

Ideas para pensar
y pensarnos.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ
MEJOR
PARA TODOS



BOGOTÁ
MEJOR
PARA TODOS



Anexo1. Ideas para pensar y pensarnos.

Los grupos para la generación y fortalecimiento de capacidades, se constituyen como espacios que permitirán que los y las estudiantes tenga la oportunidad de hacer un reconocimiento de sí mismo, integrando diferentes procesos de reconocimiento personal, entre los cuales se encuentran: lo emocional, lo personal, lo psicológico, lo social y lo comunitario. Lo anterior permitirá que el estudiante tenga la oportunidad de participar en un proceso de reconocimiento de capacidades que permitan potenciar aprendizajes a partir de:

- La reflexión acerca de su situación actual, y de la forma en que él o ella se relaciona con su contexto.
- La participación activa en su transformación personal hacia el bienestar identificando y creando las estrategias que puede utilizar, y
- La generación de acciones que le permitan construir, reconstruir y diseñar su camino y lograr un sentido de vida que les facilite vivir de manera satisfactoria para sí mismo.

Aprendizajes de los grupos en el marco de las capacidades ciudadanas

- **Sensibilidad y manejo emocional**

Los y las estudiantes reconocerán de una manera lúdica, artística y participativa sus emociones y los eventos que dieron lugar a las mismas, encontrarán diversas formas de expresión de sus emociones y tendrán la capacidad de reconocer las emociones de las personas con las cuales se relacionan, y lograr mayor sensibilidad

ante su sufrimiento, sus alegrías y sus experiencias de vida. Los y las estudiantes reflexionan sobre los elementos emocionales de sí mismos para reconocerlos identificarlos y en últimas aceptarlos.

● Capacidades

Se favorece un escenario de formación que permita que los y las estudiantes potencien sus capacidades relacionadas con procesos de comunicación que favorezcan el mejoramiento de las relaciones con los demás, solución de problemas y autonomía para el mejoramiento de su bienestar; favoreciendo así el desarrollo de habilidades que permitan desarrollar y afianzar la resiliencia para manejar las dificultades cotidianas que se presentan y de esa manera favorecer el fortalecimiento del sentido de vida.

● Sentido de vida

La transformación efectiva de la realidad descansa en la red de personas de los diferentes contextos con los cuales se relacionan los y las estudiantes. Se busca favorecer escenarios de formación que permitan que los y las estudiantes reconozcan, construyan y fortalezcan su sentido de vida, logrando una mayor relación con su cuerpo y la naturaleza; de forma que encuentre formas de participación personal que permitan un cambio perdurable y sostenible en el tiempo, que les favorezca contextos de bienestar.

Propósito de los GFA

- Promover un espacio de encuentro, reconocimiento y participación entre los y las estudiantes que han presentado ideación, intento y conducta suicida, con el fin de propiciar un escenario de fortalecimiento personal de cada uno de los y las asistentes a través de estrategias dialógicas y pedagógicas que permitan la resignificación de las situaciones desencadenantes de las ideaciones, intentos y conductas suicidas y así contribuir a la disminución del riesgo; y al fortalecimiento de capacidades.

- A través del encuentro de los y las estudiantes y el reconocimiento de sus experiencias vitales, dilucidar factores de incidencia que puedan desencadenar la ideación, intento y conducta suicida en los y las jóvenes de los colegios priorizados del Distrito.
- Potenciar las capacidades ciudadanas de los y las estudiantes.

Objetivo General

Propiciar un espacio de reconocimiento de habilidades, competencias y capacidades personales y sociales con el fin de identificar mecanismos de comprensión de sus circunstancias vitales y transformar su forma de interactuar con el entorno de manera que se logre un mejoramiento en el grado de bienestar y la promoción del buen vivir.

