contaría a unos y otros lo que está pasando. Sacaría fotos, las subiría a internet, llamaría a la radio e iría informando. Me subiría a mi bicicleta y conversaría con las personas que vaya encontrando.
- Yo no soy bueno para organizar cosas, no sabría cómo reaccionar. Siempre me preocupo mucho por los damnificados, pero no sé bien cómo ayudarlos. Estas situaciones me sobrepasan un poco. Pensaría en que podría hacer si esto volviera a suceder.
- Si mis amigos me van a buscar, yo ayudaría en lo que fuese necesario. Soy súper bueno ayudando pero necesito que me digan qué hacer, si no me complico y prefiero quedarme en mi casa.
- Yo saldría a ver en qué puedo ayudar, me gusta colaborar pero no llamar la atención, así que si veo que un problema ya está resuelto iría a otra parte.



Reseña

Imaginarse la forma en que uno actuaría en determinada situación, permite planificar y estar más preparado cuando situaciones parecidas puedan presentarse. Muchas veces podemos ser víctima de nuestro nerviosismo si antes no hemos pensando en las cosas que haríamos frente a determinadas circunstancias. Darse el tiempo de reflexionar sobre la forma en que actuaríamos si pasara tal o cual cosa y, asimismo escuchar a nuestros compañeros y compañeras, puede ser clave para tomar buenas decisiones cuando sea requerido.



Actividad

Decidir en situaciones extremas

45 minutos.
Sala (orientación)

Uno para todos, todos para uno

1. Divida al curso en grupo de 5 o 6 estudiantes.
2. Díales que tendrán que imaginarse la forma que actuarán en la situación que les será entregada. Cada grupo tendrá una situación diferente.
3. Reparta los casos y pídale a los grupos que busquen la forma más adecuada de actuar ante dicha situación.
4. Abra un plenario donde cada grupo lee la situación y describe su camino.
5. Posteriormente, después de cada propuesta, en plenario se conversa si el camino elegido les parece apropiado y qué otras cosas podrían hacerse.



Anexo

Casos críticos

(para recortar)

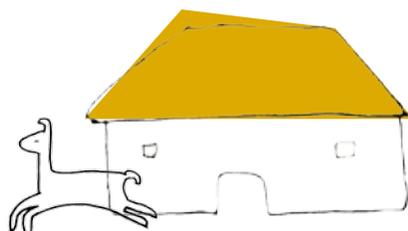
- Tus padres no están en la casa, estás con tus hermanos pequeños y empieza un incendio en la cocina.
- Durante un viaje en bus hacia una ciudad que está a más de 500 Km, te roban la plata para volver y el celular.
- Con un grupo de compañeros hiciste un trabajo en grupo, y quedaste de terminar una parte. Lo hiciste, pero luego la extraviaste y estás sobre el tiempo.
- Tu mamá se pone muy nerviosa con un fuerte temblor y no hay como calmarla.
- Un compañero está haciendo bullying a otro, que está sufriendo mucho, y los tiene a todos amenazados.
- Hay un compañero que trata muy mal a sus pololas, algunas son o han sido compañeras tuyas. Las seduce, las deja, las pela, etc.
- A una compañera se le murió su abuela, con quien vivía y quedó sola.
- Estalla una cañería de gas en el sector, y tres estudiantes se desmayan.
- Estando solos en la casa, a una tía le da un ataque de epilepsia.
- Estando solo con los hermanos, uno de ellos se atora con un huesco de durazno.



RECOMENDACIONES GENERALES A LOS PROFESORES DEL CICLO

Consejos útiles para Docentes

Que todos los alumnos aporten a la comunidad de curso



Recomendaciones generales a los profesores del segundo ciclo

Sentirse seguro o segura aumenta las posibilidades de enfrentar adecuadamente una crisis, ayudar a otros, obedecer, encontrar soluciones adecuadas.

Entre los 10 y 14 años, es difícil sentir seguridad. Se está en un proceso de abandonar el espacio de la infancia. Los niños y niñas están en un punto medio, todavía son pequeños pero a veces los tratan como si ya fuesen más grandes; o ya son grandes y los infantilizan restándoles fuerza y autonomía. Tanto los adultos como ellos y ellas mismas tienen cierta inseguridad en relación a los que se les puede pedir y esperar de sus actos. En especial cuando se comienzan a adentrar en la pubertad. En este proceso se cometen errores y, por tanto, se reciben muchas críticas.



¿Cómo ayudar a sentir seguridad en la prepubertad y pubertad?

1. Sentir una relación amable con los docentes, que los aprecien, los consideren, les tienen paciencia, a la vez que les ayudan a completar sus proyectos.
 - ✓ Saludo, humor, contacto visual, despedida.
 - ✓ Mostrar los aciertos (más que los errores).
 - ✓ No agrandar la importancia de los errores, mostrar que los podrá superar.
 - ✓ Saber su nombre (identidad).
 - ✓ Mirar a los ojos (identidad).
 - ✓ Buscar su opinión, su aporte.
2. Saberse en una comunidad, con amigos y amigas, que los compañeros y compañeras le conocen, le aceptan y no le critican.
 - ✓ Actividades para conocer a otros y otras y darse a conocer.
 - ✓ Reconocer que todos tienen dificultades y desafíos.
 - ✓ Tener espacios para mostrar al resto sus habilidades.
 - ✓ Sentirse en una comunidad que se apoya.



