

Caja de Herramientas
Zonas Libres de Violencia
Proyecto Artivismo y Equidad

2. Pedagogía y Didáctica



**Caja de Herramientas - Zonas Libres de Violencia.
Proyecto Artivismo y Equidad**

Humberto Salazar

Director Ejecutivo de Fundación Esquel

Anabel Bilbao García

Coordinadora Área de Gestión de Aprendizaje y Calidad

Equipo técnico Proyecto Artivismo y Equidad:

Paulina Boada

Pedro Chanabá

Liliana Orozco

Carlos Gallegos

Rodrigo Iturriza

Elaboración y edición de contenidos:

La Comunidad para el Desarrollo Humano

Diseño y diagramación:

Sara Castillo

Colección editorial:

Más allá del aula: herramientas

y metodologías para la innovación educativa.

Quito, 2021

© Fundación Esquel

Av. Colón E4-175, entre Amazonas y Foch

Ed. Torres de la Colón, Mezzanine, ofic. 12

Quito, Ecuador

Teléfono: (5932) 252-0001

www.esquel.org.ec

**Comentarios sobre la edición y el contenido de esta
publicación a:** fundacion@esquel.org.ec

Una publicación de Fundación Esquel con el apoyo de:



UNDEF



Índice

| | |
|--|-----------|
| Introducción | 5 |
| ¿Qué es la caja de herramientas? | 6 |
| Objetivos | 6 |
| Público objetivo | 6 |
| Metodología | 7 |
| Pedagogía y Didáctica | 12 |
| Trabajo en el aula | 13 |
| Heramienta 1. El autocuidado docente, condición fundamental para la promoción de la No Violencia en el aula | 13 |
| Contexto | 13 |
| Objetivo General | 14 |
| Dirigido a | 14 |
| Descripción de la herramienta | 15 |
| Uso de la herramienta | 15 |
| Desarrollo de la herramienta | 16 |
| Tema 1. Enfrentar la propia violencia | 16 |
| Tema 2. ¿Podemos mantener nuestros niveles de bienestar o felicidad? | 21 |
| Tema 3. El destino mayor | 23 |
| Recursos de apoyo | 25 |

| | |
|---|-----------|
| Herramienta 2. Herramienta de desarrollo de habilidades para la vida | 26 |
| Contexto | 26 |
| Objetivo General | 27 |
| Dirigido a | 27 |
| Descripción de la herramienta | 28 |
| Uso de la herramienta | 28 |
| Desarrollo de la herramienta | 29 |
| Taller: Autodesarrollo | 29 |
| Paso 1. Habilidad a desarrollar: Autoconocimiento | 32 |
| Paso 2. Habilidad a desarrollar: Manejo de Emociones y Sentimientos | 33 |
| Paso 3. Habilidad a desarrollar: Empatía | 34 |
| Paso 4. Habilidad a desarrollar: Manejo de Tensión y Estrés | 35 |
| Paso 5. Habilidad a desarrollar: Pensamiento Creativo | 36 |
| Paso 6. Habilidad a desarrollar: Pensamiento Crítico | 37 |
| Taller de Interacción y Comunicación Interpersonal | 38 |
| Paso 1. Habilidad a Desarrollar: Comunicación Asertiva | 41 |
| Paso 2. Habilidad a desarrollar: Manejo de conflictos | 42 |
| Paso 3. Habilidad a desarrollar: Toma de decisiones | 43 |
| Paso 4. Habilidad a desarrollar: Relaciones interpersonales | 44 |
| Anexo 1. Entrevista buscando a mis amigos | 46 |

Introducción:

La peligrosa naturalización de la violencia y sin sentido que individuos y colectivos experimentan día a día, está mostrando la imperiosa necesidad de transformar el rumbo que lleva la civilización mundial actual.

Para intentar ese gran cambio, es necesario apoyarse en lo positivo, es decir todo aquello que construye una comunidad solidaria, organizaciones solidarias y proyectos de vida personales solidarios. Es imprescindible valorar personas, redes y organizaciones positivas y apuntar a que la suma de todo ello se convierta en un conjunto poderoso, para concretar el cambio deseado.

La aspiración, es construir espacios libres de violencia, participativos y coherentes, donde el ser humano sea el valor central y donde cada individuo pueda reconectarse con el verdadero sentido de su vida y vivir conforme a él.

Fundación Esquel con el Apoyo de UNDEF, a partir de febrero 2019, ponen en marcha el proyecto “Artivismo y Equidad”. Promoción de la Igualdad de Género en el Ecuador a través del Artivismo Juvenil. Como una actividad central al proyecto se propone el desarrollo de un Modelo de Zonas Libres de Violencia para instituciones educativas del Distrito Metropolitano de Quito.

Para la elaboración de este modelo, se contrata a la Fundación La Comunidad para el Desarrollo Humano, organización que es parte del Movimiento Humanista Internacional y cuenta con una larga trayectoria en el desarrollo de iniciativas de No Violencia.

En correspondencia con lo anterior la construcción de Zonas Libres de Violencia al interior de las instituciones educativas, que posteriormente puedan replicarse en otros espacios sociales, se convierte en una importante alternativa para enfrentar las distintas formas de violencia en general y violencia basada en género en particular.

En el mismo sentido y como apoyo al proceso, se identifica la necesidad de contar con una Caja de Herramientas, que incorpore una batería de recursos prácticos de apoyo en la desactivación de la violencia al interior de las IE y que incluya elementos técnicos que aporten en el avance progresivo de los planes de mejora definidos por las instituciones participantes en el proyecto.

¿Qué es la caja de herramientas?

La Caja de Herramientas es un conjunto de instrumentos de trabajo pedagógico, práctico y lúdico que apuntan a facilitar la implementación de acciones para desactivar la violencia naturalizada en los distintos ámbitos del quehacer institucional. Este material brinda elementos metodológicos para trabajar en tres niveles: el pensar, el sentir y el actuar. Contiene lineamientos conceptuales, imprescindibles en áreas como planificación, pedagogía y didáctica y finalmente provee insumos técnicos para mejorar la eficacia de la institución en el cumplimiento de sus objetivos.

Cada componente de la Caja de Herramientas, aporta con un enfoque de derechos, equidad e inclusión a la gestión de las IE, garantizando procesos que promuevan la No Violencia, la no discriminación, el respeto a las diversidades, la inclusión a personas en situación de movilidad humana y discapacidad.

Objetivos:

- Aportar con instrumentos pedagógicos y lúdicos para la desactivación de la violencia personal, institucional y social en la comunidad educativa.
- Acompañar a las instituciones educativas con herramientas técnicas y metodológicas que impulsen acciones tendientes a concretar sus planes de mejora.
- Fortalecer la implementación de Zonas Libres de Violencia, a través de insumos organizativos y de formación.

Público objetivo:

La Caja de Herramientas brinda insumos para concretar acciones, con y para los actores de la comunidad educativa, en dirección de construir una institución solidaria, que promueva la convergencia, de personas e instituciones positivas, para la formación de redes y para que constituyan una comunidad educativa integral y libre de violencia.

Metodología:

La Caja de Herramientas, propone la No Violencia Activa, como metodología general de acción, para enfrentar la violencia naturalizada. Esta metodología está pensada para fortalecer los tres planos en los que se requiere actuar: personal, institucional y social. La propuesta de acción simultánea en los tres planos, constituye la estrategia de cambio para convertir esta cultura violenta, individualista y competitiva en una cultura No Violenta, activa y solidaria.

Implementar propuestas de cambio, implica trabajar en el pensar, sentir y actuar como ejes transversales de un modo integral de aprendizaje. Por ello a la hora de diseñar y elaborar los contenidos, se propone como parte del enfoque, reemplazar las reglas competitivas o de imposición por las de cooperación en todos los campos, esto como medio para sustituir el enfoque violento del cambio, por un enfoque No Violento y activo que enfatiza en el diálogo y la colaboración atendiendo a lo positivo para que crezca, en lugar de atender a lo negativo para eliminarlo. La Metodología de la No Violencia Activa, consiste en atender a lo positivo y hacerlo crecer, construyendo nuevas formas de relación basadas en la empatía, el respeto y la comunicación asertiva y no violenta.