Aprendizajes relacionados

- **Manejo emocional:**
 - Capacidad de los y las estudiantes para reconocer su experiencia emocional y los eventos relacionados con la misma.
 - Capacidad para encontrar diversas formas de expresión y comunicación emocional
 - Habilidad para el reconocimiento de emociones en los otros
 - Habilidad para la identificación de las emociones de las personas con las que se relaciona
 - Capacidad para lograr empatía y comprensión de la experiencia emocional del otro

● Reconocimiento de redes de apoyo:

- Capacidad para identificar posibles sujetos del entorno que puedan servir de apoyo en situaciones de dificultad
- Habilidad para utilizar las capacidades propias en la búsqueda y activación de una red de apoyo
- Capacidad para expresar necesidades y deseos
- Habilidad para solicitar al entorno ayuda en situaciones difíciles

● Capacidades resilientes:

- Capacidad para identificar potencialidades propias para manejar situaciones problemáticas
- Habilidad para manejar y aceptar la experiencia emocional
- Habilidad para reconocer aspectos positivos de las situaciones difíciles que conllevan un profundo sufrimiento
- Capacidad para reconocer soluciones alternativas para abordar los problemas de manera que se potencien capacidades para afrontar situaciones difíciles

Sesiones de los GFA

Sesión 1 – Reconociendo mi experiencia emocional

Objetivo de la sesión: Evidenciar situaciones de la vida cotidiana, en las que se identifique la necesidad del manejo emocional, reconociendo al mismo tiempo las redes de apoyo de los y las estudiantes.

Materiales:

- Bitácora de experiencias
- Octavos de cartulina
- Pinturas
- Pinceles

Actividades:

Primer momento: Reconociéndonos – 15 minutos

Se realizará una actividad de integración a partir de la cual los y las estudiantes identificarán 3 características que los puedan describir. Se les solicitará que caminen alrededor del salón, cuando el facilitador de la señal se quedarán quietos y buscarán el compañero o compañera más cercano, compartirán las características que cada uno ha elegido y presentarán a su compañero.

Segundo momento: Explorando las emociones – 80 minutos

El facilitador entregará a cada uno de los y las estudiantes un octavo de cartulina y dejará para libre uso pinturas y pinceles. Les indicará que identifiquen las situaciones en las cuales han experimentado emociones intensas que

les hayan generado malestar y busquen plasmarla en una expresión artística utilizando los materiales dispuestos (pinturas y pinceles). Posteriormente, el facilitador alentará a los y las estudiantes que de forma voluntaria compartan con el grupo su expresión artística. Una vez finalizado el compartir de las experiencias, se les preguntará a los estudiantes sobre el impacto que tuvo la experiencia de los demás en cada uno de ellos.

El facilitador entregará un nuevo octavo de cartulina a cada uno de los y las estudiantes, y les pedirá que identifiquen situaciones en las cuales hayan experimentado emociones que hayan generado bienestar, de igual forma les solicitará que plasmen mediante una expresión artística estas experiencias. Posteriormente, alentará a las personas que quieran a compartir su expresión y posteriormente se les pedirá que compartan el impacto que les generó la experiencia.

El facilitador a partir del ejercicio anterior, y teniendo en cuenta las experiencias personales de los y las estudiantes identificará con los y las estudiantes los elementos relacionados con la experiencia emocional: a) eventos que disparan las emociones, b) emociones experimentadas, c) comportamientos asociados, y d) consecuencias experimentadas. El facilitador alentará a los y las estudiantes a que identifiquen las características comunes de estos elementos e involucrará los siguientes elementos de reflexión por medio de preguntas orientadoras:

- Es natural sentir emociones:
 - ¿Cuándo estamos en situaciones difíciles (retomar las situaciones abordadas en el ejercicio anterior), es natural que se hayan experimentado ciertas emociones (retomar las emociones mencionadas por los y las estudiantes)?
 - ¿Tenemos derecho a sentir miedo o molestia en estas situaciones?
 - ¿Deberíamos sentirnos de una manera diferente?
- Las emociones no son ni buenas ni malas
 - En ocasiones donde nuestra vida o nuestra integridad co-