5. Tener espacios para reflexionar sobre sí mismos, sus proyectos, valores, opiniones.
6. Que los adultos (docentes) los traten considerando la edad por la que están pasando. Sentir que han reconocido que ya no son niños pero que tampoco los traten como adultos.
 - ✓ Sentir que el docente es justo.
 - ✓ Comprobar que el docente es coherente.
 - ✓ Ver en el adulto un modelo respetable por su desarrollo personal.
7. Tener "logos", sentir que puede concluir proyectos, trabajos, obras.
 - ✓ Actividades que concluyan en "obras", visibles, mostrables a otros.
 - ✓ Cerrar las actividades (clases, por ejemplo), pidiéndoles que reconozcan ¿Qué aprendieron de nuevo? ¿Qué les pareció, les gustó? ¿Dónde han observado esto que hemos aprendido? Una manera de reconocerse a sí mismo y de establecer conexiones en el camino del aprendizaje.

Un ambiente seguro, permite sentir que pese a la inseguridad propia, hay otros que le otorgan seguridad (o contención).



¿Qué ayuda a crear una sensación de ambiente seguro para los niños y niñas?

1. Reconocer en sus profesores, profesoras y directivos a personas que logran sus proyectos, que se conocen a sí mismos, en sus fortalezas, que se cuidan en sus debilidades, que tienen opinión, posición, valores, intereses. Y, que esas personas, se preocupan por ellos y ellas, en su recorrido hacia convertirse en personas con identidades más claras.
2. Tener espacios de relación con compañeros y compañeras que les permita saber que le conocen, y que a otros les importa que le vaya bien (en una crisis, en los estudios, en su proyecto de vida).
3. Ambientes predecibles.
 - ✓ con reglas claras, que se cumplen.
 - ✓ con protocolos de seguridad, con organización.
 - ✓ clases con objetivos, inicio, desarrollo y cierre.

4. Adultos organizados y coordinados.
5. Un colegio con proyecto, valores y metas que le dan dirección (lo que ellos buscan para su propia vida).
6. Ser escuchados.
7. Que el respeto a todos, y la no violencia se cuide siempre y por sobre todas las cosas.
 - ✓ Sin burlas ni ridiculizaciones.
 - ✓ Sin ironías.
 - ✓ Sin descalificaciones personales.
 - ✓ Sin comparaciones.



Para trabajar en grupos con cursos del segundo ciclo

- ✓ No más de cuatro (para que no se transforme en chacota).
- ✓ Cambie de vez en cuando, para que todos y todas se conozcan.
- ✓ Enseñe a conformar un equipo en donde todos y todas aportan desde sus fortalezas.
- ✓ Use las tres reglas para trabajar en grupo:
 - Escuchar a cada uno en el grupo.
 - Las ideas que se expresan deben tener un argumento.
 - Es responsabilidad de todos que todos y todas participen.





Buscar el aporte de todos los estudiantes a la comunidad de curso

Las características personales de los estudiantes por sí solas, no son algo positivo o negativo. Lo que resulta positivo o negativo es cuándo y cómo las usamos. Adecuarse al contexto es el desafío para desarrollar nuestras características en un sentido positivo y para sacar lo mejor de sí en situaciones de amenaza o peligro.

Uno de los desafíos de los y las docentes para construir comunidad de curso, es lograr que los niños y niñas puedan desarrollar sus características en sentido positivo. El mal uso de los recursos personales de uno o más estudiantes, afecta la seguridad del resto y el potencial de la comunidad para lograr sus desafíos. El desafío será "sacar lo bueno" de comportamientos negativos, después de entender el dolor psicológico que hay detrás de ellos. Para "sacar lo bueno", sirve hacerse dos preguntas: ¿qué puede significar el comportamiento que me parece inadecuado del estudiante? Y una vez que respondamos a eso: ¿qué puedo sacar de bueno de este mensaje y su trasfondo?

¿Qué nos dicen la inquietud y la actitud desafiante?

- Tengo mis propias ideas. No tengo porqué hacer algo que no sé para qué sirve. Me carga que me traten mal o como si fuera tonto.
- Yo podría aportar con ideas nuevas para hacer cosas más entretenidas, me gustaría que me preguntaran, que tomaran en consideración mi opinión.
- No me convencen los adultos, no les obedezco porque no me dan confianza, no les creo.
- Necesito buenas razones y que sean consistentes.

¿Qué sacar de bueno?

- ✓ Ideas propias.
- ✓ Interés en crear.

Precaución: Alerta a estar infantilizando o sobreprotegiendo, valorar sus capacidades. Mostrar que se es consistente y por eso un modelo a seguir.

¿Qué nos dice el LIDERAZGO NEGATIVO?

- Yo puedo lograr lo que me propongo, mandar y me obedecen.
- Soy bien considerado o considerada por mis pares y eso me da seguridad porque tengo un efecto en los demás y en el mundo.
- Si tuviera algo interesante que lograr podría organizarlos a todos y lo lograríamos.

¿Qué sacar de bueno?

- ✓ Ideas propias.
- ✓ Interés en hacer, voluntad.