La caja incluye además, insumos que aportan a la concreción de los planes de mejora planteados por la IE en el contexto de construcción progresiva de Instituciones Educativas No Violentas.

Para un mejor manejo de la Caja de Herramientas, se la ha dividido en cinco dimensiones que tienen correspondencia con las áreas de evaluación usadas para el proceso previo de autodiagnóstico aplicado a las instituciones educativas.

Al interior de cada dimensión y subdimensión, se encuentran las herramientas solicitadas por las IE, bajo el criterio de necesidad prioritaria.

La Caja es un conjunto de instrumentos de trabajo pedagógico, práctico y lúdico que facilita la implementación de acciones para desactivar la violencia naturalizada, por tanto está pensada para que cada una de sus herramientas, pueda ser usada de modo individual y sin ningún orden específico o como parte de un proceso de cambio. Es de interés que cada institución acuda a ella, tanto para generar procesos planificados de desactivación de violencia, como para tomar un insumo necesario en una situación específica.

A continuación, el detalle de las dimensiones, subdimensiones y herramientas, consideradas para la estructuración de esta Caja de Herramientas:

Planificación

La dimensión Planificación, identifica aspectos relativos a la organización del esquema de trabajo en las instituciones educativas en dirección de constituirse en zonas libres de violencia.

Propone las siguientes subdimensiones y herramientas:

| | | |
|---------------|---------------------------|---|
| PLANIFICACIÓN | Planificación Estratégica | Programa de actualización en Cultura de Paz y No Violencia. |
| | | Guía para la transversalización del enfoque de género en los Proyectos Educativos Institucionales (PEI) y en la actualización del Código de Convivencia Institucional (CC). |
| | Gestión Educativa | Guía metodológica para la construcción de planes de formación en cultura de paz y No Violencia. |

Pedagogía y Didáctica

La dimensión Pedagogía y Didáctica, hace alusión a la eficacia y actualización de los instrumentos pedagógicos usados en el aprendizaje, así como a las herramientas cotidianas que facilitan el acceso al conocimiento, construyendo de este modo, una educación integral libre de violencia.

Propone las siguientes subdimensiones y herramientas:

| | | |
|-----------------------|--------------------|--|
| PEDAGOGÍA Y DIDÁCTICA | Trabajo en el Aula | El autocuidado docente: condición fundamental para la promoción de No Violencia en el aula. TIC: https://n9.cl/ujk6z |
| | | Herramienta de Desarrollo de Habilidades para la Vida. TIC: https://n9.cl/6xeck |

Convivencia

La dimensión Convivencia, identifica aspectos relativos a las prácticas institucionales en todos los espacios donde se producen relaciones entre los miembros de la comunidad educativa, promoviendo nuevos modelos armónicos y no violentos.

Propone las siguientes subdimensiones y herramientas:

| | | |
|-------------|-----------|---|
| CONVIVENCIA | Inclusión | Manual para la implementación de Zonas Libres de Violencia |
| | | Herramienta para la prevención de violencia a grupos vulnerables: <ul style="list-style-type: none">• Taller de diversidad sexo-genérica.• Club de Defensa de los Derechos de la Mujer. TIC: https://n9.cl/i70cz• Calendario de actividades para la inclusión de personas en situación de movilidad humana.• Protocolo de inducción a estudiantes nuevos y con discapacidad. |

Participación

La dimensión Participación, identifica prácticas institucionales que faciliten la cooperación y el aporte de los miembros de la comunidad educativa, creando espacios relacionales no violentos y con sentido.

Propone las siguientes subdimensiones y herramientas:

| | | |
|---------------|------------------------|---|
| PARTICIPACIÓN | Prácticas Democráticas | Mecanismos democráticos alternativos: <ul style="list-style-type: none">• Clubes de participación.• Buzón de retroalimentación.• Asambleas estudiantiles.• Formación ciudadana y derechos humanos. |
| | Redes | Redes de intercambio para prevención de violencia. Herramienta de corresponsabilidad parental. TIC: https://n9.cl/z2q15 |

Bienestar

La dimensión Bienestar identifica mecanismos para mejorar la vivencia cotidiana en las instituciones educativas. Adicionalmente, atiende aspectos relativos al bienestar interno de sus miembros.

Propone las siguientes subdimensiones y herramientas:

| | | |
|-----------|-----------------|---|
| BIENESTAR | Infraestructura | Herramienta de identificación y mejoramiento de espacios proclives a violencia |
| | Psicológico | Encuesta diagnóstica sobre las condiciones de bienestar en el ambiente educativo TIC:: https://n9.cl/ywxi |

2. Pedagogía y Didáctica



Trabajo en el aula

Herramienta

1

El autocuidado docente, condición fundamental para la promoción de la No Violencia en el aula



Contexto:

Los docentes enfrentan una serie de dificultades en el aula respecto de los cuales adoptan respuestas diversas. En ocasiones la tarea puede hacerse difícil y ocasionalmente, presentarse situaciones de tensión donde prima el conflicto.

Hay que afirmar que los conflictos en el aula han cambiado en el tiempo y se han complejizado. Aron (2006) cita a Milkwaakee (Gold y Ross, 1963) para destacar por ejemplo que, en 1940, los problemas que preocupaban a los profesores en las salas de clase eran el respeto del turno al hablar, masticar chicle, hacer ruido; mientras que, para 1980, estos problemas eran abuso de drogas, abuso de alcohol, embarazo.

Qué hacer frente a situaciones de violencia y cómo promover ámbitos de trabajo favorables al aprendizaje donde prime el bienestar como objetivo central de la relación entre profesores y alumnos es la preocupación de esta herramienta.

Se parte de la premisa de que, enfrentar la violencia implica trabajar sobre las propias dificultades y violencias personales, comprenderlas en su raíz, resolverlas individualmente, para posteriormente trasladar la comprensión y el aprendizaje al medio inmediato, institucional y social.

Un docente que ha comprendido el mecanismo de la violencia en su propia vida, está en condición de cuidarse y cuidar a otros en dirección de generar espacios de aprendizaje y relacionales no violentos, donde prime el bienestar de todas y todos. Por tanto, el foco central de nuestra preocupación es el bienestar docente como condición de bienestar en el trabajo en el aula.

[Volver al índice](#)

Objetivo General:

Apoyar al docente en el manejo de sus emociones y en la identificación de su propósito superior como medio para fortalecer su autoestima, creatividad y vocación para resolver conflictos en el aula de forma No Violenta.

Objetivos específicos:

- ✓ Fortalecer el espíritu de compromiso del docente con su propio bienestar y con el bienestar de sus alumnos en el aula.
- ✓ Proponer una serie de actividades que apoyen el proceso de autoconocimiento necesario para identificar las situaciones de violencia personal del docente que generan tensiones que obstaculizan su nivel de respuesta a situaciones de conflicto en el aula.

Objetivos pedagógicos:

- ✓ Promover el reconocimiento de las propias situaciones de violencia como mecanismo para fortalecer la empatía como competencia necesaria para el trabajo de situaciones de conflicto en el aula.
- ✓ Promover como competencia la tolerancia al estrés frente a situaciones de conflicto priorizando la reflexión, el diálogo y la colaboración frente a la imposición y otras formas unilaterales de solución de problemas.
- ✓ Promover la automotivación como competencia para el desarrollo de niveles de bienestar docente.

Dirigido a:

Esta herramienta está dirigida al docente y su autoconocimiento.



[Volver al índice](#)

Descripción de la herramienta:

Esta herramienta propone una serie de temas de contenido y actividades asociadas para apoyar el proceso de mejora del bienestar del docente en su trabajo en el aula.

Para cada tema, se plantea una propuesta de reflexión a través de textos cortos y un segundo momento con actividades para el trabajo personal que ayuden a desarrollar un proceso de transformación conductual.

El primer tema, aborda la identificación de situaciones de violencia personal, que requieran acciones de cambio. Esto se implementa a través de actividades de autoconocimiento. El docente realiza este trabajo con base a la guía que propone la herramienta, que establece los temas a tratar y los pasos a seguir.

Un segundo tema, propone tratar la felicidad y el bienestar. El énfasis está en valorar la experiencia docente. Recuperar la autoestima del profesor, su vocación y su compromiso con la tarea de mediación de aprendizaje. Posteriormente, se establecen actividades en relación con el tema.