- reos peligros, ¿sentir miedo o ira, nos servirá para algo?
- ¿Qué pasaría si en esas situaciones de riesgo, no sentimos estas emociones?
 - ¿Podemos clasificar las emociones que sentimos como buenas o malas?
 - El problema no es la emoción en sí misma, sino las reacciones que tenemos cuando sentimos las emociones
 - Teniendo en cuenta lo anterior, ¿El problema radica en que sintamos emociones?
 - ¿O la dificultad estará orientada a lo que hacemos cuando sentimos esas emociones?
 - ¿Podríamos permitirnos sentir las emociones y reaccionar diferente?
 - Es posible encontrar formas alternativas de responder ante las emociones que nos permitan tener menos problemas personales y más satisfacción en la vida.
 - ¿Qué otras cosas podemos hacer cuando sentimos las emociones que nos incomodan?
 - ¿Habrá otras alternativas que nos permitan reaccionar diferente?

Tercer momento: Reconstruyendo saberes – 25 minutos

El facilitador promoverá que los estudiantes identifiquen los nuevos aprendizajes construidos durante la sesión y les alentará a que por medio de un escrito en la bitácora personal puedan plasmar lo aprendido, y la utilidad que perciben de lo abordado en la sesión. Los participantes que quieran compartir sus aprendizajes podrán hacerlo de forma voluntaria. El facilitador realizará la retroalimentación y favorecerá el afianzamiento de aprendizajes personales. Finalmente, el facilitador explicará el ejercicio de práctica que se sugiere para la semana.

Ejercicio de práctica: Para la siguiente semana, cada estudiante buscará una situación emocionalmente difícil de resolver en la semana e identificará las emociones que vivenció, los eventos que generaron las emociones y las consecuencias que se presentaron, y la manera cómo lo resolvió.

Registro de la sesión: Expresiones artísticas de las emociones y reflexión escrita sobre los aprendizajes

Sesión 2: Identificando mis estrategias para manejar las emociones

Objetivo de la sesión: Identificar las diferentes estrategias que los y las estudiantes han utilizado para manejar sus emociones intensas, de forma que puedan afianzar las estrategias que facilitan la resiliencia y busquen alternativas para aquellas que les generan problemas personales e interpersonales.

Materiales:

- Bitácora de experiencias
- Papeles blanco (media carta)
- 2 bolsas (preferiblemente de diferentes colores) una que esté marcada como estrategias de evitación y otra como estrategias de afrontamiento.

Actividades:

Primer momento: Afianzando saberes – 20 minutos

El facilitador pedirá a los y las estudiantes que conformen parejas y dará la indicación para que se sienten en el suelo juntando las espaldas, posteriormente entrelazarán los brazos y tratarán de levantarse sin soltarse, cuando lo logren buscarán a otra pareja y deberán hacer la misma actividad los 4 con los brazos entrelazados. El facilitador pedirá que los y las estudiantes conformen

4 subgrupos para compartir el ejercicio práctico sugerido para realizar en la semana. Cada participante tendrá la oportunidad de hablar sobre el ejercicio de la sesión con sus compañeros. El facilitador pasará por cada uno de los grupos para acompañar y retroalimentar el proceso.