Precaución: Guiar en un sentido positivo, en este caso, con retroalimentación (que le muestra su presencia y atención) y sugerencias de actividades que le den autonomía, confiando en su responsabilidad.

¿Qué nos dice la DESMOTIVACIÓN?

- Me siento cansado o cansada, nada me llama la atención, nada me interesa.
- Algo me tiene sin fuerzas para moverme. No es que esté sin hacer nada: estoy ocupado u ocupada reflexionando en mí, o en mis problemas. Reflexiono también en cosas que los demás no están percibiendo, casi siempre negativas.
- Dentro de mí están pasando muchas cosas que no entiendo ni domino.
- Me siento muy solo o sola en esto que me pasa.
- Me agobia que me apuren, me bloqueo y no entiendo, me parece que no pudiera hacer algo bien.

¿Qué sacar de bueno?

- ✓ Capacidad de reflexión.
- ✓ Observaciones valiosas.
- ✓ Sensibilidad.
- ✓ Necesita el encuentro con otros.

Precaución: Considerar sus vivencias interiores como lo más importante en el período presente.



¿Qué nos de la AGRESIVIDAD?

- Estoy enojado o enojada, me siento no considerado o considerada por lo que soy, parece que a nadie le importa lo que me pasa, y eso me hace sentir débil, y por eso furioso o furiosa.
- Veo en los débiles, parte de mi debilidad, me indigna esa parte mía.
- Necesito que me hagan caso, ser importante, aunque sea porque me tienen miedo.
- No me voy a quedar solo y triste y que nadie se dé cuenta de que existo, prefiero pelear pero estar en contacto con los demás.
- Veo además cosas que no pueden ser, que son injustas, son injustas conmigo.
- No tengo miedo, puedo hacer cosas que otros no pueden o no se atreven.

¿Qué sacar de bueno?

- ✓ Hay fuerza disponible para actuar.
- ✓ Reconoce la debilidad en los demás.
- ✓ Sentido de justicia.
- ✓ Coraje.

Precaución: Límites claros y consensuados respecto de acciones que dañen a otros. Validando mucho su sentido de la justicia, mostrar el valor del respeto a todos los seres humanos como iguales, diferentes.



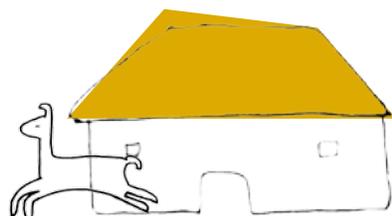


TRABAJO CON PADRES, MADRES Y APODERADOS

Acuerdos para momentos críticos

Emociones en momentos críticos

Saber dialogar



Reunión de padres, madres y apoderados

Segundo ciclo

El modo como los estudiantes enfrentan las crisis, los conflictos y la vida social, está fuertemente influido por la familia. Las Familias son determinantes en el comportamiento y el equilibrio de los estudiantes, para bien y para mal.

Familiares demasiado asustados o enrabados en un momento conflictivo, traspasan su emoción aumentando el desequilibrio de los estudiantes, que no logran actuar adecuadamente en esos momentos difíciles. “Lo que más temo del terremoto es el pánico de mi papá y el llanto de mi mamá” (Encuesta Mineduc 27/F, 2008).

Familiares demasiado asustados o enrabados también afectan el equilibrio del establecimiento educacional, cuando llegan despavoridos o furiosos y descontentos.

Algo que asegura mucho a los familiares en los momentos de crisis, es saber que los hijos, hijas y el contexto en que están, está preparado para cuidarles y promover su autocuidado, en cualquier circunstancia. Para esto necesitan conocer muy bien esas medidas, y estar seguros que son reales, y que los y las estudiantes las conocen y saben cómo proceder. Desde la perspectiva del establecimiento, lo que permite mantener la calma es que las familias, en lo posible, sepan actuar más reflexivamente, y no irruman en la organización escolar cuando ocurran situaciones de crisis.

Aquí hay actividades simples orientadas a aprender sobre emociones, diálogo y conocer los protocolos de actuación frente a crisis, para ser trabajadas en cuatro reuniones usuales de padres, madres y apoderados.

Indicaciones generales para la reunión

1. Proponer un horario adecuado a las necesidades de los padres.
2. Aviso anticipado de la reunión, aclarando su temática.
3. Sillas en círculo.
4. Si hay posibilidad: café y galletas.
5. Incluir en alguno momento de las *actividades* a los estudiantes.
6. Partir con *la actividad*, y después las informaciones. (Pueden entregarse por escrito)
Si hay pocos apoderados, **NO** hable de la asistencia. Sólo realice amablemente la reunión.

Reseña

En un momento de crisis, es fundamental contar con redes que apoyen y acompañen. "La unión hace la fuerza", se dice.

El establecimiento educacional, y un curso en particular, pueden constituir una red de apoyo importante para las familias, si están coordinados, con un plan conocido y ensayado. Muchas veces las personas no se prestan ayuda, solo por el desconocimiento de las necesidades del otro. En la medida en que los padres, madres o apoderados se conocen, se comunican en función de sus necesidades, comparten experiencias, y aprenden unos de otros, podrán apoyarse y cuidarse mutuamente.