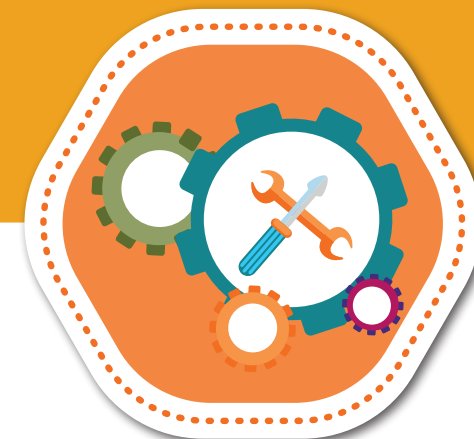
En tercer lugar, se trata el tema del propósito superior. Se busca generar una reflexión sobre el sentido de la vida que derive en una mejor disposición para enfrentar situaciones de tensión cotidiana.

Uso de la herramienta:

Esta es una herramienta de autoaprendizaje. Está pensada para apoyar la reflexión del docente en su desarrollo personal, con fines de mejorar su bienestar y autocuidado.

Se sujeta a los tiempos y nivel de atención que el docente quiera brindar a su propio desarrollo sin ningún tipo de presión de cumplimiento.

Los temas pueden ser tratados en el orden en el que se presentan o pueden ser trabajados según el propio interés y disposición en un momento determinado. Se incluyen materiales complementarios en caso de que el docente tenga interés en profundizar los temas abordados.



 Volver al índice

Desarrollo de la herramienta:

Tema 1.

Enfrentar la propia violencia.

Se vive en un mundo que no se elige. No se elige nacer, no se elige el cuerpo y las determinaciones que este trae consigo. La persona que nace no elige por sí mismo la sociedad ni el tiempo, ni la época en la que le toca vivir. A partir de la situación de nacimiento en la que el azar ubica a un ser humano determinado, éste se ve en situación de desenvolverse y elegir la mejor vía que le genere bienestar y coherencia consigo y con el mundo que lo rodea.

Para muchos, la actitud no violenta es considerada una actitud débil y poco valiente. Pero en la práctica resulta ser exactamente lo contrario. En un mundo acostumbrado a resolver los conflictos por vía de la violencia actuar de forma no violenta, nos fortalece.

La actitud No Violenta es una elección personal. Se trata de una elección que tiene por punto de partida una emoción de paz interior que genera bienestar.

Ejercicio 1:

- Recordar la última vez que violentamos a alguien.
- Imaginar de qué otro modo podríamos haber reaccionado, imaginar una salida no violenta.

Reflexión sobre el ejercicio:

Si se desarrolla el ejercicio con suficiente disposición se puede ver que siempre hay posibilidades diferentes de actuación.

La violencia se manifiesta como una acción que deja una emoción de contradicción, una sensación de malestar, que genera sufrimiento tanto en quien recibe el acto violento como en quien lo realiza.

Manejar las situaciones de violencia a través de una respuesta alternativa, eleva el nivel de conciencia, generando niveles de satisfacción personal y social.

 Volver al índice

Ejercicio 2. Responda las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las formas en que se expresa la violencia en general?
- ¿Cuáles de estas formas de violencia experimentan sus alumnos?
- ¿Cuáles de estas formas de violencia que usted experimenta en su propia vida?

Reflexión sobre el ejercicio:

Existe una violencia física, económica, religiosa, racial, psicológica, sexual, de género, laboral, intrafamiliar, discriminación, digital, entre otras. Algunas formas de violencia son más visibles que otras y algunas se han naturalizado de tal manera que son parte de la vida cotidiana y consideramos que no son violencia, aunque su nivel de impacto pueda ser importante.

Todos los seres humanos experimentamos algún tipo de violencia y también la ejercemos. Aprender a identificarlos y reconocernos violentos, es el primer paso en la desactivación del sistema de violencia en el que vivimos.

Nos han enseñado a vivir en permanente situación de violencia como algo “natural”. Debemos trabajar para erradicar la violencia que ejercemos porque genera dolor y sufrimiento.

Docentes y estudiantes comparten situaciones personales donde la violencia se hace presente. Ayudar a los estudiantes a resolver sus situaciones de violencia es un medio para enfrentar las propias situaciones de violencia personales.

 Volver al índice

Ejercicio 3:

- Detallar las propias situaciones de violencia personal ejercidas. Se debe hacer un esfuerzo para notar que en algún momento de la vida, hemos ejercido sobre alguien, todos o la mayoría de tipos de violencia.
- Luego de identificadas colocar una acción para cambiarlas. Completa la siguiente tabla:

| Tipo de violencia | Situación de violencia ejercida | Acción personal de cambio |
|--|---------------------------------|---------------------------|
| Física: Golpes, empujones, bofetadas, encierros, bullying, etc. | | |
| Económica: Explotación, corrupción, pobreza. | | |
| Religiosa: Imposición de un tipo de religión, segregación por opciones religiosas, falta de información respecto a las distintas opciones religiosas. | | |
| Racial: Discriminación por color de piel, procedencia, condición económica y / o social. | | |
| Psicológica: Manipulación, condicionamientos, chantaje, amenazas, bullying. | | |
| Sexual: Abuso, violación, sexo no consensuado, explotación sexual, trata de personas. | | |
| De género: Comentarios y bromas sexistas, inequidad salarial, inequidad en distribución de tareas laborales o domésticas, maltrato por razones de género, discriminación a personas de diversidad sexo-genérica. | | |
| Laboral: Hostigamiento laboral, acoso laboral, mobbing (Trato hostil o vejatorio al que es sometida una persona en el ámbito laboral de forma sistemática, que le provoca problemas psicológicos y profesionales), acoso sexual, discriminación en el acceso al empleo. | | |

 Volver al índice

Intrafamiliar: Cualquier tipo de violencia descrita anteriormente, que se produce al interior del hogar.

Discriminación: Trato diferente y perjudicial que se da a una persona por motivos de raza, sexo, edad, ideas políticas, religión, etc.

Digital

Sextorsión: Chantaje a un niño, niña o adolescente con la amenaza de publicar contenido audiovisual o información personal de carácter sexual que le involucra.

Ciber acoso o Cyber bullying: Acoso entre menores de edad, comportamientos repetitivos de hostigamiento, intimidación y exclusión social hacia una víctima a través de mensajes, imágenes o vídeos, que pretenden dañar, insultar, humillar o difamar.

Online grooming o ciber embaucamiento: Una persona adulta contacta con un niño, niña o adolescente a través de internet, ganándose poco a poco su confianza con el propósito de involucrarle en una actividad sexual.

Incitación a conductas dañinas: Existen plataformas que promocionan comportamientos como la autolesión o los trastornos alimenticios, por ejemplo, dando consejos sobre cómo llevarlos a cabo.

 Volver al índice

Reflexión sobre el ejercicio:

La violencia es un proceso de construcción de prácticas aceptadas y naturalizadas socialmente en dirección de imponer un deseo o un punto de vista individual o colectivo a otros seres humanos. Esta imposición se logra con el uso de la fuerza, sea esta psicológica, física, económica o de poder.

Cuando hablamos de violencia, inmediatamente nos trasladamos a la violencia que “otros” ejercen. Conocer e identificar los distintos tipos de violencia en la propia vida y asumirnos como ejecutores y/o cómplices de la naturalización de esta violencia, al usarla sin cuestionamiento personal ni social, brinda un mapa mental que otorga una perspectiva de cambio indispensable en la propia vida y por supuesto en el medio inmediato y en la sociedad de la que somos parte.

Asumirnos como reproductores de violencia, no sirve de nada si únicamente nos justificamos diciendo que así nos educaron, o nos aferramos a viejas prácticas que a todas luces generan dolor y sufrimiento. Tampoco es de utilidad sentir culpa o convertirnos en jueces implacables de otros.

La única respuesta a nivel realmente humano es convertirnos en deconstructores de la violencia y constructores de una nueva civilización que ponga al ser humano, sus necesidades y aspiraciones como valor central, dejando de lado viejos esquemas y valores que no permiten la evolución de los seres humanos libres y coherentes.

Dejar de reproducir la violencia aprendida y tratar a los demás como nos gustaría ser tratados, frena el espiral de violencia existente y nos potencia en la construcción de una Nación Humana Universal. La violencia se aprende, la No Violencia también.