Segundo momento: Nuestras respuestas a las emociones – 50 minutos

El facilitador pedirá a los y las estudiantes que mediante un diagrama de capacidades personales identifiquen de manera particular las estrategias que utilizan con mayor frecuencia para aliviar y manejar el malestar que generan las situaciones problemáticas que tiene que enfrentar (Ver bitácora de experiencias pág. 4); posteriormente solicitará que las personas que quieran compartirlo lo hagan. Posteriormente el facilitador formará una mesa redonda y alentará para que en conjunto con los y las estudiantes se identifiquen las consecuencias a corto y a largo plazo de las estrategias que se encuentran utilizando actualmente. El facilitador entregará a cada estudiante 2 papeles en blanco, y les pedirá que seleccionen dos de sus estrategias más utilizadas para manejar el malestar, cada uno deberá escribir en los papeles la estrategia y las consecuencias a corto y a largo plazo de cada una de ellas; una vez hayan terminado el facilitador pondrá dos bolsas en la mitad del grupo, una de las bolsas está marcada como evitación y la otra como afrontamiento, y les pedirá que voluntariamente compartan sus estrategias, entre todos se analizará la utilidad de las estrategias y los beneficios de utilizar la misma a largo plazo. Si es una estrategia que en consenso se identifique como una forma de evitación del malestar, que genera a largo plazo consecuencias negativas para su bienestar, se pondrá esa estrategia en la bolsa de estrategias de evitación; si se identifica que es una estrategia que permite afrontar el malestar que puede ayudar a que el o la estudiante afronte la situación difícil, promoviendo así la resiliencia, se pondrá en la bolsa de afrontamiento. Una vez terminado el análisis de algunas de las estrategias, el facilitador pedirá que teniendo en cuenta el ejercicio realizado, cada uno de los y las estudiantes deberá introducir sus papeles dependiendo de si la estrategia escrita corresponde a una evitación o un afrontamiento. Finalmente, los estudiantes tomarán la bolsa de estrategias de evitación y romperán los papeles de manera que ese se constituya como un compromiso personal para buscar alternativas de afrontamiento.

Tercer momento: Observando y describiendo mis experiencias – 30 minutos

El facilitador por medio de preguntas orientadoras llevará a los y las estudiantes al reconocimiento de cómo es actualmente su relación con las cosas que viven cotidianamente; es decir, que tanto logran centrarse en el momento presente, en las cosas que les suceden momento a momento, o qué tanto se encuentran centrados en el pasado y en el futuro. Las preguntas que pueden orientar el proceso son:

- ¿Recuerdan esta mañana cuando se bañaban, cómo se sentía el agua en sus piernas, y en sus pies?
- ¿En el desayuno de esta mañana, recuerdan todos los sabores de los alimentos que comieron? ¿Recuerdan el olor? ¿Recuerdan los colores y los olores en los alimentos?
- ¿En qué cosas estaban pensando mientras se bañaban, o mientras comían?
- ¿Estaban totalmente conectados y conectadas con esa actividad? ¿Dónde estaba su cabeza en ese momento?

El facilitador pedirá a los y las estudiantes que se sienten de manera cómoda y comiencen a centrar su atención en su respiración, solicitará que comiencen a reconocer cada una de las sensaciones que aparecen en el cuerpo; se guiará el ejercicio para que los y las estudiantes participen de la experiencia en vez de analizar la experiencia. Posteriormente, el facilitador pasará por cada uno de los puestos y repartirá 3 uvas pasas a cada estudiante; indicará que observen y describan todas las características que puedan identificar de la uva pasa, orientará para que la huelan, la toquen e identifiquen las cómo se siente su textura en la palma de las manos, los dedos y los labios. A continuación pedirá que la introduzcan a la boca y comiencen a describir la textura y el sabor, después les dirá que la muerdan lentamente y puedan identificar y describir el sabor. Finalmente, el facilitador invitará a los estudiantes a compartir las impresiones de la experiencia.

Cuarto momento: Reconstruyendo saberes – 20 minutos

El facilitador promoverá que los estudiantes identifiquen los nuevos aprendizajes construidos durante la sesión y les alentará a que por medio de un escrito en la bitácora personal puedan plasmar lo aprendido, y la utilidad que perciben de lo abordado en la sesión. Los participantes que quieran compartir sus aprendizajes podrán hacerlo de forma voluntaria. El facilitador realizará la retroalimentación y favorecerá el afianzamiento de aprendizajes personales. Finalmente, el facilitador explicará el ejercicio de práctica que se sugiere para la semana.

Ejercicio de práctica: Cada uno de los y las estudiantes identificarán sus propias estrategias de evitación y propondrá a partir de lo aprendido en la sesión y de su experiencia personal alternativas de afrontamiento orientada a potenciar capacidades de resiliencia (Ver bitácora de experiencias, pág. 6).