El gesto de reunir a madres, padres y apoderados y a estudiantes en una misma instancia, permite que ambos se vean desde otro lugar. Se ha visto que los apoderados tienen más interés en las reuniones cuando saben que estarán los y las estudiantes, y podrán verles exponer sus ideas. Ver a los estudiantes exponer y conocer cómo cuidarse comunitariamente, les permite convencerse de la realidad de los protocolos de seguridad, y con ello aumenta su propia confianza. Un factor agravante en una crisis es no saber dónde y en qué estado están los seres queridos, y conocer la organización de la institución y del curso, les permitirá en un momento de crisis imaginar a sus hijos en un contexto seguro.

La invitación de la reunión es a que las familias también reflexionen y perfeccionen sus propias formas de organización para las crisis. Así también, visualicen posibilidades de apoyar ellos también a la comunidad de curso.

Actividad

Acuerdos en momentos críticos

60 minutos.

¡Todos juntos y preparados!

Previo a la reunión

1. Elija a algunos estudiantes como delegados para asistir a la reunión de apoderados. Con ellos y ellas organice una exposición clara, entretenida, concreta sobre los protocolos de seguridad del establecimiento. Debe considerar:
 - a. La organización para situaciones de crisis de la institución y del curso.
 - b. La forma en que se están organizando como comunidad de curso para apoyarse mutuamente.

Debe quedar claro a los padres, madres y apoderados que estas medidas de seguridad incluyen todas las disposiciones establecidas por el MINEDUC.

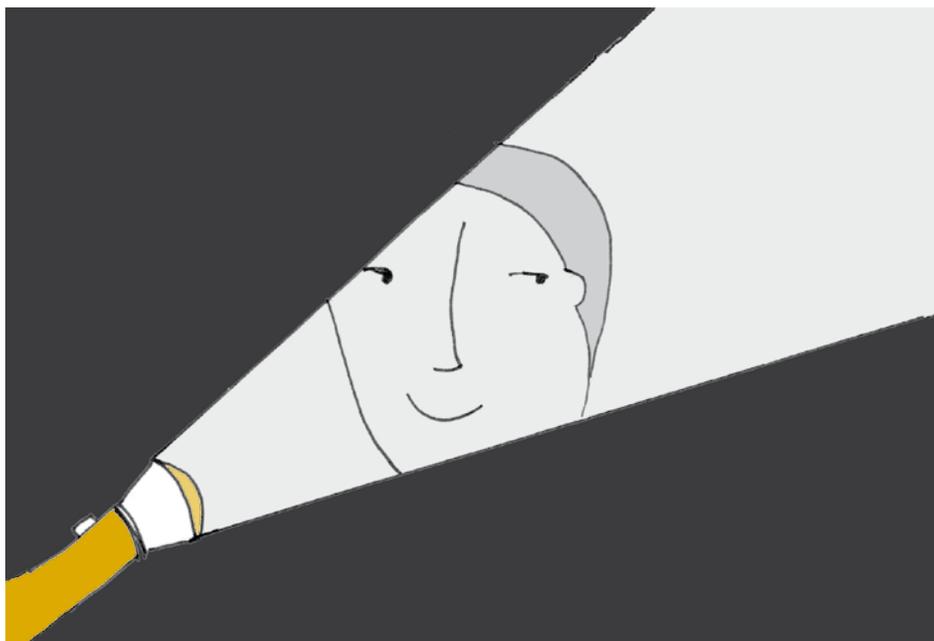
2. En la reunión de padres, madres o apoderados, los estudiantes con su colaboración exponen lo preparado a las familias.
3. Abra un espacio para que los padres realicen preguntas.
4. Pida que formen grupos de 4-5 para comentar las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo se han organizado en casa para casos de emergencia?
 - ¿Qué necesitarían implementar?
 - ¿En qué podrían ayudarse como padres, madres o apoderados del curso?
5. Pida que un representante de cada grupo comente las principales ideas que aparecieron en el grupo.
6. Cierre la actividad haciendo referencia a la necesidad de conformar “redes de apoyo”. Ellos como pueden ser una “red de apoyo” como comunidad de curso.

Reseña

Por lo general estamos acostumbrados a que existan instituciones y personas encargadas de actuar cuando se produce una emergencia, descansando en que alguien más solucionará los problemas. También las autoridades suelen creer que su trabajo es decidirlo todo por el resto, infantilizando a quienes tienen a su cargo. Esta situación provoca un desastre comunitario, y mal enfrentamiento a crisis, porque en ellas se requiere participación y responsabilidad de todos.

Tras el terremoto del 2010, en Concepción la ciudad quedó devastada. Se cayeron muchas casas, no había luz, ni agua, la autoridad no tenía infraestructura para hacer cumplir la ley y se hizo presente el caos y los saqueos. La ciudad quedó fuera de control, y muchos adultos sin control externo no supieron cómo actuar o actuaron impulsivamente, contra todos sus supuestos principios morales.

Para que en situaciones críticas no nos suceda esta falta de decisiones autónomas e inteligentes, o desborde moral, conviene haber reflexionado al respecto previamente, y saber sobre acciones básicas adecuadas en distintas crisis. Asimismo, conviene reflexionar acerca de la conveniencia de enfocar las crisis con una perspectiva comunitaria. Una perspectiva "individualista", imagina solo soluciones que puede hacer uno mismo. Desde un enfoque "comunitario", la reflexión sobre alternativas de solución ante una crisis incluye los recursos de otras personas.