Volver al índice

Desarrollo de la herramienta:

Tema 2.

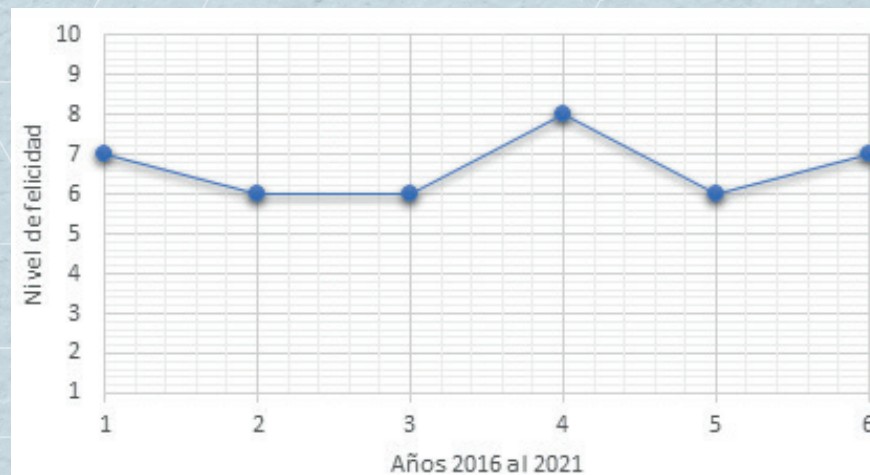
¿Podemos mantener nuestros niveles de bienestar o felicidad?

(Tomado de La Bitácora de Autocuidado Docente del Ministerio de Educación de Chile)

Por mucho tiempo la psicología se había abocado al estudio de los trastornos de salud mental, logrando importantes avances en la comprensión y los tratamientos de muchas enfermedades. Sin embargo, la ausencia de enfermedad no implica necesariamente el logro de un estado de felicidad o bienestar, porque las personas anhelamos mucho más que no sentirnos enfermos, queremos vivir una vida plena y con sentido. Martin Seligman, considera el bienestar como un estado en que las personas logran su florecimiento u óptimo desarrollo y define que los factores claves para lograrlo son el aumento de las emociones positivas, el cultivo de relaciones sanas y significativas, el abocarse a un propósito o sentido de vida, el desarrollo de las propias fortalezas en actividades intrínsecamente satisfactorias, el poder tener un sentido de competencia o autoeficacia en los ámbitos que nos importan y el cuidado de la salud física y mental: todos factores que podemos cultivar, trabajar y sobre los que podemos tomar decisiones sanas y responsables.

Ejercicio 1.

Elabora tu línea de felicidad. Coloca en un eje de coordenadas una valoración sobre que tanto has sido feliz en tus últimos cinco años de vida. En el eje vertical el 10 es el nivel de mayor felicidad que te puedas imaginar, el 5 es un nivel neutro de felicidad, donde no te has sentido feliz ni infeliz y el 0 es el nivel de mayor infelicidad que hayas experimentado. Elabora en un cuaderno una hoja con un grafico similar al siguiente:



 Volver al índice

- Luego de desarrollado el gráfico responde las siguientes preguntas: ¿Como te sientes al ver tu línea? ¿Dirías que en general has sido muy feliz o poco feliz?
- Piensa en tus momentos bajos de felicidad: ¿Qué emociones sentiste? ¿Qué fue lo más difícil? ¿Cómo saliste adelante? ¿Qué cualidades personales te ayudaron a salir adelante de esos momentos? ¿Alguna persona te ayudó en esos momentos? ¿Crees que estas situaciones te fortalecieron? ¿De qué manera lo hicieron? ¿Cómo crees que todos esos aprendizajes influyen en tu grado de felicidad actual?
- Piensa en tus momentos felices: ¿Qué crees que te hizo sentir tan feliz en esos momentos?, ¿Con quién estabas en esos momentos? ¿Cómo crees que esas experiencias impactan en tu nivel de felicidad actual?

Reflexión sobre el ejercicio:

La búsqueda de la felicidad y la superación del dolor y el sufrimiento, es lo universal y lo particular de toda existencia humana. Ahora bien, ¿qué es esa felicidad a la que aspira el ser humano? Ella es, lo que el ser humano “cree”. Es más, el ideal de felicidad cambia con la situación histórica, social y personal.

Por lo dicho, la felicidad se la experimenta y no solo se teoriza sobre ella. Se traduce en una sensación general de bienestar o inconformidad con la propia situación. Por ello incrementar los niveles de felicidad, es un ejercicio de dos vías, por una parte, se trata de afinar lo más posible la identificación de aquello que hace feliz y libre a alguien y por otro implica una actitud propositiva hacia el cambio de situaciones que lleven hacia alinear la experiencia de vida con aquello que hace feliz a una persona desde su propia definición de felicidad.

Por otra parte, no se puede ser feliz en un entorno donde otros sufren, por tanto si se quiere ampliar la propia felicidad hay que promover cambios positivos en el entorno donde cada uno se desenvuelve.

 Volver al índice

Desarrollo de la herramienta:

Tema 3.

El destino mayor.

De una forma u otra en algún momento de su existencia, las personas se preguntan por el sentido de la vida. Responder a la pregunta sobre cuál es el destino mayor de un ser humano, reviste de gran importancia, pues encamina la acción y su búsqueda, llena de sentido el vacío existencial.

Si soy profesor habrá que responder cómo la actividad de facilitar el aprendizaje, se conecta con el propio destino mayor. Si la respuesta es satisfactoria de seguro la convicción, el compromiso y la energía para trabajar con los estudiantes será mucho más fuerte.

Actuamos según motivaciones, intereses y aspiraciones, las motivaciones vienen mas bien de atrás, del pasado; las aspiraciones son aquellas cosas que desearía que fueran, aunque quizás no haga mucho al respecto. Los intereses tienen que ver más con las conductas, y ellas denotan la dirección mental. Cambiar la dirección de nuestras vidas para orientarla hacia el Destino Mayor, hacia el Sentido de la Vida, es un trabajo que comienza con el conocimiento profundo de la dirección que llevamos hoy. Si alguien quiere transformar esa dirección debe conocerla. Transformar puede ser reforzar algunas cosas y dejar otras que no interesan.

 Volver al índice

Ejercicio 1: Responder las siguientes preguntas:

- ¿Quién soy?
- ¿Hacia dónde voy?
- ¿Qué quiero?
- ¿Qué dirección quiero darle a mi vida?

Estamos hablando de aquello donde está puesto el corazón. Tómese un buen tiempo para responder cada pregunta por separado. Puede proponer el tema en familia o amigos para cotejar respuestas. En la descripción trate de identificar las falsas salidas, las falsas esperanzas. También incluya imágenes positivas a reforzar que considere útiles para su propio desarrollo personal considerando el medio en el que se vive.

Reflexión sobre el ejercicio:

“Puede ser que uno se sienta fracasado, que se sienta sumergido en chatura, que todo se lo hacen a uno, en realidad el fracaso es por sentir que no se puede volar por encima de las circunstancias actuales. Podría uno plantearse crecer mucho, rápido y bien y no se encaja eso en el corazón, ahí se ve que no hay justificación que valga, ahí se ve que se ha fundado mucho en falsas esperanzas. Reconocer el fracaso en el corazón no es grave, es decir: Bueno, sincerémonos, estas son mis falsas esperanzas, estos son mis temores, en fin, cosas terrenales, afirmación, seguridad, errores de cálculo”. Mario Rodríguez Cobos.

La búsqueda del sentido de la vida, nos otorga el control de mando sobre la propia existencia. De otro modo, podríamos experimentar que la vida nos lleva sin dirección. Debemos asumir esta búsqueda, como la mayor aventura en la que disfrutaremos del paisaje y del camino, sin atarnos al fin.

 Volver al índice

Recursos de apoyo



Guía de Autocuidado docente
Ministerio de Educación de Chile.
<http://www.revistadeeducacion.cl/guia-para-el-manejo-socioemocional-bitacora-de-autocuidado-docente/>

Guía Para la Reflexibilidad
y Autocuidado Programa
Chile Solidario.
<https://fdocuments.ec/document/guia-para-la-reflexividad-y-el-autocuidado.html>

Seminario: Bienestar y
autocuidado en comunidades
educativas en tiempos
de Pandemia.
<https://www.youtube.com/watch?v=KdPw00q8nVo>

Ejercicio 2: Elabore una síntesis de su proyecto vital desde esta etapa de su vida en adelante.