Registro de la sesión: Estrategias de evitación y de afrontamiento y reflexión escrita sobre los aprendizajes

Sesión 3 – Mi red de apoyo

Objetivo: Promover que los y las estudiantes comiencen el proceso de reconocimiento, identificación y construcción de su red de apoyo personal.

Materiales:

- Bitácora de experiencias
- Pliegos de cartulina
- Tijeras

- Revistas
- Colbon

Actividades:

Primer momento: Afianzando saberes – 30 minutos

El facilitador les dirá a los y las estudiantes que preparen 3 preguntas que puedan realizar a los otros participantes acerca de las actividades que le gustan o de sus preferencias. El facilitador pedirá que los participantes caminen a lo largo de salón, cuando diga a palabra Stop cada participante deberá detenerse y hacerle una de las preguntas a compañero o compañera que tenga más cercano. Esta actividad se repetirá 3 veces. Posteriormente, el facilitador pedirá a los y las estudiantes que se ubiquen conformando un círculo y pedirá que de forma voluntaria socialicen el ejercicio de práctico sugerido para la semana. El facilitador retomará lo abordado en la sesión anterior e introducirá en una discusión los siguientes aspectos mediante preguntas orientadoras:

- La importancia de observar, describir y darle nombre a las experiencias que vive y a las emociones que experimenta:
 - ¿Qué diferencia notaron entre hacer una actividad sin prestar atención a toda la experiencia, y realizarla observando y describiendo?
 - ¿Cómo se sintieron al realizar la actividad teniendo la oportunidad de observar y describir?
- La utilidad a corto y a largo plazo de la estrategias de evitación y las estrategias de afrontamiento
 - ¿Qué consecuencias tenemos cuando evitamos? ¿Cómo se sienten después de utilizar una estrategia que sirve para evitar?
 - ¿Qué utilidad tiene utilizar estrategias que sirvan para afrontar la experiencia emocional?
- El impacto que tiene en la vida la manera como nos aproximamos

a nuestras experiencias emocionales.

- ¿Cómo podemos lograr mayor satisfacción y sentido de vida?

Segundo momento: Conformando mi red de apoyo personal – 70 minutos

El facilitador solicitará a los y las estudiantes que identifiquen acerca de las personas cercanas con las cuales podrían contar en caso de tener una situación problemática. Alentará a que los y las estudiantes reconozcan con que personas cuentan de forma incondicional, aquellas personas con las que cuentan en algunas situaciones y finalmente aquellas personas con las cuales no cuentan pero les gustaría contar; esto último podrán expresarlo a partir de la realización de un mapa social sobre su entorno (Ver bitácora de experiencias, pág. 7).

El facilitador pedirá que los estudiantes se organicen conformando un círculo y preguntará a los estudiantes que creen que es una red de apoyo y cuáles creen que son las características de la misma. En conjunto se realizará una lista de las características que se hayan definido en consenso. Posteriormente les pedirá que conformen grupos de 3 o 4 personas y a cada grupo le entregará un pliego de cartulina, los demás materiales (tijeras, revistas y colbon) se dejarán a disposición de todos los y las estudiantes. El facilitador les pedirá que realicen un collage donde a partir de sus experiencias y conocimientos puedan expresar: a) la utilidad de una red de apoyo, b) la forma como consideran que pueden reconocer y activar su red de apoyo, c) y los factores que consideren más relevantes para conformar una red de apoyo. Posteriormente, el facilitador solicitará a cada grupo que exponga y explique su collage, y realizará la retroalimentación a cada presentación. Finalmente, se pedirá que los y las estudiantes identifiquen las cosas que podrían hacer para que su red de apoyo personal cuente con las características a las que se llegó en consenso.