Actividad

Acuerdos en momentos críticos

60 minutos.
Reunión de apoderados

Organizarse para la crisis

1. Invite a una actividad que ayuda a prepararse para tomar decisiones en momentos difíciles.
2. Forme grupos de 4 a 6 personas.
3. Use el esquema de darles una situación crítica, pedir que la discutan en grupo, y que expongan su propuesta de actuación en plenario.
 - Caso 1: Vas por la calle, hay 3 o 4 personas más, desconocidas, caminando. De pronto escuchas un auto que frena muy fuerte y se termina estrellando contra otro auto. El choque es violento. Escuchas gritos dentro de los autos. ¿Qué debería hacerse?
 - Caso 2: Estás en tu casa, es de noche. Estás leyendo o viendo televisión, de pronto escuchas un ruido. Llamas a la persona con la que vives pero ella no contesta. Vas a su habitación. Ella o él está en el suelo, inconsciente. ¿Qué debería hacerse?
 - Caso 3: Ha ocurrido un derrumbe, que deja aislado el pueblo en que usted vive o está trabajando. No funciona la luz eléctrica, ni el agua potable. Tampoco hay señal. ¿Qué debería hacerse?
 - Caso 4: Exponer un caso real y buscar soluciones.
4. Para cerrar, abra un plenario en torno a las siguientes preguntas:
 - ¿Aumenta la seguridad de las personas y organizaciones actuar comunitariamente? ¿Por qué?
(Aclare que es una pregunta fundamental, y no es obvia la respuesta: podemos pensar que salvarse la vida solo es la prioridad en una crisis).

Reseña

Frente a determinadas situaciones las distintas personas somos “invasadas” por emociones y sentimientos que no siempre podemos manejar y afectan la cordura de nuestras acciones. Frente a una situación como un apagón, aluvión, derrumbe, tsunami o un terremoto los adultos, dependiendo de las experiencias que hayamos tenido ante situaciones parecidas, reaccionaremos más o menos desequilibrados emocionalmente. Los niños y jóvenes que están con nosotros pueden reaccionar de maneras totalmente distintas, y nuestras emociones pueden contagiar negativamente a las personas que nos acompañen. Asimismo, si sabemos reaccionar adecuadamente, podemos ser ejemplos muy positivos para el resto.

Podemos prepararnos y usar estrategias para que en situaciones de peligro actuemos desde la calma. Una de ellas es poner nuestra atención en otros, como ocurre a los padres del relato, que permite descentrar la atención de los propios síntomas emocionales. Otra es respirar profundo, para no bloquear la capacidad de reflexión. Una buena cosa es también decirse frases positivas, como “estamos haciendo lo que hay que hacer”, o traer a la mente imágenes de calma.

(Extracto)

De niño me gustaba la palabra apagón. Mi madre nos buscaba, nos llevaba al living. Antes no había luz eléctrica, decía cuando encendía las velas. Me costaba imaginar un mundo sin lámparas, sin interruptores en las murallas. Esas noches nos permitían quedarnos un rato conversando y mi madre solía contar el chiste de la vela inapagable. Era algo largo y fome, pero nos gustaba mucho: la familia trataba de apagar una vela para irse a dormir pero todos tenía la boca chueca. Al final la abuela, que también tenía la boca chueca, apagaba la vela untándose los dedos con saliva.

Mi padre celebraba también el chiste. Estaban allí para que no tuviéramos miedo. Pero no teníamos miedo. Eran ellos los que tenían miedo.

De eso quiero hablar. De esa clase de recuerdos.

Formas de volver a casa.

Alejandro Zambra.

Actividad

Emociones en momentos críticos

45 minutos.
Reunión de apoderados

Impulsos y emociones

1. Invite a los apoderados a una reflexión sobre las emociones de los adultos y cómo canalizarlas en situaciones de crisis.
2. Forme grupos de 4-5 apoderados.
3. Lea los fragmentos de Formas de volver a casa, de Alejandro Zambra (se adjunta).
4. Resuma la situación: Al joven de la narración le gustaban los apagones, se reunía la familia, contaban chistes, se divertía. En cambio, los padres sentían miedo cuando se iba la luz.
5. Pídeles que reflexionen grupalmente sobre situaciones semejantes en su vida.
 - Con sus hijos o hijas o cuando eran niños o niñas.
 - Estrategias de los adultos para calmar a los menores.
6. Recoja algunos comentarios, y como segunda parte de su actividad grupal, pídeles que comenten acerca de las siguientes preguntas:
 - ¿Cuáles son las emociones que a cada uno le cuesta más controlar?
 - ¿Cómo prevenir que la emoción lo desborde a uno?
7. Abra un plenario para que los padres comenten y den pistas o tips sobre maneras para evitar ser invadido por emociones negativas que puede traspasar a sus hijos e hijas. Usted puede aportar tips (en la reseña hay algunos).
8. Propicie un diálogo libre, y deje escrito en un papelógrafo las ideas.