- Projete imágenes que sirvan de referencia a su dirección de vida.
- Ponga atención especial en aquellos aspectos de su vida donde mejor puede desarrollarse.
- Defina objetivos a corto y mediano plazo por ámbitos estableciendo qué es lo prioritario y qué lo secundario. No olvide establecer un tiempo para alcanzar las metas personales.

Reflexión sobre el ejercicio:

Definir un pequeño proyecto vital, ayuda a alinear el quehacer cotidiano con el propósito superior como elemento central al propio desarrollo y a la búsqueda por acrecentar una sensación de plenitud y bienestar personal.

Por tanto, el proyecto que defina debe estar matizado por un conjunto de proyecciones que permitan encajar lo personal con el bienestar colectivo en los diferentes ámbitos donde una persona se desenvuelve. La transformación que cada individuo aspira, no será posible sino se trabaja para una transformación positiva del medio en el que se vive.

Un docente que apunte a un propósito mayor debe ayudar a otros miembros de la comunidad educativa a transformar sus propias condiciones para una mejora del bienestar y la felicidad en general.

Trabajo en el aula

Herramienta

2

Herramienta de desarrollo de habilidades para la vida



Contexto:

Los últimos acontecimientos producto de la pandemia, han puesto en evidencia la necesidad de generar cambios en diversas áreas incluyendo el sector educativo. Entre las necesidades que se levantan está el trabajar en aspectos relativos al desarrollo de las personas dando relevancia a las llamadas habilidades para la vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), propone que estas habilidades favorecen para que las personas sean capaces de elegir modos de vida saludables y un óptimo bienestar físico, social y psicológico. Por lo dicho, trabajar en este tema se convierte en una necesidad relevante para el sector educativo y sus instituciones en su esfuerzo por generar competencias y capacidades para que las personas puedan desenvolverse de mejor manera en entornos como el actual.

[Volver al índice](#)

Objetivo General:

Reforzar y fortalecer los conocimientos de los participantes por medio de actividades relacionadas a las 10 habilidades para la vida, enfocando el contenido al desarrollo individual y social.

Objetivos específicos:

- ✓ Desarrollar herramientas personales que permitan la integración de saberes en áreas relacionadas a las 10 habilidades para la vida.
- ✓ Comprender y desarrollar prácticas competentes y útiles que actúan como enlace entre los factores que motivan el conocimiento, las actitudes y los valores.
- ✓ Fortalecer el aprendizaje conjunto en base a la sabiduría colectiva y las experiencias compartidas.

Objetivos pedagógicos:

- ✓ Mostrar la importancia del desarrollo de habilidades sociales, interpersonales, cognitivas y emocionales para las exigencias y desafíos que la vida impone.
- ✓ Trabajar de forma concreta y práctica los saberes que se pretenden desarrollar.
- ✓ Rescatar el juego y el ludismo como elementos fundamentales del aprendizaje.

Dirigido a:

Esta herramienta está dirigida a servir como recurso formativo, para docentes y miembros de la comunidad educativa en el fortalecimiento y desarrollo de habilidades para la vida, tomando como eje de acción a los estudiantes de las diferentes instituciones educativas.



[Volver al índice](#)

Descripción de la herramienta:

La herramienta está dividida en dos talleres que abarcan la totalidad de habilidades para la vida. El primero está enfocado en el autodesarrollo, donde se reforzarán los siguientes temas:

- Autoconocimiento
- Manejo de emociones y sentimientos
- Empatía
- Manejo de tensión y estrés
- Pensamiento creativo
- Pensamiento crítico

El segundo está relacionado con la interacción y comunicación social en donde se verán los siguientes temas:

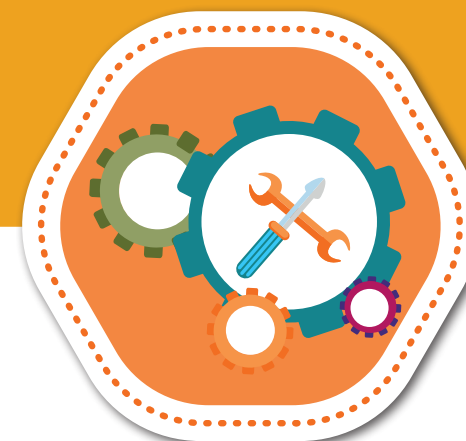
- Comunicación asertiva
- Manejo de conflictos
- Toma de decisiones
- Relaciones interpersonales

Las habilidades serán desarrolladas por medio de actividades lúdicas, teóricas y prácticas que trabajan en tres elementos que configuran el proceso de aprendizaje, el hacer, sentir y pensar. Los talleres contienen el detalle de tiempo, objetivos por cada actividad, dinámicas y contenidos teóricos de refuerzo de cada tema, así como espacios de intercambio, retroalimentación y aprendizaje conjunto.

Uso de la herramienta:

Para la utilización de la herramienta es importante seguir los pasos establecidos en la ficha pedagógica de organización de los talleres.

Tomar en cuenta con anterioridad los materiales, espacios físicos, recursos tecnológicos y prácticos, necesarios para implementar las dinámicas, al igual que la organización y capacitación tanto del facilitador como de los participantes.



 Volver al índice

Desarrollo de la herramienta:

Taller: Autodesarrollo.



Tiempo:

2 Horas y 40 min.



Ubicación:

Aula

Objetivo General:

Reforzar habilidades individuales por medio de dinámicas lúdicas que permitan la integración de conocimientos útiles para el desarrollo personal y social de los participantes.

Objetivos Específicos:

- Profundizar habilidades relacionadas al autoconocimiento, que generen competencias para la vida, tales como el manejo del estrés, el manejo de emociones y la empatía.
- Propuestas cortas simples y posibles, para cambiar, fortalecer y/o mejorar las condiciones individuales, interpersonales y cognitivas como el pensamiento crítico y creativo, para la promoción de la salud mental.

 Volver al índice

Taller: Autodesarrollo.

Nos preparamos!!

Tiempo:

Espacio previo al inicio del taller.

Objetivo:

Dar la bienvenida y lograr un primer acercamiento con los participantes.

Actividades:

Saludar cálidamente a los participantes, tratando desde el inicio de conectar emotivamente con ellos.

Colocar a cada participante un adhesivo con sus nombres, para que el facilitador posteriormente, pueda dirigirse a ellos de modo más personalizado y sin sus apellidos, que generan distancia.

MODO VIRTUAL: Pedir a todos los participantes que activen su cámara de video y coloquen sus nombres en el zoom.

Materiales:

Adhesivos para nombres, entrega de papel y lápiz.

 Volver al índice

Taller: Autodesarrollo

Nos presentamos!!

Tiempo:
5 min

Objetivo:

Presentar el taller de modo gráfico y explicativo.

Actividades:

Presentación de objetivos y facilitadores del taller a través de un power point, tarjetas o papelotes.
Presentar de forma visual los objetivos del taller y explicarlos de modo detallado. Receptar las preguntas al respecto.
Presentar a los facilitadores y sus funciones.

Materiales:

Proyector, power point, tarjetas o papelotes.

Tiempo:
5 min

Objetivo:

Lograr una relación distensa entre los asistentes.
Facilitar la presentación de los participantes.

Actividades:

Dinámica de presentación
Cada participante dice su nombre seguido por la comida que más le gusta.
Ejemplo: Yo me llamo Francisco papas fritas.

Materiales:

Proyector, power point, tarjetas o papelotes.