Tercer momento: Reconstruyendo saberes – 20 minutos

El facilitador promoverá que los estudiantes identifiquen los nuevos aprendizajes construidos durante la sesión y les alentará a que por medio de un

escrito en la bitácora personal puedan plasmar lo aprendido, y la utilidad que perciben de lo abordado en la sesión. Los participantes que quieran compartir sus aprendizajes podrán hacerlo de forma voluntaria. El facilitador realizará la retroalimentación y favorecerá el afianzamiento de aprendizajes personales. Finalmente, el facilitador explicará el ejercicio de práctica que se sugiere para la semana.

Ejercicio de práctica: A partir de lo abordado en la sesión, cada estudiante debe elaborar su red de apoyo personal, identificando las características actuales y las acciones para lograr los tres procesos: reconocimiento, identificación y activación de la red de apoyo.

Registro de la sesión: Mapa social de la red de apoyo actual, collage sobre las características y utilidad de las redes de apoyo, y reflexión escrita sobre los aprendizajes

Sesión 4 – Mis estrategias de comunicación

Objetivo: Promover que los y las estudiantes comiencen el proceso fortalecimiento de las capacidades de comunicación.

Actividades:

Primer momento: Afianzando saberes – 20 minutos

Los y las estudiantes se organizarán en parejas y se ubicarán frente a frente, deben comenzar a realizar en silencio una observación y una descripción de la otra persona. Este ejercicio se realizará dos veces. Posteriormente se organizarán en grupos de 4 personas y cada participante socializará la tarea asignada la sesión anterior, los participantes podrán hacer sugerencias a sus compañeros sobre el ejercicio realizado.

Segundo momento: Aprendiendo sobre la comunicación – 40 minutos

El facilitador retomará lo abordado en la sesión anterior sobre la activación y funcionamiento y utilidad de las redes de apoyo. Posteriormente el facilitador introducirá el tema de la comunicación como un factor facilitador de la red de apoyo. Los estudiantes en grupo, identificarán cuál consideran que es el papel de la comunicación tanto en los problemas que generan experiencias emocionales intensas, como en la activación y funcionamiento de la red de apoyo; es decir de qué manera las estrategias de comunicación utilizadas pueden favorecer o evitar situaciones que generen emociones desagradables; y cómo la comunicación puede ayudar a mantener estable la red de apoyo. En los grupos, a partir de la discusión de experiencias personales, cada estudiante deberá identificar las habilidades y limitaciones que presenta actualmente para comunicarse con las personas con las cuales se relacionan, deberán escribirlas en la sección de notas de la bitácora de experiencias, y posteriormente compartirlas con sus compañeros. El facilitador pasará por cada uno de los grupos realizando una retroalimentación de la actividad.

Tercer momento: Buscando alternativas de comunicación – 40 minutos

El facilitador pedirá a los y las estudiantes que conformen 4 subgrupos para realizar un ejercicio práctico sobre las habilidades de comunicación. El facilitador pedirá que en cada grupo se identifique una situación cotidiana en la cual hayan tenido problemas en la comunicación. Los estudiantes deberán construir un sociodrama que conste de 2 partes; en la primera, deberán representar la situación problemática y en la segunda parte propondrán una alternativa diferente para manejar la situación de forma que los resultados puedan ser más beneficiosos a largo plazo. Cada grupo representará su sociodrama y recibirá sugerencias y retroalimentación del resto de participantes y del facilitador, de forma que en conjunto se puedan identificar diferentes alternativas de comunicación para abordar situaciones interpersonales que puedan ser problemáticas.

Cuarto momento: Reconstruyendo saberes – 20 minutos

El facilitador promoverá que los estudiantes identifiquen los nuevos aprendizajes construidos durante la sesión y les alentará a que por medio de un escrito en la bitácora personal puedan plasmar lo aprendido, y la utilidad que perciben de lo abordado en la sesión. Los participantes que quieran compartir sus aprendizajes podrán hacerlo de forma voluntaria. El facilitador realizará la retroalimentación y favorecerá el afianzamiento de aprendizajes personales. Finalmente, el facilitador explicará el ejercicio de práctica que se sugiere para la semana.