Reseña

Durante la pubertad es el momento de consolidar una buena comunicación con los niños y niñas, todavía se encuentran muy receptivos a lo que los adultos dicen y piensan. A medida que la pubertad avanza cada vez se van más hacia adentro, por lo que es de suma importancia consolidar una relación abierta y cercana con los ellos y ellas. Cuando los niños y niñas se adentran en la adolescencia, suele producirse una distancia con los padres. Se hace más difícil hablar con los hijos e hijas, tienden a volverse herméticos, quieren tener su propio mundo interior y que nadie tenga acceso a él. Comienzan a sentir la soledad, el vacío, surge la pregunta por la propia personalidad. Si bien los jóvenes son reticentes a conversar, no por eso no lo necesitan. Si no todo lo contrario, quieren ser escuchados, quieren encontrarse con esa otra persona que es el padre y la madre. No desde un rol de autoridad, sino desde cómo ellos son realmente.

Construir la intimidad entre padres, madres, hijos e hijas requiere esfuerzos de los adultos. La pubertad es el momento de hacerlo, si esto se deja para más adelante será muy difícil lograrlo. El ideal es poder tener actividades entre padres, madres, hijos e hijas, de modo que las conversaciones surjan espontáneamente.



Actividad

Saber dialogar

60 minutos.
Reunión de apoderados

El buen diálogo

1. Invite a reflexionar sobre maneras de mejorar la comunicación con sus hijos, hijas o pupilos. Para enfrentar crisis es fundamental poder coordinarse, intercambiar puntos de vista y después, acompañarse en los estados de ánimo y pérdidas que acontecen post crisis.
2. Pida que en grupos de 4 a 6 personas, comenten sobre las preguntas que aparecen en el set de naipes que usted ha recortado para cada grupo previamente. Los naipes llevan a reflexionar sobre propias prácticas, y sobre principios para un buen diálogo. (se adjuntan).
3. Cada grupo reparte los naipes entre los participantes, y uno por uno lee el naipe, da su opinión y pide la del resto. También puede haber un secretario o secretaria que vaya leyendo y abriendo los temas.
4. Escriba en el pizarrón o papelógrafo reglas para el buen diálogo de grupo:
 - Se dan opiniones con argumentos.
 - Todos se preocupan de que todos participen.
 - Todos son escuchados.
5. Luego hace un plenario, donde los distintos grupos exponen lo que conversaron.



Actividad

Naipes del buen diálogo (tarjetas para recortar)

Cuándo y dónde conversa con sus hijos o hijas.

Qué es lo que más le cuesta para dialogar con él o ella. Refiérase a lo que es responsabilidad suya y a lo que es responsabilidad de su hijo o hija en las dificultades que usted tiene para dialogar.

Lo que más le cuesta a los adultos es escuchar a los jóvenes sin interrumpirlos. ¿Le pasa también a usted?

A los adultos les cuesta no enjuiciar inmediatamente lo que dicen los jóvenes, y eso hace que los jóvenes se cierren inmediatamente. ¿Le pasa también a usted?

Los adultos mientras escuchan a los jóvenes están pensando lo que les dirán ellos como adultos de vuelta, por lo que no escuchan realmente, desde la perspectiva del joven. ¿Le pasa también a usted?

Los jóvenes suelen quejarse de que a los adultos solo les interesa cómo les va en los estudios. ¿Cree que podría decir eso su hijo o hija de usted?

Los adultos suelen creer que su punto de vista es el más válido casi siempre. Los jóvenes se sienten así descalificados e infantilizados. Preferirían sentir que aportan también ellos nuevas perspectivas a los adultos. Que pueden "dialogar" ¿Le pasa también a usted que siempre trata de que su punto de vista prevalezca?

Los adultos no siempre tienen la razón, sobre todo que las nuevas generaciones saben cosas que ellos no saben. Cuando le encuentran razón a sus hijos, conviene dárselas, porque así en vez de perder autoridad, la ganan. Los hijos o hijas les considerarán "razonables". ¿Qué opina usted de esto?

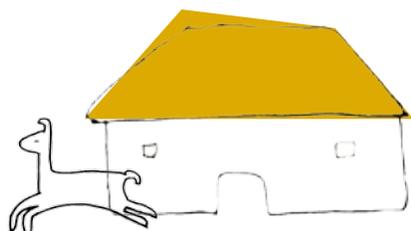
Para dialogar bien se dice que hay que expresar las propias ideas como opiniones, y no como certezas. Las certezas cortan el diálogo ¿Cómo lo hace usted?

Para dialogar bien se dice que hay que ser claros en expresar sentimientos y opiniones. No "tirarlas por debajo" o indirectamente. ¿Cómo lo hace usted?

A los jóvenes les gusta que los padres expresen sus necesidades, no como "deber moral del hijo o hija", sino como una simple y humana necesidad de ellos como personas. Así ellos se pueden sentir "solidarios", en vez de "obedientes".



GUÍA ÍNDICE DE
OTRAS ACTIVIDADES Y
BIBLIOGRAFÍA ON LINE



INDICE DE OTRAS ACTIVIDADES BIBLIOGRAFÍA ONLINE PARA TEMAS AFINES

Segundo Ciclo

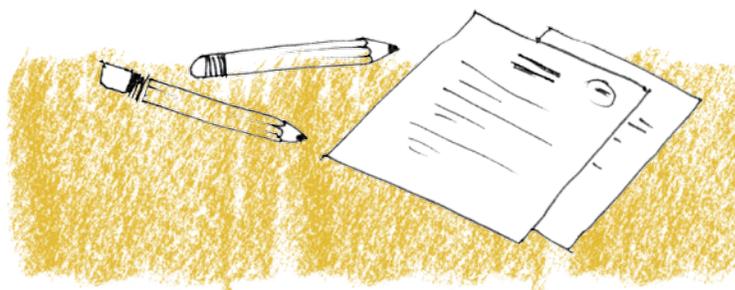
Estudiantes - Desarrollo Socioemocional 2do ciclo

Nombre	Tiempo	Dirección electrónica	Reseña
ValorasUC			
Lo que doy y lo que das	1 hora	http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Lo-que-doy-das-FINAL.pdf	Cada persona tiene una personalidad, talentos y cualidades distintas que lo hacen especial en un grupo. Algunos podemos aportar con alegría, otros con liderazgo, otros que son buenos para las matemáticas pueden aportar ayudando a quienes les cuesta más. Así, cada uno tiene diversas maneras de ser una contribución valiosa para un grupo y el logro de sus metas.
Pensamiento, emoción, acción	1 hora.	http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Pensamiento-Emocion-Accion-FINAL.pdf	Nuestros pensamientos, emociones y conductas funcionan como un engranaje. Cierta tipo de pensamientos o creencias conducen a cierta emocionalidad y acciones; así como ciertas emociones nos predisponen a actuar de determinada manera. Junto con tomar consciencia de estas inter relaciones, podemos realizar cambios que promuevan nuestro bienestar y desempeño.
CONACE en educarchile			
Cómo soy yo	45 min.	http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Formacion/Formacion_Integral%2022.pdf	Actividad de reflexión individual y grupal en torno a las características y cualidades de cada uno. Cuenta con 2 hojas de trabajo para fotocopiar y entregar a los estudiantes.
Creciendo y cambiando	1 hora.	http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Formacion/Formacion_Integral%2023.pdf	Actividad que tiene como finalidad que los estudiantes logren un mayor conocimiento de sí mismos, tanto de los aspectos que más les gustan - sus fortalezas, como de los aspectos que más les molestan - sus debilidades. También se darán cuenta que hay ciertas conductas negativas que van dañando nuestra estima y que existen formas de cambiarlas. Cuenta con varias hojas fotocopiables para el trabajo de los estudiantes.
Yo me ayudo y mi grupo me apoya	1 hora.	http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Formacion/Formacion_Integral%2043.pdf	Actividad que incluye un par de juegos para que los estudiantes tomen consciencia de la importancia de tener un grupo para apoyarse frente a situaciones de riesgo. Luego propone el uso de técnicas corporales de relajación y de respiración para manejar la ansiedad.
Cómo tomar decisiones	1 hora.	http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Formacion/Formacion_Integral%2083.pdf	Actividad de reflexión individual y grupal, que enseña y ejercita el uso de un método de 5 pasos para tomar decisiones. Hojas fotocopiables para el trabajo de los estudiantes.



Comunidades de curso 2do Ciclo

ValorasUC			
Nuestro curso	2 sesiones de: 50 min. 45 min.	http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Nuestro-curso-FINAL.pdf	El curso es un grupo de personas que conviven y se relacionan. Este grupo cambia en el tiempo, por lo que es bueno detenerse a mirar las relaciones que se dan en su interior y cambiar los aspectos que no nos gustan de la convivencia. El tener claro cuáles son nuestras fortalezas y debilidades como curso, nos sirve para convivir de manera más sana y entretenida.
¿Cómo andamos como curso?	1 hora y 20 min.	http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Como-andamos-FINAL.pdf	De vez en cuando hace bien mirarnos como curso para saber cómo andamos. ¿Están todos nuestros compañeros aprendiendo? ¿Todos se sienten considerados, integrados y bien tratados en nuestro curso? ¿Hay algunos que lo estén pasando mal? Conocer cómo andamos es importante, ya que en un curso nos podemos ayudar entre unos y otros.
¿Qué sentirías?	45 min	http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Que-sentirias-FINAL.pdf	Muchas veces nos cuesta reconocer o decir lo que sentimos. Otras veces, nos cuesta reconocer lo que sienten nuestros compañeros y familia por ellos mismos y por nosotros. Una manera que ayuda a entender lo que sentimos y lo que otros sienten, es poniendo atención a sus caras, gestos, miradas y posturas. El cuerpo nos habla y es muy importante aprender a escucharlo.



Estudiantes - Desarrollo Socioemocional

Nombre	Tiempo	Dirección electrónica	Reseña
¿Soy asertivo?	1 hora.	http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Formacion/Formacion_Integral%2065.pdf	Actividad de reflexión individual y grupal que busca que los/as alumnos/as aprendan cómo ser más asertivos para que defiendan mejor sus opiniones y derechos, fortaleciéndolos frente a la presión de los grupos. Se adjuntan varias hojas fotocopiables para el trabajo de los estudiantes.
Haciendo amigos	1 hora.	http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Formacion/Formacion_Integral%2062.pdf	Actividad de reflexión individual y grupal que busca que los/as alumnos/as aprendan y ejerciten los pasos de una conversación eficaz. Incluye una hoja fotocopiable, para el trabajo de los estudiantes.
Mejorando la comunicación	1 hora.	http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Formacion/Formacion_Integral%2063.pdf	Juego "el teléfono" y actividad de reflexión grupal que busca que los/as alumnos/as conozcan y ejerciten habilidades y destrezas que les permitan mejorar la comunicación. Incluye hojas fotocopiables para el trabajo de los estudiantes.
Educarchile			
Mi propia historia del terremoto	1 hora. 30 min.	http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/CR_Articulos/mi_propia_historia_terremoto.pdf	Actividad que busca que los niños expresen sus vivencias en torno al terremoto, a través de la elaboración de un libro de sus experiencias personales. Plantilla con 15 páginas con diversos dibujos y situaciones para ser impresas y completadas por los niños.
Cómo viví el terremoto	1 hora. 30 min	http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/CR_Articulos/como_vivi_el_terremoto.pdf	Actividad que busca que los estudiantes compartan sus vivencias personales en torno a la experiencia del terremoto, estimulando la reflexión, la elaboración conjunta a través de un collage colectivo y la recuperación emocional a través de un ejercicio de relajación.
Mi vida después del terremoto	1 hora.	http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/CR_Articulos/mi_vida_despues_del_terremoto.pdf	Actividad que busca que los niños reconozcan sus recursos personales y de su comunidad que promueven su protección frente a situaciones de desastre, a la vez que logren levantar ideas para organizarse y mejorar las condiciones adversas. Los más pequeños trabajan con dibujos y los más grandes confeccionando materiales para conducir entrevistas tipo noticiero (cámaras de video, micrófonos, etc.). Concluye con una actividad de relajación.
Juegos rítmicos, bailes y expresiones motrices	30 min	http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/CR_Articulos/06_juegos_ritmicos.pdf	7 actividades recreativas que ayudan a la recuperación emocional a través del juego.

Para reuniones de apoderados 2do ciclo

Nombre	Tiem	Dirección electrónica	Reseña
Educarchile			
¿Qué hacer para recuperarnos en familia después de la emergencia?		http://ww2.educarchile.cl/Portal.Base/Web/VerContenido.aspx?GUID=e9d24cd5-3503-4dda-a5ca-71b4ca7af9bd&ID=207491	11 breves orientaciones para trabajar con la familia luego de situaciones de crisis o emergencia.
ValorasUC			
Matonaje: ¿Cómo están nuestros niños y niñas en su curso?	1 hora Y 30 min.	http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2012/08/Bullying-Trabajo-con-Apoderados2.pdf	Como padres, madres y apoderados tenemos el rol central de velar porque nuestros hijos se sientan bien en el colegio. Sólo así podrán desarrollarse favorablemente y aprender. El constituir un cuerpo de padres, madres y apoderados afiatado y coordinado, no sólo facilita la tarea de cuidar a nuestros hijos mediante una red de protección, sino también modela en los niños las ventajas de un trabajo colaborativo, donde el bien común es un valor central.
Aprendiendo acerca de la autoestima de nuestros hijos	1 horas.	http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Aprendiendo-acerca-del-autoestima-de-nuestros-hijos-FINAL.pdf	La autoestima de nuestros hijos e hijas es un seguro para enfrentar los desafíos de la vida con mejores herramientas. Probablemente todos sabemos que esto es así, pero no siempre tenemos los conocimientos precisos respecto a qué es la autoestima y cómo ésta se desarrolla.
Comunicación en la familia	1 horas.	http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Comunicacion-en-la-familia-FINAL.pdf	Una buena comunicación con los propios padres, madres o apoderados es un factor preventivo para el desarrollo sano de los jóvenes, en tanto estimula la confianza mutua y facilita a los padres su labor formadora, al existir un canal abierto para intercambiar experiencias e ideas.
Mi familia también puede ser un gran equipo	1 horas y 30 min.	http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Mi-familia-gran-equipo-FINAL.pdf	Las familias también pueden funcionar como un buen equipo. Cada uno de sus miembros, no importa si son grandes o pequeños, pueden ayudar a lograr algunas metas compartidas, a realizar algunas tareas necesarias, y cooperar para que todos lo pasen bien en familia.



Ya no soy más niño chico
ahora comprendo todo
cada uno a su modo
hay pobres y también ricos
déjame, yo te explico
en el colegio aprendí
fue en un libro que leí
mi profesora me contó
realmente me sorprendió
fui feliz cuando entendí.

Ahora sé geometría
mitos, pueblos y leyendas
Diaguitas, Aimaras, Incas
desértica geografía
me muestra con alegría.
Hacemos experimentos
en los ciclos de la luna
se anuncia la fortuna
infancia vas con los vientos.

Los niños están creciendo
llegaste pronto pubertad
aún soy su autoridad
tantos cambios van surgiendo
jueguen más, sigan corriendo.
Somos muchos profesores
como flores y colores
mis alumnos, mis maestros
son sinfonía de gestos
mis cotidianos sabores.

Pedagogía mi camino
infancia mi alimento
corazón siempre latiendo
profesor un peregrino
entregado a sus niños
sabor de un contenido
aprendizaje sentido
calor de una materia
representación bien seria
con pasión agradecido.



Ministerio de
Educación

Gobierno de Chile

Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura



VALORAS
UC