 Volver al índice

Paso 1.

| Habilidad a desarrollar: Autoconocimiento | | | |
|---|--|--|---|
| Tiempo | Objetivo | Actividad | Recursos |
| 30 min | <p>Profundizar en el autoconocimiento.</p> <p>Fomentar la congruencia cognitiva y la autoestima.</p> | <p>Bazar mágico</p> <p>Ubicación: En la clase</p> <p>Desarrollo: El facilitador de la actividad dice a los participantes: “Imaginen que nos encontramos en un gran bazar de cualidades, atributos, valores y virtudes, donde hay de todo. El bazar es mágico y especial.</p> <p>Al entrar en él, cada uno de ustedes, puede escoger la característica que desea tener, y en cambio, puede dejar la que menos le gusta de sí mismo, solo se puede entrar una vez para coger una cosa y dejar otra”. Al salir del bazar imaginario, cada participante escribe en un papel su nombre y lo que ha tomado y ha dejado en el bazar.</p> <p>La pizarra (presencial o virtual) se dividirá en dos secciones: “Tomar” y “Dejar”, y en cada sitio el facilitador, transcribirá lo que se ha anotado en los papeles.</p> <p>A continuación, se hace una reflexión común en la que todos los participantes, de uno en uno, razonan los motivos de sus elecciones.</p> <p>Con todos los papeles, se puede hacer un gran mural, dividido en dos, para colgarlo en la clase, o en el modo virtual, una foto conjunta.</p> <p>Retroalimentación. El facilitador debe retroalimentar con la siguiente información:</p> <p>Conocerse a uno mismo es el soporte y el motor de la identidad y de la autonomía.</p> <p>Consiste en identificar nuestras características propias y la configuración de la identidad.</p> <p>Saber de qué fortalezas dispongo y con qué carencias y debilidades cuento, fomenta el desarrollo personal.</p> <p>Saber balancear la diversidad de elementos que me componen para construir con ellos un ser y una vida grata y saludable.</p> <p>En definitiva, saber qué quiero en la vida e identificar los recursos personales con que cuento para lograrlo.</p> | <p>Pizarra</p> <p>Marcador</p> <p>Papel</p> <p>Rotuladores</p> <p>Cartulinas</p> <p>Papelotes</p> |

 Volver al índice

Paso 2.

Habilidad a desarrollar: Manejo de Emociones y Sentimientos

| Tiempo | Objetivo | Actividad | Recursos |
|--------|--|---|--|
| 15 min | Revisar los sentimientos, reflexionar sobre los mismos, para positivizarlos, incentivando la creatividad por medio de la motricidad. | <p style="text-align: center;">Yo siento qué</p> <p>Desarrollo: Se entrega a los participantes una cartulina A3 en blanco, marcadores, colores u otros elementos complementarios que incentiven su creatividad.</p> <p>Posteriormente se les pide que realicen una composición que simbolice sus pensamientos y/o sentimientos respecto a un momento específico de su vida, el cual haya significado un impacto emocional fuerte ya sea positivo o negativo. Cuando todos han acabado, quienes deseen explicar el sentido de su obra pueden hacerlo.</p> <p>Variantes: con el mismo principio, pueden utilizarse otros elementos en la composición, como arena, piedras, hojas...</p> <p>Retroalimentación: La riqueza de la actividad, surge de la verbalización de la misma. Hay que animar a los participantes para que comuniquen respecto a sus obras.</p> <p>El facilitador puede utilizar la siguiente información como punto de referencia:</p> <p>El desarrollo de la inteligencia emocional permite identificar la funcionalidad positiva de las emociones dentro de cada individuo.</p> <p>El correcto manejo de las emociones permite reforzar la comunicación, que a su vez mejora la interacción con las demás personas.</p> <p>El desarrollo de la inteligencia emocional permite la libre expresión ya que un buen manejo emocional va de la mano de la empatía y esta ayuda a expresarnos de mejor manera ya que somos capaces de tomar en cuenta los sentimientos y pensamientos del otro.</p> <p>A veces no nos damos permiso para sentir, como si pensáramos que no tenemos derecho a experimentar miedo, tristeza o ira. Este es un ejemplo de cómo el mundo afectivo se puede ver distorsionado por prejuicios, temores y racionalizaciones externas o sociales.</p> | Hojas de papel. Marcadores, colores u otros elementos complementarios que incentiven la creatividad de los participantes. |

 Volver al índice

Paso 3.

| Habilidad a desarrollar: Empatía | | | |
|----------------------------------|---|---|---|
| Tiempo | Objetivo | Actividad | Recursos |
| 20 min | Desarrollar la empatía como valiosa capacidad humana. | <p>Dibuja a tu compañero</p> <p>Esta actividad busca ejercitar la capacidad de representar a otras personas en un papel, al definir el carácter de alguien y comprobar si la otra persona se ve reflejada en lo que se ha creado de ella, por medio del ejercicio activo de la empatía.</p> <p>Desarrollo: Consiste en que cada el facilitador solicitará a los participantes que escriban su nombre en un papel. Posteriormente, el facilitador recoge todos los papeles y asigna al azar un nombre a cada participante. Este tendrá que dibujar al compañero que le haya tocado y hacer una pequeña descripción de su carácter al lado. Después se socializará su interpretación con el grupo y se entregará cada dibujo a la persona correspondiente.</p> <p>Retroalimentación: La empatía es la intención de comprender los sentimientos y emociones de los otros, intentando experimentar lo que siente otro individuo.</p> <p>El facilitador puede apoyarse en la siguiente información;</p> <p>La empatía es la capacidad innata de las personas que permite tender puentes hacia universos distintos al propio, para imaginar y sentir cómo es el mundo desde la perspectiva de las otras personas.</p> <p>Tener empatía ayuda a aceptar la diversidad y mejora las relaciones interpersonales. Ser empático también involucra las emociones propias; si se siente lo que sienten los demás es porque se comparten sentimientos.</p> <p>Este ejercicio implica una escucha atenta, apagar el juicio, reconocer que la realidad va más allá de uno mismo y no es la única forma válida de pensamiento. Pasar a la acción, de manera que con hechos podamos colaborar en la superación de situaciones injustas o inequitativas que viven otras personas.</p> | Hojas de papel, marcadores, lápices y herramientas para dibujar a la persona. |



Paso 4.

Habilidad a desarrollar: Manejo de Tensión y Estrés

| Tiempo | Objetivo | Actividad | Recursos |
|--------|---|--|---|
| 15 min | Incorporar prácticas de relajación que lleven a la disminución de tensiones musculares externas, internas y mentales. | <p style="text-align: center;">“Relax físico externo, interno y mental”</p> <p>Desarrollo: Invitar a los participantes a sentarse correctamente, manteniendo una buena postura, cerrar los ojos y disponerse a seguir el audio que colocaremos a continuación, en el siguiente link: https://youtu.be/vH_fNOESqrU (Para abrir el link, haremos click con el botón derecho del mouse y al desplegarse las opciones, elegiremos “abrir hipervínculo”, esto nos llevará al audio y video que requerimos). Seguir las instrucciones y colaborar con el silencio y la concentración durante la actividad.</p> <p>Retroalimentación: El facilitador preguntará a los participantes sobre su experiencia durante la dinámica de relajación, y cuál es la importancia del manejo correcto de la tensión y el estrés. El facilitador dará respuesta a los comentarios de los participantes en base a la siguiente información: El manejo correcto de la tensión y el estrés es la habilidad de reconocer las circunstancias de la vida que causan malestar para afrontarlas de manera constructiva y eliminarlas o reducirlas de forma asertiva. Se focaliza en la búsqueda de actos y acciones positivas a favor de un estilo de vida saludable.</p> | Bocinas que amplifiquen el sonido para mayor alcance, conexión a internet (se puede descargar el audio con antelación evitando posibles complicaciones de conexión a internet). |

 Volver al índice

Paso 5.

Habilidad a desarrollar: Pensamiento Creativo

| Tiempo | Objetivo | Actividad | Recursos |
|------------|--|---|---|
| 30 minutos | Cuestionar hábitos, abandonar inercias y abordar la realidad de formas nuevas. | <p style="text-align: center;">Todos somos iguales</p> <p>Desarrollo: Se divide el grupo en subgrupos de 4 o 5 personas. Posteriormente el facilitador dará la instrucción de componer un poema sobre un tema específico, en este caso sobre los roles de género, el objetivo es que los participantes por medio del poema consigan exponer su pensamiento y posibles soluciones frente a esta problemática, en un tiempo de 15 minutos. Los versos pueden ser libres, pero dentro del tema definido. Posteriormente se socializarán los poemas con los demás participantes.</p> <p>Retroalimentación: El facilitador aportará con la siguiente información: El pensamiento creativo ayuda a responder a situaciones complejas de manera adaptativa y a ser flexible a las distintas situaciones problemáticas que se nos presentan. Además, contribuye en la toma de decisiones y en la solución de problemas. Ver la realidad desde perspectivas diferentes permite inventar, crear y emprender con originalidad. Una persona requiere creatividad para pensar distinto sobre sí misma, para refrescar las relaciones que mantiene, para intervenir de maneras nuevas y distintas en su contexto social.</p> | Cartulinas. Bolígrafo, lápiz o algo para escribir. |

Volver al índice

Paso 6.

| Habilidad a desarrollar: Pensamiento Crítico | | | |
|--|--|--|----------|
| Tiempo | Objetivo | Actividad | Recursos |
| 30 min | Reconocer elementos que, por medio del pensamiento crítico, generen empatía, autorreflexión y una correcta comunicación. | <p>Estatus de miedo</p> <p>Desarrollo: El facilitador o facilitadora, dividirá a los participantes en grupos. El objetivo de cada grupo es representar dos imágenes estáticas formadas por las personas del grupo. Una primera imagen que represente cómo se ven a sí mismos y una segunda que represente cómo ven a las personas del otro equipo.</p> <p>Para concluir, se abre una instancia de debate y reflexión donde a cada imagen realizada, el grupo espectador deberá describir lo que percibió en la imagen del otro grupo, y comentarla.</p> <p>Retroalimentación: El facilitador deberá prestar atención a que durante el intercambio de opiniones se mantenga el respeto y se refuercen los comentarios tanto positivos como negativos con asertividad y acompañamiento.</p> <p>El facilitador deberá motivar el intercambio de los participantes con las siguientes preguntas: ¿Cómo representamos a nuestro grupo y al otro grupo?, ¿Existen diferencias entre nuestro grupo y el otro? ¿Cómo percibimos a nuestro grupo y como el otro grupo nos percibe?</p> <p>Estas preguntas deberían permitir llegar a la conclusión de que todos y todas somos diferentes, pero que no por ello debemos sentirnos amenazados/as y el respeto y la comunicación asertiva siempre es la mejor opción.</p> | |

Gran trabajo finalizamos!!

Tiempo:
5 min

Tiempo:
Sintetizar aprendizajes y concluir el taller.

Actividades:

El facilitador hace una síntesis general de la jornada y realiza una reflexión final, posteriormente agradece a todos los participantes por su colaboración y tiempo. Da por finalizado el taller.

 Volver al índice

Desarrollo de la herramienta:



Tiempo:

2 Horas y 40 min.



Ubicación:

Aula

Taller de Interacción y Comunicación Interpersonal.

Objetivo General:

Fortalecer habilidades de interacción y comunicación interpersonal por medio de actividades que permitan a los participantes integrar nuevos conocimientos, útiles y efectivos, para mejorar su interacción con el medio social.

Objetivos Específicos:

- Reforzar las habilidades para la vida relacionadas con la comunicación asertiva, el manejo de conflictos, la toma de decisiones y las relaciones interpersonales.
- Realizar actividades que permitan la autorreflexión frente al rol individual dentro del contexto de interacción social.

 Volver al índice

Nos preparamos!!

Tiempo:

Espacio previo al inicio del taller.

Objetivo:

Dar la bienvenida y lograr un primer acercamiento con los participantes.

Actividades:

Saludar cálidamente a los participantes, tratando desde el inicio de conectar emotivamente con ellos.

Colocar a cada participante un adhesivo con sus nombres, para que el facilitador posteriormente, pueda dirigirse a ellos de modo más personalizado y sin sus apellidos, que generan distancia.

MODO VIRTUAL: Pedir a todos los participantes que activen su cámara de video y coloquen sus nombres en el zoom.

Materiales:

Adhesivos para nombres, entrega de papel y lápiz.

 Volver al índice

Taller de Interacción y Comunicación Interpersonal.

Nos presentamos!!

Tiempo:
5 min

Objetivo:

Presentar el taller de modo gráfico y explicativo.

Actividades:

Presentación de objetivos y facilitadores del taller a través de un power point, tarjetas o papelotes.
Presentar de forma visual los objetivos del taller y explicarlos de modo detallado. Receptar las preguntas al respecto.
Presentar a los facilitadores y sus funciones.

Materiales:

Proyector, power point, tarjetas o papelotes.

Tiempo:
5 min

Objetivo:

Lograr una relación distensa entre los asistentes.
Facilitar la presentación de los participantes.

Actividades:

Dinámica de relación: Entrevista Buscando a mis amigos.
Se entrega de forma individual o cada dos o tres participantes (dependiendo del número de asistentes), una hoja con las tareas a realizar.
Cada participante deberá ir preguntando y/o solicitando de modo individual a sus compañeros lo que requiere para completar sus tareas.
MODO VIRTUAL:
Cada participante deberá ir preguntando y/o solicitando de modo individual a sus compañeros, a través del chat personal, lo que requiere para completar sus tareas.
El individuo o grupo que termine primero, debe parar y cantar: "Vamos a la playa Oh Oh Oh Oh Oh !!"

Materiales:

Fotocopias de la dinámica "Buscando a mis amigos". Una hoja para cada participante.

 Volver al índice

Paso 1.

| Habilidad a Desarrollar: Comunicación Asertiva | | | |
|--|--|---|---|
| Tiempo | Objetivo | Actividad | Recursos |
| 30 min | Comprender que la diversidad de miradas frente a un mismo hecho u objeto, requiere y posibilita una comunicación asertiva. | <p align="center">“Ejercicio con las miradas”</p> <p>Desarrollo: Dividimos a los participantes en grupos de alrededor de diez personas y colocamos un objeto en el centro. Pedimos que cada una de las personas emita su opinión con respecto al objeto desde el punto de vista estético (es bonito o feo, me gusta o no me gusta y por qué). Posteriormente reflexionamos al interior de cada grupo acerca de quién tiene la razón. Se observa entonces que nadie tiene la razón, únicamente tenemos puntos de vista diversos con respecto a un mismo objeto.</p> <p>Retroalimentación: El facilitador culminará la actividad con un espacio de reflexión donde el intercambio, puede estar sustentado en la siguiente información: La comunicación directa y positiva es el ejercicio, en el que luego de ubicarme en el mejor lugar de mí mismo, puedo compartir con el otro mi percepción o punto de vista con respecto a una misma “realidad”, esperando que el otro escuche y comprenda, sin tener la expectativa de que cambie su propia opinión, sino esperando que al comunicarnos podamos llegar a un acuerdo intermedio que deje tranquilas a las dos o más partes. La persona que se comunica asertivamente expresa con claridad lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de sus interlocutores, es decir por medio del ejercicio consciente de la empatía. La comunicación asertiva se fundamenta en el derecho de todo ser humano a expresarse, a afirmar su ser y a establecer límites en las relaciones sociales, siempre desde el respeto y la comprensión. La persona que se comunica y que requiere conectar consigo misma para saber qué siente, piensa y necesita para luego expresarlo requiere de un trabajo interno importante y constante ya que el desarrollo de esta habilidad requiere de práctica.</p> | Objetos diversos Papelotes Marcadores |

 Volver al índice

Paso 2.

| Habilidad a desarrollar: Manejo de conflictos | | | |
|---|---|---|--|
| Tiempo | Tiempo | Actividad | Recursos |
| 20 min | <p>Promover la cooperación y ayuda entre los miembros del grupo.</p> <p>Resolver una situación problemática de manera conjunta.</p> | <p>Sillas cooperativas</p> <p>Desarrollo: El facilitador de la actividad explicará que van a jugar al juego de la silla, pero en una versión distinta a la clásica. Para ello, deberán formar un círculo de sillas con los asientos mirando hacia ellos. Se explicará que se pondrá música y los participantes deberán bailar alrededor de las sillas. Cuando la música se detenga, todos deberán buscar un asiento y permanecer sentados hasta que el facilitador compruebe que se cumplió la tarea (Aún no se les explicará la dificultad principal de este juego).</p> <p>Para la siguiente ronda, se quita una silla. Suena la música nuevamente y mientras los participantes bailan el facilitador explica que la dinámica consiste en buscar la manera de que todos los participantes logren sentarse a pesar de que con cada ronda se irá restando una silla. Nadie puede quedar de pie. Esto implica que los participantes se sienten progresivamente en las piernas de sus compañeros o compañeras.</p> <p>A medida que falten más sillas, será más complicado encontrar una solución entre todos.</p> <p>El juego finaliza cuando todos estén sentados en una o dos sillas.</p> <p>Retroalimentación: Lo importante de este juego es que todos se ayuden entre sí y que ninguna persona resulte discriminada. Explicando que la resolución de conflictos consiste en el desarrollo de la capacidad de reconocer los problemas para empezar a manejarlos, verlos con otros ojos y en la medida de lo posible resolverlos en equipo (pedir ayuda para alcanzar otros puntos de vista), asumirlos como oportunidades para transformarnos y crecer.</p> <p>Podemos aceptar los conflictos como motor de la existencia humana, dirigiendo nuestros esfuerzos a desarrollar estrategias y herramientas que permitan manejarlos de forma creativa y flexible, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.</p> | <p>Un lugar espacioso donde se pueda realizar la actividad sin problemas.</p> <p>Sillas suficientes para todos los participantes y un dispositivo para reproducir música que tenga el suficiente alcance auditivo.</p> |

 Volver al índice

Paso 3.

Habilidad a desarrollar: Toma de decisiones

| Tiempo | Objetivo | Actividad | Recursos |
|--------|---|---|---|
| 50min | <p>Llegar a soluciones concretas e inmediatas de un problema determinado.</p> <p>Ejercitarse en la toma de decisiones a partir de hechos concretos.</p> | <p style="text-align: center;">Discusión de Gabinete</p> <p>Desarrollo: Esta dinámica se basa en representar una reunión al estilo de un grupo directivo o de autoridades institucionales.</p> <p>Se prepara de antemano un documento, donde se plantea un problemática institucional o social.</p> <p>Se expone el documento de forma general a los participantes.</p> <p>Se procede a la instalación de una reunión de Gabinete. En la sesión de gabinete, el facilitador actúa como supervisor de la sesión y es quien debe designar a un secretario y un presidente, preguntando a los participantes quien estaría dispuesto o eligiendo en base a su criterio. Posteriormente para iniciar la sesión, el facilitador plantea nuevamente y de forma detallada, la problemática preparada previamente y expone los distintos aspectos que cree conveniente discutir.</p> <p>10min En base a esta información el presidente y secretario estructuran una propuesta inicial rápida, mientras que simultáneamente se da tiempo a los demás miembros, para que puedan investigar, consultar y analizar la problemática y posibles soluciones. (Se permite la utilización de dispositivos electrónicos únicamente durante el tiempo de investigación).</p> <p>15min Cuando el presidente tenga una resolución inicial deberá exponerla al resto de miembros del gabinete y el facilitador dará inicio a una discusión general, donde se escucharán propuestas y el secretario tomara apuntes de la información recogida, mientras el presidente escucha puntos de vista y promueve acuerdos y consensos.</p> <p>20min Agotado el tiempo establecido para el debate, se pasa a la redacción final de acuerdos, los cuales deben ser estructurados en base a las opiniones de todos, llegando a un consenso en busca de resolver la problemática.</p> <p>5min Retro alimentación: El facilitador cuenta rápidamente que la toma de decisiones es una habilidad muy importante para el desarrollo personal y social. Decidir significa actuar proactivamente para marcar el rumbo de la propia vida, para hacer que las cosas sucedan en vez de limitarse a dejar que ocurran como consecuencia del azar, las costumbres, terceras personas u otros factores externos.</p> | <p>Documento en el que se plantea el problema de antemano.</p> <p>Libreta de apuntes, esfero.</p> |

 Volver al índice

Paso 4.

| Habilidad a desarrollar: Relaciones interpersonales | | | |
|---|---|--|----------|
| Tiempo | Objetivo | Actividad | Recursos |
| 40 min. | <p>Descubrir la importancia de la actitud positiva y escucha activa en la construcción de relaciones interpersonales por medio de la comunicación asertiva.</p> | <p>Hagamos contacto visual</p> <p>30min Desarrollo: En parejas: se invita a ubicarse frente a frente y cada uno cuenta cuál ha sido el día más feliz de su vida y por qué. Importante que identifiquen cómo se sintieron.</p> <p>En parejas: se invita a ubicarse espalda con espalda, y mutuamente contarse algo triste que les ha ocurrido en esta semana. Importante que identifiquen cómo se sintieron.</p> <p>En Parejas: la una persona sobre una silla y la otra escucha parada en el suelo. Se comentan mutuamente sobre alguna aspiración que tienen a futuro. Importante que identifiquen cómo se sintieron.</p> <p>En parejas, el uno cuenta los juegos preferidos cuando niño o niña. La otra persona mientras tanto hace como que no escucha: se distrae, mira al otro lado, hace otra cosa.</p> <p>Estos roles se entregan al azar mientras están en parejas. Importante que identifiquen ¿cómo se sintieron?</p> <p>10min Retroalimentación: Se procesa las experiencias invitando a los participantes a identificar las diferencias entre cada una de ellas. Algunas preguntas generadoras para el efecto:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿En cuáles experiencias se sintieron mejor y por qué? ¿En cuál sintieron que se comunicaron mejor? ¿En cuál sintieron que eran escuchados mejor? ¿En cuál sintieron que escucharon mejor? | |

[Volver al índice](#)

La idea es identificar junto con los participantes a partir de los ejercicios y las preguntas anteriores, algunos indicadores de bienestar presentes en una buena comunicación y el fortalecimiento de vínculos emocionales y relacionales que generan una correcta interacción social. Por ejemplo, se podría identificar que una buena comunicación permite la cercanía y el refuerzo positivo con la otra persona, lo cual afianza los lazos interpersonales permitiendo mejorar, establecer y mantener relaciones basadas en el respeto y la igualdad. Esto sucede cuando nos interesamos en el otro escuchándole, o cuando le ponemos interés a lo que el otro nos dice.

A partir de estos ejercicios se reflexiona en los siguientes aspectos:

Saber identificar si la relación que se tiene con determinadas personas es fuente de bienestar o de malestar.

Relacionarse sanamente supone validar el punto de vista de la otra persona, no juzgarla, confiar en ella y, al mismo tiempo, aprender a establecer límites.

Conservar relaciones interpersonales significativas, y a la vez ser capaz de terminar aquellas que bloqueen el crecimiento personal.

Gran trabajo finalizamos!!

Tiempo:
5 min

Tiempo:
Sintetizar
aprendizajes y
concluir el taller.

Actividades:

El facilitador hace una síntesis general de la jornada y realiza una reflexión final, posteriormente agradece a todos los participantes por su colaboración y tiempo. Da por finalizado el taller.

 Volver al índice

Anexo 1.

Entrevista buscando a mis amigos

Escriba el nombre de alguien que haya visto un duende

Escriba el nombre de una persona a quien le gusten los mellocos

Escriba el nombre de la persona que nació en el mismo mes que el suyo

Pida un cabello de alguno de los participantes, péguelo y escriba su nombre

Escriba el nombre de alguien que sea hinchita del Barcelona

Escriba el nombre de la persona de mayor edad del grupo

Escriba el nombre de la persona más alegre del grupo

Escriba el nombre de la persona más joven del grupo

Escriba el nombre de alguien con quien le gustaría conversar luego de este taller

Escriba el nombre de quien leyó EL COMERCIO el día de ayer

Escriba el nombre de alguien a quien no le gustan las telenovelas

Pida a alguien que le dibuje a usted en este recuadro y escriba el nombre del mismo

Escriba el nombre de una persona a quien le gusta comer hígado


Busque alguien que le cuente un chiste y escriba su nombre


Escriba el nombre de la persona más joven del grupo

Si usted ha terminado, debe gritar: ¡VAMOS A LA PLAYA, OH OH OH OH OH!

Encuétranos en:

 / FundacionEsquel

 / FundacionEsquel

 / FundacionEsquel

 / fundacionesquelec

Dirección

Av. Colón E4-175, entre Amazonas y Foch
Ed. Torres de la Colón, Mezzanine, ofic. 12
Quito, Ecuador

fundacion@esquel.org.ec
Teléfono: (5932) 252-0001
www.esquel.org.ec