Ejercicio de práctica: Cada estudiante identificará una situación cotidiana que le ocurra en la semana en donde pueda poner en práctica lo abordado en la sesión. Posteriormente deberá escribir su experiencia.

Registro de la sesión: Sociodrama sobre los problemas de comunicación y estrategias alternativas para comunicarse, y reflexión escrita sobre los aprendizajes

Sesión 5 – Mis estrategias para solucionar problemas

Objetivo: Promover en los y las estudiantes el fortalecimiento de habilidades que les permitan la resolución de conflictos.

Materiales:

- Hojas tamaño carta blancas
- Lápices
- Colores

Actividades:

Primer momento: Afianzando saberes – 15 minutos

Cada participante elegirá dos regalos simbólicos que quiera dar a los otros participantes. Cuando el facilitador de la señal los y las estudiantes deberán elegir a uno de sus compañeros para dar el regalo simbólico. Cada participante podrá dar el regalo simbólico hasta a 2 participantes. Posteriormente, el facilitador pedirá a los y las estudiantes que conformen un círculo, de forma que puedan socializar de manera voluntaria la tarea asignada la sesión anterior.

Segundo momento: Aprendiendo sobre la solución de problemas – 20 min

El facilitador le pedirá a los y las estudiantes que se sienten conformando un círculo y los invitará a identificar cuáles son las formas que utilizan actualmente para solucionar los conflictos que se les presentan. Se retomará lo abordado en sesiones anteriores acerca de las estrategias de afrontamiento, se retomarán los aprendizajes de los estudiantes, de forma que en conjunto se analicen las consecuencias a corto y a largo plazo de las estrategias que se identificaron. El facilitador pondrá como temas de discusión los siguientes aspectos: a) cómo definir una situación problemática, b) formas para encontrar diversas soluciones para solucionar un mismo problema, c) aspectos a tener en cuenta para elegir la alternativa de solución más viable, y d) aspectos a tener en cuenta para poner en práctica la solución que sea elegida. La discusión se realizará a partir de retomar las situaciones problemáticas que los y las estudiantes han manifestado en sesiones anteriores.

Tercer momento: Practicando la solución de problemas – 50 minutos

El facilitador pedirá a los estudiantes que conformen grupos de 3 o 4 personas y les entregará hojas en blanco, lápices y colores. Cada uno de los grupos elegirá un problema que haya sido o esté siendo difícil de resolver, se le pedirá que a partir de las reflexiones y conclusiones a las que se llegaron durante la sesión, realicen una historieta donde puedan representar el problema que eligieron y una alternativa de solución que genere beneficios a largo plazo. Posteriormente cada grupo socializará su historieta y recibirá retroalimentación de los y las estudiantes, y del facilitador.

Cuarto momento: Reconstruyendo saberes – 20 minutos

El facilitador promoverá que los estudiantes identifiquen los nuevos aprendizajes construidos durante la sesión y les alentará a que por medio de un escrito en la bitácora personal puedan plasmar lo aprendido, y la utilidad que perciben de lo abordado en la sesión. Los participantes que quieran compartir sus aprendizajes podrán hacerlo de forma voluntaria. El facilitador realizará la retroalimentación y favorecerá el afianzamiento de aprendizajes personales.

Quinto momento: Transformado mi realidad – 15 minutos

El facilitador retomará junto con los estudiantes lo aprendido en las sesiones y solicitará que mediante una línea de proyección cada estudiante tenga la posibilidad de plasmar la forma en la cual podrá integrar lo aprendido con su familia, su colegio, sus amigos, y las personas allegadas. De igual manera se le invitará a que identifique de qué manera podría ayudar a otras personas a encontrar estrategias para relacionarse mejor con sus emociones y a afianzar el sentido de vida (Ver bitácora de experiencias, pág. 11).

Registro de la sesión: Historieta con alternativas para la solución de problemas y línea de proyección.



UNIVERSIDAD CATÓLICA
de Colombia

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN