



Guía para acompañar la RECUPERACIÓN PSICOSOCIAL

en comunidades educativas distritales
después de una situación crítica.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ
HUMANANA

Guía para Acompañar

LA RECUPERACIÓN PSICOSOCIAL

en comunidades educativas distritales
después de una situación crítica.



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

Educación para la Ciudadanía y la Convivencia – ECC

Alcalde Mayor
Gustavo Francisco Petro Urrego

Secretario de Educación del Distrito
Óscar Gustavo Sánchez Jaramillo

Subsecretaria de Integración Interinstitucional
Gloria Mercedes Carrasco Ramírez

Subsecretaria de Calidad y Pertinencia
Nohora Patricia Buriticá Céspedes

Jefe Oficina Asesora de Comunicación y Prensa
Rocío Jazmín Olarte Tapia

Directora de Participación y Relaciones Interinstitucionales
Martha Cecilia Ayala Jara

Directora de Inclusión e Integración de Poblaciones
María Elvira Carvajal Salcedo

Directora de Educación Preescolar y Básica
Adriana Elizabeth González Sanabria

Director de Ciencias, Tecnología y Medios Educativos
Oswaldo Ospina Mejía

Director de Bienestar Estudiantil
Javier Humberto Hernández Bohorquez (E)

Gerente de Proyecto
Deidamia García Quintero

ESTRATEGIA DE RESPUESTA DE ORIENTACIÓN INTEGRAL- RIO.

Coordinador de la Estrategia RIO
Ariel Ávila Martínez

Coordinadora Operativa Estrategia RIO
Juliana Ramírez Niño

Integrantes de la Estrategia que intervinieron en esta propuesta
Tatiana Zuluaga
Lisbeth Guerrero Cuan
Marcela Pérez

Unidades Móviles RIO
Heddy López
Sindy Rojas

ÁREA TEMÁTICA CUIDADO Y AUTOCUIDADO

Coordinadora del área.
Claudia Victoria Téllez Hernández.

Integrantes del área.
Ana Marcela Perez Sanchez
Lina María Herrera Quintero

CORPORACIÓN NEOPROFESIONAL DE ARTE Y EXPERIENCIA - NEOARTISTAS
Convenio 3193 de 2013

Coordinador General Convenio
Jorge Eduardo Benitez Ibañez.

Coordinadora Técnica Convenio
Gloria Isabel Camargo Jaime.

Equipo técnico para el Convenio
Catalina Saenz Ávila
Catalina Arbeláez Gómez
Catalina Prieto Solano
Mauricio Bernal
Glória Ibeth Franco
Kritzy Linares

Equipo Operativo para el Convenio
John Robert Sanchez
Rosa Rosas

Documento: Guía para Acompañar la Recuperación Psicosocial
en Comunidades Educativas Distritales después de una
Situación Crítica.

Autores:
Equipo Área Temática Cuidado y Autocuidado
Equipo RIO
Equipo Neoartistas

Basado en la experiencia realizada por la Corporación Neoartistas
en 43 colegios del Distrito, entre enero y septiembre de 2014.

Un agradecimiento especial a todo el equipo de Unidades
Móviles y Gestores RIO por el acompañamiento hecho en terreno.

Diseño y Diagramación
Polo a Tierra Imaginación & Comunicación Ltda.
Sebastian Acevedo
Carlos Alzate

Impresión
ISBN : 978-958-8878-38-6

Todos los derechos reservados
Bogotá- Colombia
2014



PRESENTACIÓN

El paradigma de Desarrollo Humano, ha sido asumido por la “Bogotá Humana” como referente de interpretación y de acción sobre las distintas realidades de la ciudad. Desde este modelo de desarrollo se asume al ser humano como el centro de las preocupaciones, y por lo tanto la tarea para las instancias de gobierno, desde sus distintas acciones y políticas, es generar oportunidades que les permitan a las personas el desarrollo de sus capacidades humanas.

En este sentido, la Secretaría de Educación Distrital (SED), en su tarea de garantizar el derecho a la educación con calidad de niños, niñas y adolescentes, busca formar y empoderar ciudadanos y ciudadanas, capaces de transformar sus realidades desde un pensamiento crítico y una actitud humana y solidaria.

Por ello a partir del 2012, la SED ha asumido la educación para la ciudadanía y la convivencia (ECC) como una de sus principales apuestas. Esto quiere decir que desde el sector educativo se generan acciones orientadas a la construcción de una sociedad distinta: más equitativa, solidaria y digna, donde sea posible el desarrollo de las capacidades y oportunidades para todos y todas. Es decir, la promoción y el fortalecimiento de una educación para el Ser y no solo para el Saber.

En este contexto, la ECC, hace tres apuestas principales en aras de lograr una educación integral en donde la comunidad educativa sea parte, tome parte y se sienta parte de una política educativa que promueve y fortalece, en las instituciones educativas, la participación y el empoderamiento de los estudiantes como herramienta pedagógica; integra saberes ciudadanos y de convivencia en las prácticas y los currículos de los colegios; así como, promueve la construcción de acuerdos para la convivencia

y contribuye a la consolidación de entornos escolares armónicos. Para lograr esto, la SED ha diseñado cuatro estrategias que buscan, mediante su implementación, orientar, acompañar y responder a los diferentes espacios y procesos de los colegios y los territorios:

- ✱ Como se define en el Documento Marco, la estrategia PIECC (Planes Integrales de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia), se configura como una herramienta pedagógicas de diagnóstico, planeación, acción y reflexión que permite a la comunidad educativa articular desde la escuela distintos proyectos, iniciativas y acciones que posibiliten el desarrollo de las capacidades esenciales para la ciudadanía y la convivencia.

Bajo el horizonte de sentido y de acción que configuran los PIECC, se despliegan otras estrategias operativas que apuntalan estas apuestas:

- ✱ Las INCITAR, Iniciativas Ciudadanas de Transformación de Realidades, se configuran como apoyos para la creación de oportunidades de aprendizaje dirigidos a aquellos grupos formados por miembros de la comunidad educativa y barrial que toman la iniciativa de llevar a cabo una acción pedagógica desde la que se eduque y construya ciudadanía.
- ✱ La estrategia RIO (Respuesta Integral de Orientación Escolar) busca mejorar las condiciones de convivencia y seguridad en el interior y en los entornos de las

instituciones educativas, llegando al territorio mediante cinco componentes: Entornos Escolares Seguros, Sistema de Información y Alertas, Atención a Situaciones Críticas, Fortalecimiento del Rol de la Orientación Escolar, y Difusión y Comunicación.

- ✱ La estrategia de Gestión del Conocimiento es una “estrategia transversal que persigue el desarrollo, en la comunidad educativa, de nuevas prácticas y aprendizajes relacionados con la propuesta pedagógica que sustenta la ECC. Desarrolla instrumentos prácticos para la integración curricular de la ciudadanía, el empoderamiento y la movilización, así como la construcción de relaciones armónicas, teniendo como base escenarios de producción colectiva de conocimiento. En esta medida, la estrategia opera en colaboración estrecha con los equipos profesionales del nivel central que profundizan distintos contenidos y didácticas en las áreas temáticas de Ambiente, Derechos Humanos y Paz, Diversidad y Género, Cuidado y Autocuidado; y Participación.

Finalmente, la ECC plantea un método pedagógico, la RAP (Reflexión-Acción-Participación) a través del cual se busca potenciar procesos de construcción colectiva de conocimientos y saberes que permita la configuración de escenarios de participación, dialogo y reflexión sobre las realidades contextuales en las que se ubican los sujetos que hacen parte de la comunidad educativa, para comprenderlas y formular

propuestas de cambio frente a los problemas que en ellas se ubican.

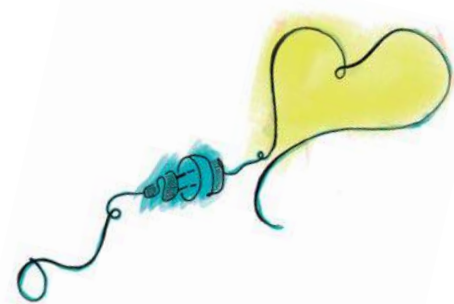
La RAP se lleva a la práctica a través de una propuesta didáctica, entendida como la posibilidad de generar “condiciones pedagógicas para que los y las estudiantes se motiven en el acto de aprehender, recrear y crear conocimientos en donde la observación directa de los fenómenos y hechos de la realidad, se convierten en uno de los procesos didácticos de mayor significación para el desarrollo del pensamiento crítico.

Es en este marco conceptual y de acción, que la Estrategia RIO, el área de Cuidado y Autocuidado y la Corporación Neoartistas generan el presente documento de Guía para Acompañar la Recuperación Psicosocial en Comunidades Educativas Distritales después de una Situación Crítica.

El área temática de Cuidado y autocuidado, fortalece las capacidades ciudadanas a través del reconocimiento del cuidado y el autocuidado como una actitud ante la vida, que se desarrolla en las relaciones cotidianas que vive el ser humano con sí mismo, con los demás y con el universo.

De esta manera trabajar para la promoción del autocuidado significa, entonces, promover el autoconocimiento; proceso que invita a reflexionar sobre la identidad personal y colectiva, la autovaloración, las prácticas cotidianas y las fortalezas internas, para construir aprendizajes que permitan a las personas vivir como quieren, bien y sin humillaciones. Todo esto dentro de un contexto socio cultural en el que las personas se cuidan a sí mismas y construyen relaciones de cuidado, fundamentadas en el buen trato hacia sí mismas y hacia las demás.

Guía para Acompañar LA RECUPERACIÓN PSICOSOCIAL después de una situación crítica en los Colegios del Distrito



En 2013, la SED, atendiendo a la solicitud creciente de los colegios de diseñar acciones que promuevan la convivencia escolar, y ante las continuas alertas sobre casos críticos que se reportan a través del sistema de alertas de RIO, establece una alianza asociativa con la Corporación Neoartistas¹, quien venía trabajando en años anteriores, en algunas instituciones educativas a través de prácticas lúdicas, artísticas y espirituales para el mejoramiento del clima escolar.

Con esta alianza se propuso trabajar en dos componentes principales:

Componente 1 - Promoción del Cuidado y Autocuidado

Con el desarrollo de este componente se pretendía explorar los saberes y las ideas que tienen las comunidades educativas en torno al cuidado y autocuidado y a partir de allí, diseñar una guía que aporte recomendaciones para la promoción y la puesta en acción del tema en las instituciones educativas. Se desarrollaron cuatro tipos de actividades: Exploración, Diseño Participativo, Implementación y Formación.

Componente 2 - Acompañamiento para la recuperación de situaciones de crisis

Con el desarrollo de este componente se pretendía acompañar a las comunidades educativas en la superación del impacto generado por la ocurrencia de situaciones críticas, con el fin de sos-

tener un proceso de recuperación, de fortalecer la superación del impacto y como oportunidad de trabajar alrededor de una cultura del cuidado y autocuidado. Esta estrategia se desarrolló en las siguientes fases: diagnóstico, sensibilización, talleres de arteterapia, educación experiencial y psicoterapia, jornadas con padres y madres, jornadas con docentes, velada de reconciliación y cierre.

La corporación Neoartistas debía estructurar dos estrategias de operación de estos dos componentes en 56 colegios (28 colegios para cada una), lo cual se desarrolló entre enero y agosto de 2014.

A partir de la lectura de estas experiencias y los aprendizajes hechos en terreno, se plantean dos guías con anexos metodológicos que sirven para orientar y presentar algunas herramientas pedagógicas que apoyen e inspiren a los actores y actoras de comunidad educativa en desarrollar acciones que promuevan una cultura del cuidado y el autocuidado y en acompañen a los colegios en la recuperación ante una situación de crisis.

En este módulo estamos entregando a los 43 colegios participantes (15 más de los presupuestados), la Guía para Acompañar la Recuperación Psicosocial en Comunidades Educativas Distritales después de una Situación Crítica, y sus anexos Rutas Metodológicas, no sin antes agradecer y reconocer el enorme esfuerzo, disposición, colaboración e interés que pusieron en generar los espacios necesarios para la realización de las actividades descritas.

¹La Corporación Neoartistas es una organización cuyo eje de reflexión en trabajo de conciencia colectiva e inteligencia emocional dentro de la dimensión Bio - Psico - Social del Ser Humano. Su objetivo estratégico es llevar a cabo programas y proyectos en las diferentes áreas del desarrollo social, creando alternativas pedagógicas que fortalezcan la higiene mental y emocional del individuo y su entorno mediante la arteterapia, la educación experiencial y la psicoterapia, encaminada a una mejor calidad de vida.

Los colegios participantes fueron:

1. CEDID Ciudad Bolívar
2. Colegio Agustín Fernández
3. Colegio Almirante Padilla
4. Colegio Álvaro Gómez Hurtado
5. Colegio Aquileo Parra
6. Colegio Campestre Monteverde
7. Colegio Carlos Pizarro León Gómez
8. Colegio Colombia Viva
9. Colegio Colsubsidio Las Mercedes
10. Colegio Cultura Popular
11. Colegio Cristóbal Colón
12. Colegio Domingo Faustino Sarmiento
13. Colegio El Manantial
14. Colegio Fabio Lozano Simonelli
15. Colegio General Santander
16. Colegio Gerardo Paredes
17. Colegio Gimnasio del Campo Juan De La Cruz Varela
18. Colegio Guillermo Cano
19. Colegio Juana Escobar
20. Colegio Kennedy
21. Colegio Kimi Pernía Domicó
22. Colegio La Amistad
23. Colegio Miguel Antonio Caro
24. Colegio Normal Superior María Montessori
25. Colegio Nueva Colombia
26. Colegio Nuevo Horizonte
27. Colegio Orlando Fals Borda
28. Colegio Palermo Sur
29. Colegio Paulo Freire
30. Colegio Porfirio Barba Jacob
31. Colegio Próspero Pinzón
32. Colegio Quiroga Alianza.
33. Colegio Rafael Delgado Salguero
34. Colegio Reino De Holanda
35. Colegio República de Colombia.
36. Colegio Sierra Morena
37. Colegio Silveria Espinosa de Rendón
38. Colegio Tomás Carrasquilla
39. Colegio Unión Colombia
40. Colegio Vargas Vila
41. Colegio Vista Bella
42. INEM Francisco de Paula Santander
43. INEM Santiago Pérez

Guía para Acompañar

LA RECUPERACIÓN PSICOSOCIAL

en comunidades educativas distritales después de una situación crítica

Esta guía busca brindar herramientas pedagógicas y didácticas para el acompañamiento a las comunidades educativas de las Instituciones Educativas Distritales, después de la ocurrencia de situaciones críticas y de su atención inmediata por parte de los equipos RIO. Utiliza como herramientas metodológicas la lúdica, la recreación, el arte y el juego como elementos fundamentales para la recuperación psicosocial ante situaciones críticas que han afectado la cotidianidad de las comunidades educativas distritales, realizando así un acompañamiento a estos procesos, con el fin de fortalecer las capacidades de las personas para superar el impacto ocasionado por el suceso en particular.

Su implementación acoge diferentes grupos de la comunidad educativa tales como: estudiantes (especialmente de ciclos 3 y 4), padres, madres y cuidadores, profesores y profesoras, coordinadores y coordinadoras, orientadores y orientadoras, personal administrativo, entre otros. Es recomendable que en el desarrollo de las acciones participen como facilitadores o facilitadoras los y las docentes con funciones de orientación y las y los orientadores del centro. De esta manera buscamos que todas las personas que hacen parte de la comunidad educativa estén comprometidas con el fortalecimiento de las capacidades resilientes de los niños, las niñas y jóvenes y de la comunidad en general, y que así mismo, se empoderen en y para la transformación de las realidades.

¿Qué se busca con un proceso de recuperación ante situaciones de crisis?

- * Fortalecer los factores resilientes para la recuperación psicosocial.
- * Brindar herramientas de empoderamiento a la comunidad educativa que promuevan la transformación de las realidades después de situaciones críticas.

¿En qué beneficia a las comunidades su participación en un proceso de recuperación ante situaciones de crisis?

- * Fomentar una cultura de cuidado y autocuidado, partiendo de las capacidades, potencialidades y necesidades de niños, niñas y jóvenes de las instituciones educativas del distrito, promoviendo procesos reflexivos en sus contextos.
- * Facilitar y aliviar el proceso de recuperación y de resignificación que debe hacer la comunidad educativa después de la ocurrencia de una situación de crisis.
- * Contribuir a la transformación de las relaciones de poder en tanto que los niños, niñas y jóvenes también deciden y aportan en acciones que a futuro tendrán un impacto a nivel personal y en su contexto escolar.
- * Aportar en el desarrollo y fortalecimiento de capacidades ciudadanas reconociendo las dimensiones del ser humano desde una mirada holística.
- * Reconocer el arte y la lúdica como actividades relevantes en la formación y acompañamiento de procesos sociales.

ALGUNOS CONCEPTOS QUE SE DEBEN CONOCER

La situación crítica

De acuerdo con el planteamiento de la estrategia RIO, una situación crítica es aquella que genera alteraciones en las dinámicas de relación que se desarrollan en los colegios desbordando la capacidad de respuesta de los actores y actrices de la comunidad educativa. Desde esta propuesta una situación crítica tiene que ver con las situaciones que producen malestares o afectan la convivencia, siendo al mismo tiempo una posibilidad de pensar y reevaluar acciones para el cambio y la transformación de dinámicas sociales nocivas para la comunidad escolar. Las crisis que se reportan al sistema de alertas y que se acompañarían posteriormente a la respuesta inmediata de RIO con el apoyo de esta guía son: abuso y violencia, ideación y conducta suicida, consumo de Sustancias Psicoactivas (SPA), y accidentalidad escolar.

Recuperación psicosocial

Se entiende como “volver a sentirnos bien con nosotros mismos, actuar en la comunidad para mejorar nuestras condiciones de vida y construir un futuro mejor; ejercer y exigir nuestros derechos y cumplir con nuestros deberes ciudadanos; y reconocer nuestras fortalezas para enfrentar las dificultades” (Rodríguez, 2005, pág. 7). Según Rodríguez, el conocimiento de los derechos y deberes, de los propios sentimientos, de las capacidades de organización y gestión colectiva y de las redes de apoyo familiares y comunitarias, son recursos que fortalecen el proceso de recuperación psicosocial y fortalecen las capacidades resilientes.

La resiliencia

Se entiende como la capacidad desarrollada por algunas personas de resistir a las experiencias negativas, y de revertir, superar e incluso recuperarse y salir fortalecidas de esas experiencias. Estudios demuestran que esa capacidad no es innata sino que se puede aprender y fortalecer en todas las personas².

El fortalecimiento de la resiliencia se sustenta en³:

- * La manera de ver el problema, como abordable y superable.
- * La manera como la persona se ve a sí misma, proactiva y capaz ante situaciones críticas, con fortalezas afectivas y cognitivas.
- * El sistema de creencias y vínculos sociales que posibilitan interpretar las situaciones críticas como abordables.

La resiliencia tiene diferentes factores que permiten su desarrollo, entre los cuales se ubica, el fomento de una estima positiva para el desarrollo óptimo de la persona, relaciones afectivas claras y seguras que permiten satisfacer todas las necesidades esenciales de niños y niñas, entre otras.

El arte

En esta propuesta se retoma el arte como una herramienta de intervención social partiendo de dos perspectivas:

La propuesta de Boal (2004), quien privilegia las artes escénicas como una forma de autodescubrimiento del ser humano, en donde el sujeto al reflejar sus acciones a través del teatro puede reflexionar de manera crítica sobre las mismas y reinventarlas, tanto en el plano individual como colectivo.

Y Benavides (2006) quien se posiciona en el escenario de las artes plásticas, comprendiéndolas como una forma de integración social y un medio de canalización de energías, que es posible incluir en los procesos educativos promoviendo la creatividad en pro del reconocimiento de sí y la posibilidad de crear las propias lógicas de vida, teniendo en cuenta al mismo tiempo las capacidades de creación de quienes hacen parte de las vidas de cada sujeto.

Este escenario que provee el arte de generar reflexiones desde diferentes lenguajes propios del ser humano, es lo que hace que se vuelva una herramienta fundamental en el

reconocimiento y el desarrollo de acciones que propendan por la reflexión de las situaciones críticas y su resignificación. El arte es además un mecanismo que al permitir generar lenguajes simbólicos sobre las emociones y sentimientos de cada sujeto, aportan al desarrollo de capacidades resilientes en los y las jóvenes que lo necesiten.

Además se constituye como una herramienta que posibilita diversas formas de comunicación, diferentes al lenguaje verbal, que aportan a la comprensión de sí mismo (a), del otro(a) y del universo.

En el marco de esta estrategia se retoma el arte desde las manifestaciones artísticas de cada sujeto y de cada grupo de trabajo, identificando las diversas situaciones de conflicto escolar para promover espacios de reflexión y dialogo que aboguen por la construcción de propuestas colectivas de cambio y reconocimiento.

El juego y la lúdica

El juego es una fuente de estímulo y de exploración ya que es una actividad motivante en sí misma, el juego es un medio de invención mediante el cual las personas pueden tomar elementos y reinventarlos para adecuar diferentes situaciones que estén acorde con sus dinámicas, dando paso a la fantasía. Es además una actividad que lleva implícito un plan, para lo cual lo cual las personas tienen que ponerse de acuerdo si quieren desarrollarlo, el juego es un reflejo idealizado de la realidad; es también un espacio de reconocimiento de los ideales en el cual se puede “transformar el mundo de acuerdo a nuestros deseos” (Bruner 1999). Por último el juego es una actividad divertida que nos permite adentrarnos con facilidad en ella a cualquier edad en la que nos encontremos.

Esto último conecta con la importancia de la lúdica en los escenarios de trabajo frente a los ejercicios de resignificación de las crisis. La lúdica es la posibilidad del ser humano de comunicar las emociones, sentimientos y actitudes desde escenarios de entretenimiento diversión y esparcimiento que lo lleven a encontrar el gozo y el disfrute en las experiencias vitales. Esto puede potenciar una actitud de cuidado y autocuidado en cada actor o actora de las comunidades educativas.

² Tomado de: Mantilla Castellanos Leonardo y Chahín Pinzón Iván
Darío. Habilidades para la vida, manual para aprenderlas y enseñarlas.
Edex. 8va Edición. febrero Pg 211.
³ Saavedra, 2003 en Saavedra & Villalta, 2008, pág. 32



La propuesta metodológica

La metodología que se plantea en esta estrategia parte de los principios y momentos de la Reflexión- Acción- Participación, utilizando como herramientas principales para la implementación el arte, la lúdica y el juego.

En concordancia con las apuestas de la educación para la convivencia y la ciudadanía, resulta importante anunciar las fases o momentos fundamentales en la metodología RAP las cuales son⁴:

Pensarse y Pensarnos

Es un momento de sensibilización y reflexión, donde cada sujeto tiene la oportunidad de encontrarse individualmente preguntándose por las propias motivaciones, habilidades, emociones, conocimientos, fortalezas, debilidades, ideales, sueños, utopías, gustos y disgustos; es ahí cuando, el encuentro individual requiere del encuentro con el 'otro', con 'lo otro' donde se evidencian las relaciones humanas. En este momento se da la oportunidad para que de manera individual y colectiva las personas que hacen parte de la comunidad educativa se reconozcan como constructoras de ciudadanía y convivencia.

Diálogo de saberes

En esta fase se promueve el diálogo entre las personas. Es así como los actores y actoras reconocen y validan los saberes, las experiencias y los conocimientos de todos y todas y formulan propuestas desde diferentes saberes y miradas frente a las preguntas, necesidades o problemas identificados en el momento anterior, se desarrolla en conjunto y aboga por la construcción colectiva.

El diálogo es de vital importancia en los procesos pedagógicos, ya que posibilita la exploración, interrelación, comparación, contraste, combinación, asociación, integración y refutación de diversos conocimientos e imaginarios. El diálogo de saberes es un momento de construcción colectiva de conocimiento que se refiere a la investigación, al debate, a la exploración desde diferentes fuentes de información y saberes -que circulan en y alrededor de la escuela-, sobre el problema, la pregunta o la necesidad que se identificó en el momento pensarse y pensarnos.

Transformando realidades

En esta fase del proceso se ejecuta el plan establecido, para ello es importante reconocer el papel de la participación de quienes han estado involucrados en los primeros momentos del proceso, pero también convocando a la comunidad educativa en general de tal manera que sean parte activa de la transformación. Tanto las acciones realizadas, como las transformaciones logradas deben constituirse en asuntos de reflexión, lo que es fundamental para que se vivan como oportunidades para el desarrollo de conocimientos significativos y de capacidades para la ciudadanía y la convivencia.

Reconstruyendo saberes

A pesar de ser denominado como un momento que hace parte de esta ruta, es más un proceso de sistematización de la experiencia que debe pensarse y empezar a realizarse desde el inicio del proceso. Pueden crearse instrumentos que usen diversos lenguajes y habilidades, por medio de los cuales se puedan registrar las experiencias y presentarlas ante la comunidad. Cabe resaltar que se aprende tanto de los errores como de los aciertos; en este sentido, lo que se evalúa, lo que se recoge, no es simplemente el cumplimiento o no de los fines planteados, sino el proceso mismo de búsqueda de la transformación, y el proceso vivido por los sujetos partícipes en clave de capacidades ciudadanas.

Es necesario aclarar que los cuatro momentos de la RAP no son lineales ni secuenciales. Se pueden dar en cualquier orden y se contienen unos a otros. Es decir el momento de pensarse y pensarnos podría tener en su desarrollo acciones de los otros tres pasos pero que en su globalidad apunten a pensarse y pensarnos.

Desde esta propuesta se evidencia el trabajo desde la reflexión intersubjetiva como un factor fundamental para la comprensión de las situaciones críticas o problema y su reconstrucción.

⁴ Los momentos se transcriben literalmente de los lineamientos pedagógicos referenciados anteriormente.



Ruta metodológica

La metodología que se plantea en esta estrategia parte de los principios y momentos de la Reflexión- Acción- Participación, utilizando como herramientas principales para la implementación el arte, la lúdica y el juego.

En concordancia con las apuestas de la educación para la convivencia y la ciudadanía, resulta importante anunciar las fases o momentos fundamentales en la metodología RAP las cuales son⁴:

Arte como agente terapéutico

Se realiza a través de la creación de un espacio lúdico consciente (individual ó grupal) con herramientas creativas que provienen de manifestaciones artísticas, cuya verbalización se dificulta; se desarrolla la capacidad creativa, se amplía y facilita la de expresión. Se acude a la utilización de formatos artísticos (plástica, música, danza) y a elementos y disciplina de desarrollo espiritual como pueden ser las diferentes técnicas de meditación (mándalas, aromas, música) y actividades de relajación individuales y masaje corporal.

Acciones reparadoras

Promueve la transformación del comportamiento, la adaptación al entorno, la identidad y el bienestar. Ofrece la posibilidad de pensar colectivamente sobre las problemáticas que afectan a cada persona implicada en una situación crítica, promoviendo acciones que reparen los daños que se vinculan con la misma.

Resignificación de experiencias

Se analizan experiencias significativas que tienen efectos negativos en el entorno escolar, como las situaciones desenfrentadas de problemas y o dificultades, a través de ejercicios simbólicos y grupales que permitan un cambio de mirada frente a la problemáticas que pueden generar situaciones críticas.

El proceso para la recuperación después de una situación crítica

La metodología que se plantea en esta estrategia parte de los principios y momentos de la Reflexión- Acción- Participación, utilizando como herramientas principales para la implementación el arte, la lúdica y el juego.

En concordancia con las apuestas de la educación para la convivencia y la ciudadanía, resulta importante anunciar las fases o momentos fundamentales en la metodología RAP las cuales son⁴:

Pensarse y Pensarnos

Esta etapa contempla la articulación con gestores y gestoras, profesionales del equipo RIO, comunidad educativa de las IED, entre otros actores representativos, con el fin de unificar posibles puntos de encuentro en el desarrollo de las acciones propuestas en esta guía.

Las actividades sugeridas para esta primera fase son:



IDENTIFICAR NECESIDADES QUE SE PRESENTAN EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRENTE A LAS SITUACIONES CRÍTICAS. NECESIDADES QUE SE PRESENTAN EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRENTE A LAS SITUACIONES CRÍTICAS.



RECONOCER ACTORES Y ACTORAS DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA QUE PUEDEN PARTICIPAR DE LA MISMA, SE PUEDE TRATAR DE EDUCADORES Y EDUCADORAS, COORDINADORES, GESTORES RIO, ENTRE OTROS.



PRESENTAR LA PROPUESTA DE TRABAJO A LAS PERSONAS INTERESADAS PARA INICIAR EL PROCESO, CONTANDO CON EL APOYO DE LA RECTORÍA Y LOS ENTES DIRECTIVOS DEL COLEGIO. SE RECOMIENDA ELABORAR UN CRONOGRAMA Y UN PLAN DE ACCIÓN.

Diálogo de Saberes

Luego de tener ese acercamiento, motivación y contacto con la comunidad educativa, se hace necesario identificar las necesidades, los recursos, las expectativas y las alternativas para la recuperación psicosocial y por ello se realiza una jornada de sensibilización.

Esta sensibilización se propicia a partir de la discusión y reflexión de las realidades que se viven en el entorno educativo, se rescatan las experiencias y saberes de cada participante a partir del diálogo grupal reconociendo las percepciones de quienes han sido afectados por las situaciones críticas.

Las actividades sugeridas para esta etapa y que se describen en el anexo, son:

1.

Jornada pedagógica con docentes y administrativos

Es un espacio que posibilita poner el tema en consideración en el colegio y explorar los conocimientos, las actitudes y la disponibilidad de los docentes y el personal administrativo para trabajar en acciones de recuperación post-crisis.

.....

2.

Jornada de sensibilización con niños, niñas y adolescentes

Es un espacio que posibilita la confianza y la comunicación entre las y los facilitadores y las y los niños para dialogar alrededor del reconocimiento de emociones, actitudes, el apoyo que cada uno puede brindar y recibir de otras personas, las capacidades de cada uno para prevenir riesgos del entorno y lo que cada uno vive como oportunidad de aprendizaje para la vida.

Transformando Realidades

Para este momento se sugieren la implementación de diferentes herramientas metodológicas vinculadas con el arte y la lúdica las cuales se exponen a continuación y se describen en el anexo:

1.

Acciones reparadoras

Es un espacio para conversar sobre las problemáticas que preocupan a la comunidad educativa, permite pensar en las acciones individuales que generan situaciones de conflicto para reevaluarlas y promover cambios.

2.

Acciones de Arte-terapia

Son espacios que utilizan los principios de arte como terapia que se define como una técnica terapéutica, que utiliza el arte como herramienta de intervención para resignificar los problemas del sujeto, promoviendo exploraciones sobre el “yo” a través de ejercicios artísticos. Estos ejercicios posibilitan nuevos esquemas de comunicación que conllevan a una mejor conexión con la dimensión emocional de la persona, lo cual la puede conducir a identificar nuevos lenguajes de expresión para explorar sobre los sentimientos profundos. Esta herramienta se puede implementar en los momentos iniciales de la intervención, promoviendo que los niños, las niñas y los y las adolescentes trabajen sobre una imagen o producción artística guiada por el facilitador o facilitadora, que permitirá desarrollar reflexiones sobre sus emociones, saberes y conocimientos, incidiendo en sus realidades cotidianas.

Son espacios en los que se trabajan algunos factores de resiliencia. En el anexo se presenta uno, MI SER EN TRANSFORMACIÓN, en donde se contemplan los factores de identidad y vínculos; el primero entendido como los valores culturales que se apropian sobre los contextos y que definen como sujetos a los/as NNA, y el segundo tiene que ver con las redes relacionales que establece cada persona en su desarrollo y que son necesarias para subsistir.

En la segunda actividad, CONSTRUYENDOME EN MI HACER, se trabajan los factores de afectividad, entendida como la necesidad de vinculación del ser humano que implica la aceptación social, la autoestima y el autoconocimiento para entablar relaciones con los demás.

.....

3.

Acciones de resignificación de experiencias

En este espacio se promueve el desarrollo de las capacidades de las personas a través de un tema en particular, para promover reflexiones sobre las situaciones planteadas y propuesta en el accionar cotidiano.

Las actividades aquí planteadas se centran en la comprensión de comportamientos ante situaciones inesperadas, que se presentan en la vida cotidiana, promoviendo la conciencia sobre las mismas y las acciones de autorregulación. Es decir, se observa cómo, ante una dificultad, el niño, la niña o el y la adolescente reconocen el comportamiento y la actitud que tienen y que ante otras situaciones pueden tener.

Mediante el reconocimiento de experiencias, las y los participantes podrán reconocer sus comportamientos y actitudes ante una crisis, pero también tendrán la posibilidad de proponer otros comportamientos y actitudes para resolver nuevas situaciones.

Este espacio consiste en tres momentos: el primero se centra en los factores resilientes identificando las herramientas personales que se utilizan para afrontar situaciones críticas. Durante el segundo las actividades se concentran en el reconocimiento de las redes sociales cercanas que pueden representar un apoyo para superar dificultades. Por último en el tercer momento, se desarrollan los factores resilientes que pueden devenir de una intervención social y hacer uso de las redes institucionales para la solución de problemas.



Acciones con padres y madres

Busca integrar a los padres y a las madres en el contexto escolar. Esta jornada tiene por objeto facilitar un encuentro entre las y los participantes con su historia de vida, específicamente con aquellas cualidades que les han permitido afrontar situaciones difíciles, aprender de ellas para prevenir futuros riesgos, responder a situaciones actuales y pensar en un futuro. Potenciar el rol de cuidadores en los padres, madres y demás actores responsables del cuidado de las y los niños, niñas y adolescentes, posibilita el desarrollo de las capacidades para afrontar situaciones críticas.



Acciones para la reconciliación

Las acciones de reconciliación tienen por objeto propiciar un encuentro entre los y las estudiantes y sus padres, madres o cuidadores(as) con el fin de generar reflexión frente a situaciones, comportamientos y actitudes que han generado conflicto en las relaciones y la dinámica familiar. Las acciones para la reconciliación buscan promover el perdón y la resignificación de relaciones amorosas y de apoyo mutuo.

Estas acciones se pueden desarrollar en cualquier momento y en diferente orden, intensificando aquellas que se consideren más adecuadas para la situación a enfrentar.

Reconstruyendo Saberes

Este momento busca recoger información para hacer seguimiento al desarrollo de las sesiones y del proceso de implementación, analizar la experiencia, detectar factores a fortalecer, posibles soluciones y socializar aprendizajes.

Este proceso transcurre de manera trasversal a todas las actividades pero se pueden crear e implementar actividades igualmente lúdicas y artísticas que permitan hacer conciencia de los aprendizajes realizados por las personas y la institución.



Referencias

- * Rodríguez, I. (2005). Reconstruyendo nuestras vidas después del desastre. Venezuela: UNICEF.
- * Saavedra, E., & Villalta, M. (2008). Medición de las características resilientes, un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años. Liberabit, 31-40.
- * Secretaría de Educación del Distrito. (2013). Proyecto de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia -PECC-. Documento en construcción. Bogotá.
- * Secretaría de Educación del Distrito. (2012a). Bases para el plan sectorial de educación: 2012-2016, calidad para todos y todas. Bogotá: Secretaría de Educación del Distrito.
- * Secretaría de Educación del Distrito. (2012). Métodos de aprendizaje para la transformación de realidades: Reflexión - Acción - Participación: Poder para transformar la realidad. Documento en construcción. Bogotá.
- * Vinatea, E. (2008). Lecciones de antropología social y cultural. Madrid: Editorial Dykinson, S.L.
- Secretaría de Educación del Distrito (S.F). Respuesta Integral de Orientación
- * Escolar: educación para la ciudadanía y la convivencia. En: http://issuu.com/secretariadeeducacionbogota/docs/cartilla_digital_rio



Acciones de

ARTE

como terapia





ruta metodológica

Acciones de arte como terapia

Estas actividades utilizan los principios de arte como terapia que se define como una técnica terapéutica, que utiliza el arte como herramienta de intervención para resignificar los problemas del sujeto, promoviendo exploraciones sobre el “yo” a través de ejercicios artísticos. Estos ejercicios posibilitan nuevos esquemas de comunicación que conllevan a una mejor conexión con la dimensión emocional de la persona, lo cual la puede conducir a identificar nuevos lenguajes de expresión para explorar sobre los sentimientos profundos.

Esta herramienta se puede implementar en los momentos iniciales de la intervención, promoviendo que los niños, las niñas y los y las adolescentes trabajen sobre una imagen o producción artística guiada por el facilitador o facilitadora, que permitirá desarrollar reflexiones sobre sus emociones, saberes y conocimientos, incidiendo en sus realidades cotidianas.

Con esta herramienta metodológica se realizarán dos (2) actividades, en las que se trabajarán dos factores de resiliencia en cada una. La primera, **MI SER EN TRANSFORMACIÓN**, es una actividad que contempla los factores de identidad y vínculos; el primero entendido como los valores culturales que se apropian sobre los contextos y que definen como sujetos a los/as NNA, y el segundo tiene que ver con las redes relacionales que establece cada persona en su desarrollo necesarias para subsistir.

La segunda actividad, **CONSTRUYENDOME EN MI HACER**, se trabajarán los factores de afectividad, entendida como la necesidad de vinculación del ser humano que implica la aceptación social, la autoestima y el autoconocimiento para entablar relaciones con los demás.

A continuación se describirán los momentos, tiempos y recursos para cada una de las actividades.

ACTIVIDAD

MI SER EN TRANSFORMACIÓN

MOMENTO: Transformando Realidades

TEMA DE RESILIENCIA A DESARROLLAR: Capacidades a trabajar: Identidad y Vínculos relacionales.

POBLACIÓN: Estudiantes de cada curso de 5° a 9°

TIEMPO: 90 minutos

OBJETIVOS

1. Promover una reflexión con los y las estudiantes que les permita identificar los elementos más representativos de su identidad y como determinan las formas de interpretar sus situaciones de vida.
2. Desarrollar un ejercicio reflexivo que apunte al reconocimiento del papel de los vínculos familiares y las redes de apoyo en la historia personal como factores que favorecen la resiliencia.

ACTIVIDAD: **Introducción**

MATERIALES: Mesas y sillas

TIEMPO: 5 minutos

METODOLOGÍA: Quien facilita la sesión da la bienvenida al grupo de participantes y les invita a compartir un momento de expresión a través de herramientas lúdicas que se trabajarán durante la sesión; de forma breve realiza una presentación señalando el objetivo de la jornada y la metodología del taller y ubica al grupo en mesa redonda.

ACTIVIDAD: **Los círculos de la confianza** - **Recordando mis pasos**

MATERIALES: Tablero y marcadores

TIEMPO: 15 minutos

METODOLOGÍA: *Opción 1 - (para ambos ciclos).* El o la facilitadora explica a los participantes que para iniciar la sesión se deben ubicar de pie en el centro del espacio formando dos círculos: uno dentro del otro, una vez allí ubicados quienes se encuentren en el círculo interno debe darse la vuelta y quedar mirando al compañero del círculo exterior. Allí saludará a la persona que se encuentre al frente suyo y se presenta no con el nombre, sino con una cualidad, diciendo: “Quizás no lo sabías, pero hoy quiero contarte que Soy espontánea. Ahora cuéntame algo de ti” y así la otra persona responderá de la misma forma. A partir de la segunda rotación, se añadirá a la frase: “Además te cuento que en mi familia nos caracterizamos por.....” y se dice algún valor, práctica o emociones comunes que caractericen a la familia. El facilitador señala que en cada presentación debe utilizar una cualidad individual y familiar diferente.

Para dar la rotación el círculo externo debe dar un paso a la derecha para así intercambiar de compañeros y realizar la presentación. La actividad finaliza una vez se encuentren con la primera persona con la que se presentaron. Enseguida, se da la indicación de tomar asiento.

Para dar cierre el o la facilitadora, realiza la reflexión sobre las diversas identidades que encontramos en el ejercicio e invita a algunos estudiantes a compartir las características que encontró en su familia:

- * ¿Qué valores y/o prácticas caracterizan a nuestras familias?
- * ¿Cuáles de ellas han influido en la forma como vemos la vida?
- * ¿Cuáles de ellas permiten entender las diversas situaciones de la vida y afrontar las dificultades?

Estas respuestas las va consignando el o la facilitadora en el tablero.

METODOLOGÍA: *Opción 2 - Destacando mis virtudes y valores.*

Se llama a un participante al centro del círculo y a continuación se les pide a los demás que resalten los aspectos positivos y los valores que tiene la persona que se encuentra en el centro. Con esta actividad se logra que los estudiantes se sientan valorados y apreciados por sus compañeros y compañeras y que identifiquen o reafirmen aquellas características que posee cada estudiante.

Para dar cierre el o la facilitadora, realiza la reflexión sobre las diversas identidades que encontramos en el ejercicio e invita a algunos estudiantes a compartir sus experiencias.

- * ¿Qué valores y/o prácticas nos caracterizan?
- * ¿Cuáles de ellas han influido en la forma como vemos la vida?
- * ¿Cuáles de ellas permiten entender las diversas situaciones de la vida y afrontar las dificultades?

Estas respuestas las va consignando el o la facilitadora en el tablero.

METODOLOGÍA: *Opción 3.* Todos(as) los(as) estudiantes hacen un círculo e imaginan que tienen una pelota invisible la cual deben pasar a un compañero o compañera. Para pasarla deben decir a quién va dirigida y un aspecto positivo de esta persona. Esto se hace varias veces hasta que cada estudiante haya tenido la oportunidad de participar y recibir la retroalimentación del compañero o compañera.

Para dar cierre el o la facilitadora, realiza la reflexión sobre las diversas identidades que encontramos en el ejercicio e invita a algunos estudiantes a compartir las su experiencia.

- * ¿Qué valores y/o prácticas nos caracterizan?
- * ¿Cuáles de ellas han influido en la forma como vemos la vida?
- * ¿Cuáles de ellas permiten entender las diversas situaciones de la vida y afrontar las dificultades?

Estas respuestas las va consignando el o la facilitadora en el tablero.

ACTIVIDAD: **Identificando mis aciertos y desaciertos**

MATERIALES: Octavos de cartulina y Plumones.

TIEMPO: 20 minutos

METODOLOGÍA: A cada estudiante se le entrega un octavo de cartulina. En este van a realizar “la línea de la vida”. Esta puede ser recta, curva o como quieran hacerla (en forma de guitarra, ojo, árbol, entre otras). Cada estudiante dibujará desde el momento de su nacimiento hasta su edad actual; se puede hacer la línea a partir de dibujos, símbolos o palabras.

Lo importante es dar cuenta del recorrido de nuestra vida. En esta línea se incluyen: los momentos más importantes de la vida, las personas más significativas y las destrezas que cada uno ha tenido y aprendido para afrontar las dificultades.

Se les da el tiempo suficiente para realizar su línea de la vida.

ACTIVIDAD: **Nuestras relaciones de apoyo**

MATERIALES: Plastilina (verde, rojo, azul) y octavos de cartulina para cada estudiante. Papel craft.

TIEMPO: 40 minutos

METODOLOGÍA: Una vez finalizada la línea de la vida, el o la facilitadora indica que cada participante revise sus hojas e identifique en ellas los siguientes aspectos: las experiencias satisfactorias, no tan satisfactorias y otras con posibilidad de transformación que han tenido a lo largo de su vida. Una vez las tengan identificadas, se les entregaran 3 porciones de plastilina (de color verde, rojo y azul) para que con ellas moldeen figuras que representen esos tres momentos según el color correspondiente:

- * Experiencias satisfactorias utilizar verde
- * Experiencias no satisfactorias con rojo
- * Experiencias con posibilidad de transformación utilizan el color azul.

Este ejercicio busca posibilitar un espacio de construcción en donde cada participante debe pensar, recordar y sentir algunas experiencias y plasmarlas con plastilina, para que cada estudiante logre reconocer las áreas de conflicto y las acciones transfor-

madoras que han emprendido o puedan emprender para superar las dificultades que han vivido.

Una vez hayan terminado, el o la facilitadora señala que las figuras serán ubicadas sobre el puesto y se realizará un desfile respetuoso por el salón para observar las obras (a manera de galería). En el caso que los y las estudiantes no hayan usado la plastilina para hacer figuras sino para decorar sus líneas de la vida e identificar los aspectos nombrados anteriormente, se les invitará a elaborar una galería exponiendo sus ejercicios personales.

Se destina un tiempo para compartir las percepciones que tuvieron con los ejercicios realizados.

Como parte del cierre, se les pide que elijan una de las actividades que más les haya gustado, realizando una socialización sobre el sentido que tuvo y lo que les produjo la misma invitando a la reflexión sobre el valor de nuestras decisiones (aprendizaje) y el valor de las personas cercanas (familia) en la construcción de nuestras vidas.



ACTIVIDAD: **Cierres**

MATERIALES: Papel craft marcadores hojas con las preguntas orientadoras cinta de Enmascarar.

TIEMPO: 5 minutos

METODOLOGÍA: Se invita a compartir diferentes puntos de vista, aclarando que las experiencias de cada estudiante tienen características diferentes.

Para esto, se les indica a los y las estudiantes que se deben ubicar en grupos de 4 personas, en seguida se les hace entrega un pliego de papel craft, marcadores y una hoja de papel.

Se les da la indicación de plasmar por medio de un dibujo, frase, grafiti, entre otra opciones, las respuestas de las siguientes preguntas que deben responder en grupo:

- ✳ En las figuras o líneas de la vida realizadas ¿Qué aspectos encontraron en común?
- ✳ ¿Cuáles fueron las situaciones que permitieron superar las dificultades?
- ✳ ¿Cuáles han sido?
- ✳ ¿Quiénes fueron las personas que estuvieron presentes y fueron apoyo para superar dichas situaciones difíciles?

Para promover una conclusión, el facilitador invita a compartir lo identificado en las obras (lo que les llamó la atención, con cuales se sintieron identificados, lo que no entendieron, las similitudes o las diferencias).

ACTIVIDAD: **Valoración de la actividad**

MATERIALES: Formatos de valoración del taller y bolígrafos.

TIEMPO: 5 minutos

METODOLOGÍA: El (la) facilitador(a) invita a algunos participantes a apoyar la valoración del taller a través de una Bitacora que recoja los trabajos establecidos a través de la misma.

ACTIVIDAD

CONSTRUYENDO
EN MI HACER

MOMENTO: Transformando Realidades

TEMA DE RESILIENCIA A DESARROLLAR: Condiciones de Base: Afectividad y Autonomía.

POBLACIÓN: Estudiantes de cada curso de 5° a 9°

TIEMPO: 90 minutos

OBJETIVOS

1. Facilitar un espacio de reconocimiento de las emociones que surgen en las diferentes situaciones de vida.
2. Comprender que la imagen de sí mismo permite la capacidad de actuar frente a situaciones críticas.
3. Identificar las particularidades que tiene cada individuo (cualidad, característica) para definir su aporte a lo que le rodea.

ACTIVIDAD: **Introducción**

TIEMPO: 5 minutos

METODOLOGÍA: El o la facilitadora realiza una breve presentación de los objetivos de la actividad y explica la importancia de conocer algunos tipos de emociones que nos generan un mayor reto a la hora de manejarlas, sobre todo si estas se manifiestan en momentos o situaciones críticas.

El o la facilitadora menciona algunas emociones (ira, miedo, tristeza, dolor, etc.) y comenta que nuestras emociones son indicadores de nuestros estados internos, reflejan nuestras necesidades, deseos, sueños o motivaciones por lo cual se hace necesario reconocerlas, pero lo más importante, aprender a manejarlas de una manera óptima. Le dice a los asistentes que cada individuo es particular, lo cual nos lleva a tener diferentes formas de ver y de actuar. El conocimiento de nosotros mismos se convierte en una herramienta muy valiosa.



ACTIVIDAD: **La Estrella Brilla**

MATERIALES: Sillas

TIEMPO: 5 minutos

METODOLOGÍA: A continuación de la breve introducción el o la facilitadora le indica a los participantes que se ubiquen con sus sillas formando un círculo (pegar las sillas), el o la facilitadora se ubica en el centro, desde allí dirá en voz alta: “La estrella brilla en...” y dice una prenda, artículo visible, o una característica común en algunos participantes, por ejemplo: “La estrella brilla en...Quienes usan botas largas” chaqueta verde, etc.

Los participantes que tengan estas características y se sientan identificados, deben cambiar de lugar entre sí. El facilitador que se encontraba en el centro rápidamente debe ubicarse en uno de esos espacios, de tal manera que una persona queda de pie y será quien dirige la siguiente ronda. Se volverá a repetir el ejercicio, se dirá en voz alta: “La estrella brilla en...” y así sucesivamente hasta realizar a 5 rondas.

ACTIVIDAD: **En silencio de las situaciones, emociones y dificultades**

MATERIALES: Papelografo, esferos stikers, Hojas con las preguntas.

- * ¿Cómo se sintieron haciendo la representación?
- * ¿Se siente identificado con las acciones que surgieron ante las situaciones de dificultad?
- * ¿Cómo generalmente respondes ante una situación de dificultad?
- * ¿Crees que el humor y el afecto te ayudaron a sentir mejor después de las situaciones que señalaste?
- * ¿Consideran que tienen las habilidades para afrontar una situación que consideran complicada? ¿cuáles?
- * ¿Para ti cuáles son las emociones más difíciles de manejar cuando se te presenta una situación difícil?

TIEMPO: 25 minutos

METODOLOGÍA: Terminada la actividad rompe hielo, se pide a los participantes armar 6 grupos. El o la facilitadora explicara brevemente que se realizara un ejercicio de representación mímica a partir de una situación que será entregada. El objetivo es lograr que los espectadores de la mímica logren identificar cuál es la situación que representan y las emociones que genera la situación.

A cada grupo se le pide que represente una situación que ellos(as) consideran difícil o amena. Deben representar la situación por medio de la mímica y expresando emociones.

Cada grupo tendrá tiempo para planear la representación y hacer la puesta en escena. Al finalizar todas las presentaciones el facilitador deberá preguntar a los expectantes cuál es la situación y las emociones que se identificaron y colocarlas en un papelografo. Al finalizar todas las presentaciones el facilitador preguntará cuáles de las que se identificaron son para ellos y ellas situaciones de dificultad y cuáles no. Al seleccionar las situaciones críticas el facilitador les preguntará cuáles creen que pueden ser las acciones para enfrentar esas situaciones. Toda la información debe ser puesta en el papelografo, en la que se visualice las categorías: Situaciones, Emociones, Acciones frente a las situaciones de dificultad.

Para finalizar el ejercicio el o la facilitadora entregara una hoja que contienen preguntas claves y unos stikers. Luego de haber contestado las preguntas el facilitado (a) le dice a los participantes que en una palabra deben concretar su respuesta y colocarla dentro del stiker. Cierra reflexionando sobre la importancia de lo que somos y de nuestras habilidades para enfrentar las situaciones (difíciles o no).

ACTIVIDAD: **“Así lo visto yo”**

MATERIALES: Periódico, marcadores, vinilos, tijeras, cinta, pegante.

TIEMPO: 40 minutos

METODOLOGÍA: El o la facilitadora organiza en parejas a los participantes y les entrega periódicos, marcadores, vinilos, tije-



ras, cinta y se explica que cada uno debe diseñar un atuendo de vestir en el que plasme su personalidad (características, cualidades, emociones, etc.) lo deben realizar de la forma más libre posible, dejando volar toda su creatividad, al diseño se le deberá dar un nombre. El ejercicio es individual, la intensión de hacerse en parejas, es que el compañero sirva de modelo, cuando ya esté terminado el diseño cada uno vestirá a su pareja con su diseño.

Luego de que todos han terminado se le pide a cada pareja que pase a un telón de la moda llamado, “Así lo visto yo”, cada uno deberá explicar el diseño que lleva puesto mientras desfila, a partir de las siguientes preguntas:

- * ¿Que transmite el diseño y como se siente llevándolo puesto?
- * ¿Cómo cree que es la personalidad de su diseñador o cómo se ve a sí mismo?

Luego de desfilas y explicar el diseñador contará lo que verdaderamente quería transmitir, luego intercambian y realizan el mismo ejercicio, el modelo pasa a ser diseñador y el diseñador el modelo y se repite el ejercicio, hasta que pase todos por el telón de la moda. Para finalizar se invitará a los estudiantes a que respondan alguna de las siguientes preguntas:

- * ¿Cuándo vio su traje en el otro, que pudo percibir de usted mismo?
- * ¿Cree que la forma en que uno se ve puede favorecer la forma en que uno afronta las dificultades?

Cierra reflexionando sobre lo que podemos llegar a transmitir con nuestras acciones y nuestra personalidad, además de la importancia de hacer lecturas de otros no solo contemplando lo físico.

ACTIVIDAD: **Cierre**

TIEMPO: 10 minutos

METODOLOGÍA: Después de que los diferentes participantes han pasado por el telón de la moda “Así lo visto yo”, deben entre todos construir un diseño en donde cada participante del grupo plasmara algo de su personalidad y adicional a eso deberán colocar los diferentes stikers que guardaron de una de las actividades anteriores y adicionarlas al diseño colectivo y entre todos deben colocarle un nombre, este diseño será el que los representara como grupo ante el resto de la comunidad educativa. Reflexionado que a partir de la diferencia y de lo que es cada uno se construye un todo.

ACTIVIDAD: **Valoración de la actividad**

MATERIALES: Formatos de valoración del taller y bolígrafos.

TIEMPO: 5 minutos

METODOLOGÍA: El (la) facilitador(a) invita a algunos participantes a apoyar la valoración del taller a través del formato.





Acciones de

RECONCILIACIÓN



RUTA METODOLÓGICA

Acciones de reconciliación

La velada de reconciliación familiar, como actividad final del proceso de acompañamiento psicosocial en las comunidades educativas, tiene por objeto propiciar un encuentro entre los y las estudiantes y sus padres, madres o cuidadores(as) con el fin de generar reflexión frente a situaciones, comportamientos y actitudes que han generado conflicto en las relaciones y la dinámica familiar, y promover el perdón de errores y la resignificación de relaciones amorosas y de apoyo mutuo.

En el transcurso de esta actividad se espera que los y las cuidadoras junto con los y las estudiantes, reflexionen frente a los comportamientos que su padre, madre, cuidador(a) o hijos(as), les han causado dolor y a través de un ejercicio de resignificación reconozca los sentimientos de gratitud y amor; que resalten las cualidades humanas y se logre desplegar la capacidad de protección que generan los vínculos

amorosos para sobreponerse a situaciones críticas. Se abordan las dimensiones resilientes, a saber:

- Condiciones de base: Se refiere al reconocimiento de los valores culturales de la persona y los hechos significativos que han constituido su vida y desde los cuales comprende la situación problema.
- Autopercepción: Se refiere al reconocimiento de percepción que se tiene de sí como persona, con su entorno social, para evidenciar la capacidad que cree tener para superar un problema.
- Visión del problema: Se refiere a la forma como la persona interpreta la situación.
- Respuesta resiliente: se refiere a las formas como un persona desarrolla capacidades para anteponerse a una situación conflictiva.



ACTIVIDAD

ACCIONES DE RECONCILIACIÓN

MOMENTO: Transformando Realidades

TEMA DE RESILIENCIA A DESARROLLAR: Condiciones de base / Autopercepción/ Visión del problema / Respuesta resiliente

POBLACIÓN: Padres /madres/ cuidadores de niños, niñas y jóvenes.

TIEMPO: 50 minutos

OBJETIVOS

- Generar espacios de reflexión que permitan a los participantes identificar situaciones, comportamientos y actitudes que han afectado la dinámica y las relaciones familiares.
- Reconocer la importancia del perdón como recurso para fortalecer vínculos familiares y su potencialización como agente formativo de ciudadanos y ciudadanas.

ACTIVIDAD: **Apertura de la Velada**

MATERIALES: Papelógrafo y marcadores.

TIEMPO: 15 minutos QUIÉN: Facilitador

METODOLOGÍA: El facilitador se presenta indicando su nombre y afirmando que esta es una actividad para pensar, expresar, escuchar y resignificar las relaciones amorosas y respetuosas.

El(la) facilitador(a) hace las siguientes preguntas a los participantes:

- * ¿Qué significa el perdón?
- * ¿Por qué debemos perdonar?
- * ¿Qué logramos en nuestras vidas si perdonamos?
- * Si no perdonamos ¿qué estamos ganando o perdiendo?
- * ¿Qué se perdona, el acto que nos hizo daño o a la persona?

METODOLOGÍA: Luego de escuchar algunas respuestas, el(la) facilitador(a) afirma que el acto de perdonar ayuda a liberar, a sanar; es un regalo, es comprensión, da fuerza para ser más positivos, cura heridas, da felicidad, enseña a compartir y amar, pero sobre todo se vive mejor.

• • • • •

MATERIALES: Reproductor de audio para poner música para ambientar el espacio y esencias.

TIEMPO: 15 minutos

METODOLOGÍA: El facilitador hace un ejercicio de meditación guiada ... Ver anexo **EJERCICIO DE MEDITACIÓN**.

ACTIVIDAD: **Quema**

MATERIALES: Papel de colores, esferos, fósforos, vela y recipiente para quemar los papeles de sentimientos de dolor.

TIEMPO: 5 minutos

METODOLOGÍA: El (la) facilitador(a) entrega dos hojas (cada una de un color diferente) a cada uno de los y las participantes. Da la indicación que la de un color es para escribir todos los sentimientos de dolor, ira y tristeza que sintió por el o los miembros de su familia que en un momento le hicieron daño. Y en la otra, escribirá todas aquellas cosas bonitas y expresiones de amor que quiere decirles ahora que lo ha perdonado....
Nota: Se refuerza la idea de que lo que se perdona son los actos, esto gracias al amor. El amor permite mantener la familia unida.

El (la) facilitador(a) invita a los participantes a quemar el papel donde ha plasmado todos los sentimientos negativos. Durante su quema repite: **EL AMOR QUE TE TENGO Y LO BUENO QUE ME HAS DADO ES MÁS GRANDE QUE EL DOLOR QUE HE SENTIDO, POR ESO LOS DEJO IR Y ME APEGO A ESTE AMOR QUE LLENA MI SER.**

ACTIVIDAD: **A través de los sentidos**

TIEMPO: 10 minutos

METODOLOGÍA: El (la) facilitador(a) invita a leer nuevamente el papel donde el o la participante ha escrito los sentimientos de amor que le genera la persona. Luego de leerlos, invita a que busquen dentro de las personas que se encuentran en el recinto a aquella persona de su familia.

Cuando encuentre a la persona, se les indica que se mirarán a los ojos durante 2 minutos sin decirse nada. Luego, por medio de un abrazo le exprese lo importante que ha sido perdonar y, reconocer amor, la tranquilidad y el apoyo que ha recibido de su familia. Todo lo anterior, es tan fuerte que permite perdonar y volver a construir relaciones sanas y de apoyo mutuo.

Posteriormente el (la) facilitador(a) permite que los participantes entren en diálogo y los y las invita a que expresen las acciones que van a realizar conjuntamente para facilitar que las relaciones sean más armónicas, y amorosas entre todos los integrantes de la familia.

ACTIVIDAD: **Cuenteria**

TIEMPO: 30 minutos

METODOLOGÍA: El facilitador(a) pide que cierren los ojos y visualicen ¿cómo ellos y ellas ayudan a sus hijos e hijas a construir una visión de sí mismos, en su cotidianidad?, ¿Cómo le enseñan a mirar una situación crítica de manera asertiva dentro de la cotidianidad? Y ¿cómo le ayudan a sus hijos(a) a afrontar situaciones adversas? Luego de hacerse estas preguntas el facilitador(a) indica que abran los ojos lentamente y perciban todo lo que llega a la vista.

Para cerrar este momento, el (la) facilitador(a) convoca a los y las participantes a expresar los aprendizajes que tuvieron durante la velada.

Luego de escuchar a los y las participantes, retroalimenta resaltando los aspectos positivos y generativos, e indica que este ha sido un momento que permite reconocer que el perdón, el diálogo y el reconocimiento de la importancia de la familia en nuestra vidas permiten formar vínculos que fortalecen el afrontamiento de situaciones críticas, no sólo dentro de la misma familia, sino en la

escuela, el trabajo, el barrio y en general en la sociedad.

Reconociendo que es el último espacio dentro del proceso de acompañamiento, el (la) facilitador(a) hace una síntesis de todas las acciones realizadas durante el mismo proceso y afirma que aunque existen situaciones críticas, hay también recursos para afrontarlas, las cuales van desde nosotros mismos hasta nuestra relación con quienes nos rodean. Estas relaciones se fortalecen y se convierten en factores resilientes.

Finalmente el facilitador hace la apertura de un narrador oral quien es el encargado de cerrar el proceso mostrando cómo de las situaciones críticas las personas aprenden y pueden resignificar estilos e historias de vida.

ACTIVIDAD: **Cierre**

MATERIALES: Papel periódico.

TIEMPO: 5 minutos

METODOLOGÍA: El narrador oral, al finalizar su presentación, invita a los participantes a dejar en el mural una frase que exprese lo que significó este espacio para el fortalecimiento de las relaciones consigo mismo y con su familia.



ANEXO 1

EJERCICIO DE MEDITACIÓN GUIADA

(Ambientación musical con sonidos de la naturaleza) Vamos a acomodarnos con la espalda recta, escucho la música... me abro a la quietud, por un instante me hago consiente de mi cuerpo en este espacio... respiro profundamente...y cada vez que respiro siento el peso de mis manos... El espacio en el que mis pies tocan el suelo...La temperatura... Me doy cuenta de los pequeños ruidos y el movimiento que hay a mi alrededor... los percibo pero escojo enfocarme en mi propio ser... *voy a contar de 10 a 1. Cuando llegue a uno voy a sentirme completamente relajado y relajada.*

10...9...8...7...6...5...4...3...2...1...

estoy tranquilo, tranquila, pero estoy consiente... Ahora, me pregunto... suponiendo que me quedara poco tiempo de vida *¿qué pasaría?*... permito que mi mente se dirija hacia aquellas personas de que me gustaría perdonar... veo que entre esas personas esta una persona de mi familia y quizás hoy está aquí...Hablo con el o con ella...y le digo todo lo que siento...lo mucho que me ha lastimado...dejo que todo lo que siento en mi fluya...Permito que las emociones salgan...Para que sean liberadas ahora.

Tomo consciencia de que tengo esos sentimientos y que me pueden o le pueden hacer daño ...me pregunto de nuevo *¿qué espacio tiene ese resentimiento en mi*

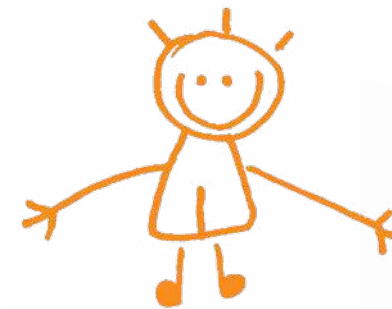


corazón? ...¿qué necesidad tengo de juzgarlo?... en el fondo, en mi interior, sé que me han herido sólo desde su propio dolor... desde sus propias necesidades... ese resentimiento no es necesario... no existe tal necesidad...dejo que todo fluya y suelto... suelto...y dejo partir esos sentimientos para que pueda armonizarme y estar más tranquilo...ahora que siento que he expresado, miro a ese familiar con mucho amor y le digo...yo te perdono porque te amo...porque a pesar de todas esas cosas malas que hemos vivido, también me has dado cosas buenas... ahora visualizo como una esfera de energía de amor nos envuelve...siento su gratitud porque la perdoné...y miro como se va en paz...pero *¿puedo perdonarme a mí mismo cuando he cometido errores?...¿he realizado elecciones que han herido a otros y sentido vergüenza por mis acciones?...¿puedo perdonarme?*...considerando que soy un ser mortal que se equivoca, me veo como un ser de paz...de amor...eso es lo importante...es mi verdadera identidad...no necesito enfocarme en mis defectos...no...no lo necesito...soy PAZ... soy AMOR...sé que esto es verdad y puedo sentir esas cualidades en mi interior...sé que me siento mejor cuando estoy en paz...cuando soy amoroso siento más mi yo verdadero... siento mi naturaleza amorosa...y en este instante silencioso de la mente... percibo mi tranquilidad, mi corazón se llena de amor...sé que soy un ser hermoso ser amoroso...puedo confiar en la misión que tengo en mi corazón...*¿por qué enfocarme en mis defectos cuando existe tanto amor en mi ser para intercambiar con mi familia?*... experimento este amor que llega hacia mi...dentro de mi... y el amor que siento me capacita para amar a mi familia y a mí mismo...soy una bella persona...haciendo lo mejor que puedo...experimento tanto amor...pronto será el momento de volver al mundo de la acción...del ruido...de las palabras y relaciones...a medida que vuelvo para entrar en la cotidianidad, mantengo esta experiencia conmigo...sé que puedo volver a encontrarme con este sentimiento de nuevo, cuando me tome el tiempo de buscarlo...es la verdad sobre mí mismo y está siempre allí, a mi disposición... suavemente permito que mis pensamientos vuelvan a mi cuerpo...que mi energía llene mis piernas, mis pies y mis dedos...mantengo conmigo esta experiencia de amor verdadero por mi familia, en especial por el que está aquí en este salón acompañándome.



Acciones de

RÉPARACIÓN





RUTA METODOLÓGICA

Acciones de reparación

Es un espacio para conversar sobre las problemáticas que preocupan a la comunidad educativa, permite pensar en las acciones individuales que generan situaciones de conflicto para reevaluarlas y promover cambios.

Es un taller para niños, niñas y jóvenes es un espacio que posibilita el reconocimiento de dos aspectos fundamentales para el afrontamiento de situaciones críticas, como son:

- * Los vínculos que se establecen con otras personas, en las cuales buscamos apoyo.
- * Nuestra capacidad para resolver situaciones difíciles a través del reconocimiento de las propias fortalezas y cualidades.

Este taller se realiza por curso y tiene una duración de 90 minutos.

Los factores resilientes que se abordarán en este taller son:

1. Autoeficacia, que se refiere a los juicios sobre las posibilidades de éxito que la persona reconoce en sí mismo ante una situación problemática.
2. Redes: que se refiere a juicios sobre el vínculo afectivo que establece la persona con su entorno social cercano.



ACTIVIDAD

ACCIONES DE REPARACIÓN

MOMENTO: Transformando Realidades

TEMA DE RESILIENCIA A DESARROLLAR: Visión del problema/ redes y autoeficacia

POBLACIÓN: Estudiantes de cada curso de 5° a 9°.

TIEMPO: 90 minutos

OBJETIVOS

1. Identificar como el establecer vínculos afectivos positivos, posibilitan la promoción de acciones asertivas frente a situaciones adversas.
2. Conocer las posibilidades de éxito que las y los participantes reconocen en sí mismos ante una situación problemática.

ACTIVIDAD: *Introducción*

TIEMPO: 10 minutos QUIÉN: Facilitador

METODOLOGÍA: El (la) facilitador(a) realiza un encuadre de la actividad. Explica que, durante el taller las y los participantes podrán compartir sus experiencias con respecto a los vínculos que han tenido durante su historia de vida. También compartirán alrededor de la importancia de tener una visión positiva frente a ciertas situaciones de su vida.

ACTIVIDAD: *El viaje*

MATERIALES: Pliegos de papel craft, marcadores, pinturas, colores.

TIEMPO: 40 minutos

METODOLOGÍA: Esta actividad se enmarca dentro de la travesía llamada “El viaje”. Para ello se conforman sub-grupos de trabajo; debe estar integrado por seis estudiantes.

- * Cada sub-grupo debe definir a qué lugar quieren ir, entendiendo que su medio de transporte será un barco.
- * Cada integrante del subgrupo podrá invitar aquellas personas significativas en su vida que le han apoyado en los diferentes momentos.
- * Para invitarlas debe compartir con el grupo las razones por las cuales desea invitar a esa persona.
- * A cada persona invitada le pondrán una labor en la tripulación de acuerdo a las razones por las cuales fue invitada.
- * En ese barco irán las personas significativas, además los compañeros (as) iniciales de viaje.

Para realizar esta actividad, a cada grupo se le entrega un pliego de papel craft, marcadores, pinturas y colores. Cada subgrupo debe diseñar su barco y el mapa de navegación con el destino final. Asimismo dibujar a las personas invitadas.



MATERIALES: Pliegos de papel craft, marcadores, pinturas, colores.

METODOLOGÍA: Luego de diseñar el barco, el (la) facilitador(a) invita a las y los participantes a compartir en plenaria algunas razones por las cuales han invitado a cada una de esas personas significativas. (10 minutos). Luego, se entrega a cada subgrupo varias hojas de color para que diseñen una vela de barco donde plasmarán un mensaje de agradecimiento a las personas escogidas. La vela representará el barco en altamar.

MATERIALES: Tablero y marcadores.

El (la) facilitador(a) invita en plenaria a dialogar en torno a:

- * ¿Qué importancia tiene para ellos el tener estas personas en su vida?

- * ¿Han sido de apoyo para superar situaciones difíciles?
- * ¿Cómo lo han sido?

Para cerrar este momento, el (la) facilitador(a) retoma lo dicho por las y los participantes, resaltando la importancia de los vínculos que tienen ya que les permite sentirse apoyados ante situaciones críticas.

ACTIVIDAD: *El capitán o capitana del barco*

MATERIALES: Papel periódico.

TIEMPO: 30 minutos

METODOLOGÍA: El (la) facilitador(a), le entrega a cada subgrupo dos pliegos de papel bond y marcadores para que creen el capitán o capitana del barco. Este personaje debe contar con las cualidades y fortalezas que cada una de las personas de la tripulación tiene (incluido ellas o ellos mismos), a nivel personal, familiar, académico y social para lograr el éxito en la travesía (10 minutos). Se les da tiempo suficiente para esta actividad.

Después, se exponen los dibujos para que todos(as) vean las de los demás. Luego, se permite que de forma espontánea participen en la explicación de su personaje. (10 minutos) Invitar a las y los participantes a compartir algunas fortalezas que han identificado y preguntar: (10 minutos).

- * ¿Cómo estas fortalezas se relacionan con sus metas?
- * ¿Qué papel juegan estas fortalezas y cualidades en situaciones difíciles?
- * ¿Quiénes nos han ayudado a fortalecer estas cualidades?
- * ¿Cuáles son las razones por las que consideramos esto?

Al finalizar la plenaria, el facilitador indica que estas carteleras se van a pegar en diferentes lugares del salón, para que el grupo pueda recordar sus fortalezas e invita a que sean pegadas por las y los participantes.



ACTIVIDAD: *Actividad de cierre*

MATERIALES: Hojas de colores de tamaño 1/4 de carta. Una hoja para cada participante.

TIEMPO: 5 minutos

METODOLOGÍA: El(la) facilitador(a) entrega a cada participante un cuarto de hoja de color para que escriba la fortaleza o cualidad que más le ha ayudado en situaciones difíciles. Luego, formando un círculo, cada participante comparte su fortaleza o cualidad como un gesto de apoyo a un compañero, para que esta le sirva en la superación de situaciones difíciles.

ACTIVIDAD: *Valoración de la actividad*

MATERIALES: Formatos de valoración del taller y bolígrafos.

TIEMPO: 5 minutos

METODOLOGÍA: El (la) facilitador(a) invita a algunos participantes a apoyar la valoración del taller a través del formato.



Acciones de

RESIGNIFICACIÓN

de experiencias con niños,
niñas y jóvenes





..... RUTA METODOLÓGICA

Acciones de resignificación de experiencias con niños, niñas y jóvenes

.....

Esta metodología se basa en desarrollar capacidades de las personas a través de un tema en particular, para promover reflexiones sobre las situaciones planteadas y propuesta en el accionar cotidiano.

Las actividades aquí planteadas se centran en la comprensión de comportamientos ante situaciones inesperadas, que se presentan en la vida cotidiana, promoviendo la conciencia sobre las mismas y las acciones de autorregulación. Es decir, se observa cómo ante una dificultad, el niño, la niña o joven reconoce el comportamiento y la actitud que tiene y que ante otras situaciones puede tener.

Mediante el reconocimiento de experiencias, las y los participantes podrán reconocer sus comportamientos y

actitudes ante una crisis, pero también tendrán la posibilidad de proponer otros comportamientos y actitudes para resolver nuevas situaciones.

Esta metodología consiste en tres momentos: La primera actividad se centra en los factores resilientes identificando las herramientas personales que se utilizan para afrontar situaciones críticas. El segundo, se centra en el reconocimiento de las redes sociales cercanas que pueden representar un apoyo para superar dificultades. Y la tercera actividad se centra en los factores resilientes que pueden devenir de una intervención social y hacer uso de las redes institucionales para hacer uso de ellas para la solución de problemas.

ACTIVIDAD

ACCIONES DE RESIGNIFICACIÓN DE EXPERIENCIAS 1

MOMENTO: Transformando Realidades

TEMA DE RESILIENCIA A DESARROLLAR: Condiciones de base, Visión de Sí Mismo, Visión del Problema y Respuesta resiliente.

POBLACIÓN: Niños, niñas y jóvenes por cursos de 5to a 9no.

TIEMPO: 100 minutos

OBJETIVOS

1. Comprender que cada persona interpreta una situación crítica de manera diferente.
2. Reconocer la importancia de contar con redes sociales cercanas para la superación de situaciones críticas.

ACTIVIDAD: **Introducción**

TIEMPO: 7 minutos

METODOLOGÍA: El facilitador(a) hace una pequeña introducción. De manera clara y sencilla explica los objetivos de la sesión, teniendo en cuenta las edades de los/as participantes.

TIEMPO: 7 minutos

METODOLOGÍA: A continuación se realiza una dinámica de presentación para reconocerse. Que pueden ser las siguientes:



ACTIVIDAD: **Dinámica rompehielos: la sopa de cebolla**

TIEMPO: 5 minutos

METODOLOGÍA: **Opción 1 (para ciclos 3 y 4):** Se les cuenta a los y las participantes que se va a preparar una deliciosa sopa de cebolla. El granjero va a seleccionar la cebolla y la va a deshojar para cocinarla. Se comenta que todos los participantes son la cebolla, mientras que el facilitador(a) es el granjero.

Se les da la indicación de unirse, formando un grupo muy compacto (que parezca una bola), tan fuerte que no le permita al facilitador deshojar la cebolla para comérsela. Cuando el grupo está listo, los granjeros comienzan a deshojar la cebolla. Cada vez que se deshoja una parte (persona) esa persona se presentará contando algo sobre sí misma y se unirá a los granjeros para ayudar a deshojar. Repitiendo el ejercicio varias veces hasta que se presenten cada uno/a de los participantes.

ACTIVIDAD: **Dinámica rompehielos: presentación**

METODOLOGÍA: **Opción 2 (sólo para ciclos 3):** Invita a todas las personas asistentes a presentarse; para esto los y las estudiantes tendrán que:

- * Decir su nombre
- * Regalar al grupo una fortaleza personal. Esa fortaleza la tendrán que expresar de manera verbal junto con un gesto. Por ejemplo, “voy a donar mi amor”, y se hace un corazón en el aire con los dedos o la persona se tocará el corazón.

*Si el facilitador(a) lo cree necesario, podrá definir la palabra fortaleza.

ACTIVIDAD: **El lugar de sus sueños**

MATERIALES: Papel iris, periódico, papel craf, revistas, tijeras, pegante y marcadores.

TIEMPO: 35 minutos

METODOLOGÍA: El facilitador(a) invita a los(as) estudiantes a soñar e imaginarse el lugar de sus sueños. Una vez realizado este ejercicio se propone a los(as) participantes a hacer un dibujo/ collage del lugar de sus sueños.

Antes de concluir el dibujo, intempestivamente llega un “terremoto” (está parte la puede realizar el cofacilitador/ docente con la ayuda de un antifaz quien cambia de lugar los dibujos/collage de cada grupo)...

El facilitador(a) les comenta que como consecuencia de esta situación inesperada, el lugar de sus sueños fue retirado de su alcance.

El facilitador(a), manteniendo los grupos, lleva a la reflexión a partir de las siguientes preguntas guía:

- * ¿Qué sintieron cuando se dio esa situación inesperada? (identificar sentimientos cuando estaban trabajando en grupo y sentimientos después de lo sucedido)

.....

MATERIALES: Pliegos de papel periódico y marcador para escribir las respuestas de los estudiantes o marcador borrable para anotar en tablero acrílico.

METODOLOGÍA:

- * ¿Sigue siendo lo que dibujaron el lugar de sus sueños? (¿aún persisten sus sueños?)
- * ¿Qué piensan de la situación (cómo perciben la situación)?
- * ¿Qué piensan hacer después de una situación de estas (motivación al cambio)?

Registrar las respuestas de los estudiantes en un cartel de acuerdo con cinco categorías: SENTIMIENTOS ANTE UNA SITUACIÓN INESPERADA, CONSECUENCIAS DE LA SITUACIÓN EN SUS SUEÑOS, CÓMO VEN Y PERCIBEN LA SITUACIÓN EN UN PRIMER MOMENTO, GANANCIAS Y PERDIDAS, CÓMO VAN A MEJORAR.

El facilitador retoma los comentarios de las(os) estudiantes, y resalta los diferentes puntos de vista, afirmando que cada persona vive e interpreta la situación de manera diferente.

Luego, el facilitador(a) pregunta:

- * ¿Por qué creen que ellos y ellas reaccionaron así ante esta situación crítica?

El facilitador(a) cierra este momento afirmando que:

- * Una crisis o situación inesperada implica aceptar esta situación y volver a las actividades diarias.
- * Una crisis es la oportunidad de aprender y prevenir que nuevas situaciones ocurran.
- * En ocasiones es normal sentir lo que ellos vivieron en este ejercicio, sin embargo, lo importante es reconocerlo y buscar la forma para superar la situación.
- * Las crisis son parte de la vida. La crisis implica cambios.

ACTIVIDAD: **Reconstruyendo sueños**

MATERIALES: Lana de diferentes colores

TIEMPO: 35 minutos

METODOLOGÍA: Para este momento, el facilitador(a) mantiene a las personas en grupos y les comenta: “Ahora, tendrán la oportunidad de tomar esta situación como una oportunidad para mejorar. Su objetivo: reconstruir el lugar de sus sueños, versión mejorada. Esto, con algunas condiciones:

- * Solo tendrán pocos minutos para reconstruir su sueño.
- * Para esta misión es importante el trabajo de equipo.
- * Podrán comunicarse entre otros grupos pero sólo a través de gestos, jamás hablando.

Se les ha entregado una bola de lana. Cada vez que intenten comunicarse con cualquier persona dentro del recinto tendrán que ir hacia ella y entregarle una punta de la lana (esto les permitirá visualizar con quién han hablado y las redes que han formado). A cada grupo se le entrega una bolsa grande con materiales (generar expectativa), sin embargo, estos materiales están incompletos. En cada bolsa se encontrará:

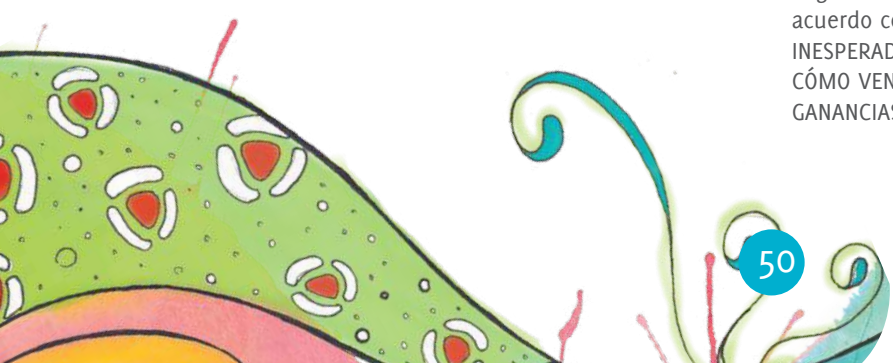


- Bolsa 1:** Un par de tijeras + una carta con un comunicado + lana de color
- Bolsa 2:** 5 Colbones + una carta con un comunicado + lana de color
- Bolsa 3:** 4 pliegos de papel craft + una carta con un comunicado + lana de color
- Bolsa 4:** 10 revistas + una carta con un comunicado + lana de color
- Bolsa 5:** Cinta de enmascarar + una carta con un comunicado + lana de color
- Bolsa 6:** Marcadores + una carta con un comunicado + lana de color.

El facilitador(a) debe motivar al grupo a comunicarse con otros grupos pero siempre uniendo las lanas*

Es importante motivarlos a realizar el ejercicio. Al finalizar el reto, el facilitador(a) pregunta:

- * ¿Cómo se sintieron?
- * ¿Qué paso en el proceso?
- * ¿Cómo fue su relación con los otros grupos?
- * ¿Qué notaron?
- * ¿Quiénes participaron?





Después de retomar algunas respuestas, se invita a los grupos a visualizar las relaciones creadas representadas en las lanas. Para ello, pregunta: ¿qué representan las lanas? De acuerdo a las respuestas, se suscitan reflexiones sobre la importancia de las redes que se establecen con los demás para afrontar situaciones de dificultad.

Como último desafío, el facilitador(a) dice: “¡Perfecto!, ya crearon el lugar de sus sueños. Piensen, como equipo, qué van a hacer para proteger ese sueño ante una nueva situación”. Se pondrán a prueba con una nueva situación.

A los pocos minutos, entra el cofacilitador a cambiar los trabajos hechos por los chicos y chicas pero la barrera humana impedirá esto.

El facilitador realiza un cierre, fortaleciendo las comprensiones de solidaridad, que se ve reflejada en el ejercicio.

.....

TIEMPO: 4 minutos

METODOLOGÍA: El facilitador(a) invita a un participante por grupo a compartir lo que más le llamó la atención de la actividad y lo que logró su equipo.

Cierra este momento recordando que la crisis es una oportunidad de cambiar y mejorar y que el apoyo de personas cercanas es importante para superar la crisis y reconstruir los sueños de cada uno.

ACTIVIDAD: Valoración de la actividad

MATERIALES: Formatos de valoración de la actividad para estudiantes, docentes y facilitadores.

TIEMPO: 4 minutos

METODOLOGÍA: El facilitador invita a cinco participantes a realizar la valoración de la actividad mediante el formato de evaluación para estudiantes.



ACTIVIDAD

ACCIONES DE RESIGNIFICACIÓN DE EXPERIENCIAS 2

MOMENTO: Transformando Realidades

TEMA DE RESILIENCIA A DESARROLLAR: Respuesta resiliente / Aprendizaje y pragmatismo

POBLACIÓN: Niños, niñas y jóvenes por cursos de 5to a 9no.

TIEMPO: 90 minutos

OBJETIVOS

1. Valorar una situación problemática como una posibilidad de aprendizaje al aprovechar la experiencia, promover conciencia sobre las acciones individuales desarrollando la autorregulación.
3. Suscitar reflexiones sobre las acciones de cambio, buscando consecuencias positivas en la comunidad educativa.

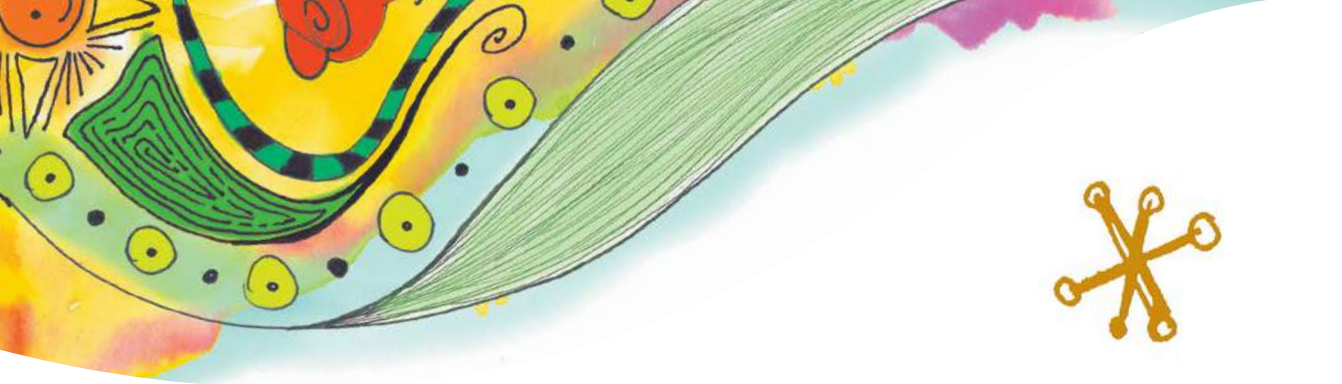
ACTIVIDAD: Introducción

QUIÉN: Facilitador

TIEMPO: 5 minutos

METODOLOGÍA: El facilitador(a) de manera clara y sencilla explicará los objetivos de la sesión. Luego, pedirá que todas las personas asistentes se presenten; para la presentación los y las estudiantes tendrán que:

- * Decir su nombre y a través de un gesto representar las que consideran sus debilidades y las fortalezas que pueden desarrollar. Por ejemplo, “Me llamo Pepe, voy a minimizar mi timidez y maximizar mi alegría”, y la persona hará un gesto de alegría.



ACTIVIDAD: **Actividad de rompehielos**

TIEMPO: 5 minutos

METODOLOGÍA: Se inicia el taller con una actividad de rompehielos. El facilitador(a) invita a formar grupos. Realizando un ejercicio lúdico, primero, reúne las personas por el color de zapatos, luego por el mes de nacimiento, por parejas, y así sucesivamente, hasta formar los grupos de 15 a 16 personas.

ACTIVIDAD: **Ambientación**

MATERIALES: Post It.

TIEMPO: 20 minutos

METODOLOGÍA: Cuando estén organizados, se les entrega 15 post-it por grupo. El facilitador(a) pregunta: ¿cuáles son las típicas situaciones críticas que encuentran en la escuela en materia de convivencia? y ¿cuál sería la situación ideal para que todos y todas vivamos bien dentro de la escuela?

Los grupos tendrán que escribir por post-it un total de 7 dificultades y 8 situaciones ideales. Pidiéndoles al mismo tiempo que delimiten dos zonas usando cuerdas; un espacio es la zona crítica y la otra, de cuidado y seguridad.

En la zona crítica pondrán “atrapa ratones” y otros objetos (preparados por el facilitador(a)) que simulen situaciones críticas en el colegio. Adicionalmente, a cada objeto se le pegará un post-it con el nombre de la dificultad. En la otra zona, pondrán objetos que representen la zona de seguridad y cuidado en la escuela. A cada objeto se le pegará un post-it con los ideales.

MATERIALES: Tres pelotas de goma, pañuelos, cuerdas, 50 elementos pequeños y medianos, marcador borrable para tablero acrílico o papel periódico y marcador permanente. Copias de la misión.

ANEXO - MISIÓN: “La Ministra de Educación y Bienestar Estudiantil los ha llamado y encomendado una misión muy importante. Su misión, transportar las personas de la zona crítica a la zona de seguridad y cuidado. Para ello necesitan la participación de todos y todas”.

“El ministerio les hará entrega de una herramienta intergrupal (una por grupo)”

METODOLOGÍA: Cuando las zonas estén delimitadas, se les pregunta a los estudiantes de manera sorpresiva si se han enterado de la noticia...

Se les indica que tres personas de su escuela han caído en la zona crítica:

- ✳ Una joven que está teniendo dificultades en el estudio.
- ✳ Una joven que al expresar sus emociones lo hace de manera brusca y agresiva.
- ✳ Un joven que no se siente cómodo en la escuela, ni el grupo de amigos y amigas.

Se les pregunta a los asistentes: ¿Qué creen que llevó a que estas personas hayan terminado en la zona crítica y no en la zona de seguridad y cuidado? Se anotan algunas respuestas en el tablero con el fin de generar reflexión.

Después de la reflexión, el facilitador coloca las tres pelotas en la zona de dificultad y le informa a las y los estudiantes que esas pelotas son sus compañeros o compañeras de escuela. También indica que cada grupo representa uno de los siguientes grupos: Profesores, Estudiantes y Familiares.

Se lee la misión para cada grupo (reto).

METODOLOGÍA: (En ese momento, el facilitador(a) entrega una herramienta de trabajo). Esta está compuesta por: Un pulpo: son cuerdas amarradas con un nudo en el centro. Este debe tener un número exacto de cuerdas amarradas: la mitad menos uno de las personas por grupo. Es decir, si por grupo hay 16 NNA, el pulpo está compuesto por 7 cuerdas. Las gafas (pañuelos para vendar los ojos).

Se le indica que las personas que están cogiendo un brazo del pulpo deben tener las gafas puestas (vendados los ojos). Mientras que los otros (los que no lleven la herramienta ni tienen las gafas puestas), deben acompañar a una persona vendada. Las personas no vendadas pueden hablar con los otros(as) para ayudarles a transportar la persona de una zona a otra (pelota) pero nunca tocarles o tocar los objetos puestos en las zonas.

Leída la misión y aclarado los roles, el facilitador(a) determina un tiempo para la ejecución: 5 minutos para coordinarse y 10 minutos para ejecutarlo. Luego, se da inicio al desarrollo del reto.

ACTIVIDAD: **Desarrollo del reto**

MATERIALES: Marcador borrable para tablero acrílico o papel periódico y marcador permanente.

TIEMPO: 50 minutos

A los 15 minutos el facilitador hace una parada para analizar cómo los y las participantes están actuando frente a la situación teniendo en cuenta: lo que están viviendo y a su propio actuar. Para ello, se les pregunta (5 minutos):

- ✳ ¿Qué está sucediendo? (experiencia vivida)
- ✳ ¿Cómo se han comportado hasta el momento y qué han hecho? (evaluar el propio actuar)
- ✳ ¿Se puede corregir algo para mejorar y lograr ayudar a superar la dificultad? (corregir la acción)

El facilitador toma nota de algunas respuestas en el tablero. Luego cierra este momento indicando que “ahora tienen la oportunidad de corregir sus acciones para ayudar a superar las

dificultades que tienen en el colegio; la oportunidad de mejorar ante una dificultad. Tienen 10 minutos para planificar y corregir errores, y 20 minutos para lograrlo”. Se da inicio al segundo momento del reto.

TIEMPO: 10 minutos

METODOLOGÍA: Después de 30 minutos, el facilitador o la facilitadora hace un cierre analizando lo sucedido con ayuda de unas preguntas guías dirigidas al grupo:

- ✳ ¿Qué aprendieron?
- ✳ ¿Qué sucedió en el primer momento y en el segundo momento? (experiencia vivida)
- ✳ ¿Cómo se comportaron, hicieron algunos cambios? (evaluar el propio actuar)
- ✳ ¿Intentaron corregir algo para mejorar y lograr ayudar a superar la dificultad? (corregir la acción)
- ✳ ¿Cuáles fueron las consecuencias al cambiar y corregir sus acciones buscando ayudar a las tres personas en dificultad?

Cierre afirmando que:

- ✳ Todos(as) tenemos la capacidad de superar o ayudar a superar una dificultad o situación inesperada. Para ello es importante,
- ✳ Valorar una situación problemática como una posibilidad de aprendizaje al aprovechar la experiencia, evaluar el propio actuar y corregir la acción.

Evaluar las acciones de cambio buscando consecuencias positivas en la comunidad educativa.

MATERIALES: Formatos de evaluación de actividades para estudiantes, docentes y facilitadores.

TIEMPO: 5 minutos

METODOLOGÍA: Se entrega a cinco estudiantes por curso el formato de evaluación de la actividad.



ACTIVIDAD

ACCIONES DE RESIGNIFICACIÓN DE EXPERIENCIAS 3

MOMENTO: Transformando Realidades

TEMA DE RESILIENCIA A DESARROLLAR: Respuesta resiliente / Metas

POBLACIÓN: Niños, niñas y jóvenes por cursos de 5to a 9no.

TIEMPO: 60 minutos

OBJETIVOS

1. Reconocer la importancia de las metas para fortalecer las redes comunitarias, evidenciando la importancia de las mismas en una situación crítica.
2. Fomentar la posibilidad de pedir ayuda a otros para solucionar situaciones críticas.

ACTIVIDAD: *Introducción*

QUIÉN: Facilitador

TIEMPO: 5 minutos

METODOLOGÍA: El facilitador(a) realiza una breve presentación y una presentación de la actividad.

ACTIVIDAD: *Dinámica rompehielos:
armando palabras y frases*

TIEMPO: 10 minutos

METODOLOGÍA: El facilitador(a) hace la entrega de un papel con una sílaba, la cual debe ser completada con otra sílaba para formar una palabra; las otras sílabas las tienen otros participantes. Cuando los(as) participantes completan la palabra, deben realizar un gesto o un movimiento alusivo a la palabra. Luego, cuando todas las personas hayan completado las palabras, el grupo en general debe armar una frase alusiva a la resiliencia.

Que es la siguiente: Ojo a las situaciones inesperadas. En ellas se encierran a veces las grandes oportunidades". Joseph Pulitzer.

ACTIVIDAD: *Compartiendo saberes*

MATERIALES: Marcadores y tablero.

TIEMPO: 10 minutos

METODOLOGÍA: Luego de la actividad rompehielos, el facilitador(a) solicita a los participantes que hagan un círculo.

Se realizan las siguientes preguntas para generar un espacio de reflexión y comprensión (diálogo de saberes), mientras los participantes responden, el facilitador ira tomando nota de sus respuestas.

¿Qué entienden ustedes por crisis o dificultad?

- * ¿Qué es lo primero que hacen cuando se sienten en una crisis o dificultad?
- * ¿Cómo saben ustedes que se encuentran en una situación en la que consideran que se necesita ayuda?
- * ¿A quién le piden ayuda?
- * ¿Qué sucede cuando pasa la crisis o la dificultad? ¿aprenden cosas nuevas?
- * ¿desarrollan nuevas habilidades?
- * ¿Cuál sería la actitud y comportamiento ideal para afrontar una crisis?

Al finalizar el ejercicio de preguntas se promueve una reflexión sobre las crisis y se proponen acciones para consolidar grupos de apoyo.



ACTIVIDAD: *Somos capaces*

TIEMPO: 15 minutos

METODOLOGÍA: Luego de la reflexión el facilitador(a) organiza al grupo en 3 líneas y solicita la ayuda de 3 voluntarios(as); cada voluntario tendrá un rol especial.

Nota: Rol del voluntario o voluntaria. Cuando el facilitador saque de una bolsa uno de tres papelitos, cada 20 segundos, un voluntario(a), debe:

- ✱ Intentar deshacer la fila, es decir, separar a alguien de la fila para que tengan que iniciar en el punto A. Tendrá 20 segundos para lograr su objetivo.
- ✱ Mover la línea hacia la derecha o izquierda así logrará que tengan que redireccionar su camino. Tendrá 20 segundos para lograr su objetivo.
- ✱ Intentar halar la fila hacia el punto A. Así retrasará a los y las estudiantes. Tendrá 20 segundos para lograr su objetivo.

Ya organizado el grupo, se les da un reto. Su objetivo como equipo es lograr alcanzar la meta a pesar de la adversidad. El facilitador o facilitadora comenta que cada línea es una unidad, indivisible.

Para desplazarse del punto A (esquina de un salón) al punto B (esquina opuesta), siempre deben mantenerse unidos, es decir en línea. Cada vez que pierden una parte (persona) se vuelven débiles y por ello tendrán que iniciar de nuevo para comenzar la travesía y alcanzar la meta.

En aquellos momentos en que se sientan vulnerables pueden pedir ayuda. La ayuda consistirá en que uno de los dos equipos (fila) irán a rescatarlos(as). El rescate consiste en que la fila que va a dar ayuda debe “atrapar” al voluntario y congelarlo al tocarle alguna parte del cuerpo (pies, manos, tobillos, entre otros). El voluntario permanecerá 10 segundos congelado y luego podrá continuar con su labor.



MATERIALES: Marcadores y tablero.

TIEMPO: 15 minutos

METODOLOGÍA: Con ayuda de una ruleta el facilitador(a) realiza las siguientes preguntas con relación a la actividad para generar reflexión frente a los dos factores resilientes: Preguntas sobre la dinámica en sí:

- ✱ ¿Qué paso en la dinámica? , ¿alcanzaron su meta?
- ✱ ¿Cómo les fue pidiendo ayuda?
- ✱ ¿Se sentían fortalecidos(as) cuando tuvieron la ayuda?
- ✱ ¿Qué significó perder o no alguien de su grupo?
- ✱ ¿Qué implicó que tuvieron que iniciar de nuevo desde el punto A?
- ✱ ¿Qué pasó cuando cambiaron la posición para llegar a su objetivo? ¿cambio su meta?

Relacione las respuestas con situaciones de la vida cotidiana donde se destaque la importancia de las metas junto con las redes como factores que están por encima de una situación crítica y la posibilidad de pedir ayuda a otros para solucionar situaciones críticas.

El o la facilitadora anota y reflexiona con el grupo sobre las diferentes respuestas dadas por los y las estudiantes. Resalta la importancia que frente a una situación crítica, tener metas claras y crear redes de apoyo son factores que deben ser resaltados y recordados constantemente para no perder el sentido de la vida y la posibilidad de cambio. Así mismo, se resalta la importancia de pedir ayuda a otros para dar solución a situaciones críticas.

.....

MATERIALES: Formatos de evaluación de actividades para estudiantes, docentes y facilitadores.

TIEMPO: 5 minutos

METODOLOGÍA: Se entrega a cinco estudiantes por curso el formato de evaluación de la actividad.



JORNADA PEDAGÓGICA

con padres, madres
y cuidadores





RUTA METODOLÓGICA

Acciones de resignificación de experiencias con niños, niñas y jóvenes

Esta jornada tiene por objeto facilitar un encuentro entre las y los participantes con su historia de vida, específicamente con aquellas cualidades que les han permitido afrontar situaciones difíciles, aprender de ellas para prevenir futuros riesgos, responder a situaciones actuales y pensar en un futuro, y cómo estos aspectos posibilitan -desde su rol de cuidadores- que sus hijos e hijas aprendan formas de afrontar situaciones críticas, convirtiéndose en generadores de protección.

Así mismo, en el transcurso de esta jornada se espera que las y los cuidadores de las y los estudiantes compartan sus experiencias, especialmente aquellas que han sido significativas y positivas para sus hijos e hijas y para ellos y ellas mismas, y, desde allí, sea posible resaltar sus cualidades humanas y desplegar su capacidad de protección. Las y los cuidadores, desde esta perspectiva, son parte fundamental en la configuración de prácticas de socialización de niños, niñas y adolescentes, coadyuvando en la disminución de la exposición de sus hijos e hijas ante los riesgos del entorno. Por tanto,

en el transcurso del encuentro con cuidadoras y cuidadores, a través de actividades experienciales y proyectivas, se abordan las dimensiones resilientes, a saber:

- Condiciones de base: se refiere al reconocimiento de los valores culturales de la persona y los hechos significativos que han constituido su vida y desde los cuales comprende la situación problema.
- Autopercepción: se refiere al reconocimiento de vínculos afectivos que la persona tiene con ella misma, con su entorno social, y con la capacidad que cree tener para superar un problema.
- Visión del problema: se refiere a la forma como la persona interpreta la situación, en quién cree poder apoyarse y qué puede aprender de la situación.
- Respuesta resiliente: se refiere a las formas como la persona interpreta sus acciones frente a un problema, la ponderación de este en relación con sus metas, y sus posibilidades de pedir ayuda a otros para solucionarlo.

ACTIVIDAD

ACCIONES CON PADRES, MADRES Y CUIDADORES

MOMENTO: Transformando Realidades

TEMA DE RESILIENCIA A DESARROLLAR: Condiciones de base / Autopercepción/ Visión del problema / Respuesta resilient.

POBLACIÓN: Padres y madres de niños, niñas y adolescentes.

TIEMPO: 135 minutos

OBJETIVOS

- Generar espacios reflexivos que permitan a los participantes la identificación de factores resilientes que han influido en su formación como padres y cuidadores.
- Reconocer la importancia sobre los factores resilientes en la cotidianidad del padre, madre o acudiente de la comunidad educativa.

ACTIVIDAD: *Apertura de la Jornada*

QUIÉN: Facilitador

TIEMPO: 5 minutos

METODOLOGÍA: El facilitador se presenta indicando su nombre y afirmando que esta es una jornada para compartir experiencias vitales, y escuchar y resignificar las historias que cada uno se encuentra construyendo.

ACTIVIDAD: Arrugas de sensibilización

MATERIALES: Hojas diferentes (tamaños, colores, con arrugas, etc.). Bolígrafos.

TIEMPO: 45 minutos

METODOLOGÍA: El(la) facilitador(a) entrega a cada uno de los participantes una hoja, y pregunta:

- * ¿Para qué sirve la hoja?
- * ¿Qué características tiene?
- * ¿Es diferente la hoja que le ha sido entregada a la de la persona que está a su lado?
- * ¿Porque cree eso?

Luego de escuchar algunas respuestas, el(la) facilitador(a) afirma que las hojas son tan diferentes como sus historias de vida y les invita a plasmar en las hojas una figura que represente a cada uno. (5 minutos).

A continuación, el(la) facilitador(a) indica que se inicia un recorrido que permitirá recordar situaciones que nos han generado descontento, pero también algunas que nos han generado alegría y que nos han permitido continuar viviendo y superar las dificultades de la vida.

El(la) facilitador(a) entrega una hoja a cada participante, que representa a las personas que le cuidaron cuando era niño o niña, indicando que cada vez que recuerden algo que los hizo sentir mal, le hagan una arruga a la hoja.

También, el (la) facilitador(a) indica que cada vez que recuerden alguna situación que les alegró, alisen una de las arrugas que ya han hecho.

El(la) facilitador(a) pregunta a las y los participantes acerca de algunas situaciones que han vivido en diferentes etapas de su vida, empezando por la niñez, y orientando respuestas con respecto a aquellas situaciones que han ocasionado alegría, felicidad, o frustración, tristeza y rabia.

- * ¿Cuál fue el primer momento en que sintieron incomodidad, frustración o rabia por sus cuidadores?
- * ¿Cuál fue la razón?

El(la) facilitador(a) permite una o dos respuestas y pregunta:

- * ¿A alguien le pasó algo similar?

Luego de las respuestas, continúa recordando otras situaciones relacionadas, por ejemplo, con:

- * Lo que le gustaba jugar.
- * Con quién jugaba.
- * Si se escapó alguna vez con sus amigos.
- * Cuando lo castigaron por primera vez (¿cuál fue la razón?)

Cuando sintió miedo por alguna razón. (arrugar el papel)

- * ¿A quién buscó? ¿se sintió apoyado por esa persona?

El facilitador invita a las y los participantes a recordar una situación crítica que vivieron durante su adolescencia y cómo ante esta fueron capaces de pedir ayuda. En la medida en que recuerdan acciones positivas que realizaron para superar la situación, van a desarrugar el papel.

El o la facilitadora: (después de 2 minutos) La hoja representa las relaciones que hemos tenido. Véanlas fijamente y piensen si ese papel refleja esas relaciones, si pudiera estar más arrugado o menos arrugado. El facilitador da 5 minutos para que las y los participantes analicen el estado del papel y las emociones que eso les suscita.

MATERIALES: Reproductor de audio con música para ambientar el espacio.

TIEMPO: 10 minutos

METODOLOGÍA: A continuación el facilitador pide que las y los participantes doblen el papel por la mitad e indica cómo realizar un corazón con la hoja. Este corazón simboliza nuestro amor por los momentos de felicidad que vivimos con nuestras familias durante nuestra adolescencia.

El facilitador hace un ejercicio de respiración para canalizar las emociones de las y los participantes hacia cada hoja. Ver anexo EJERCICIO DE RESPIRACIÓN.

MATERIALES: Caja de Post it.

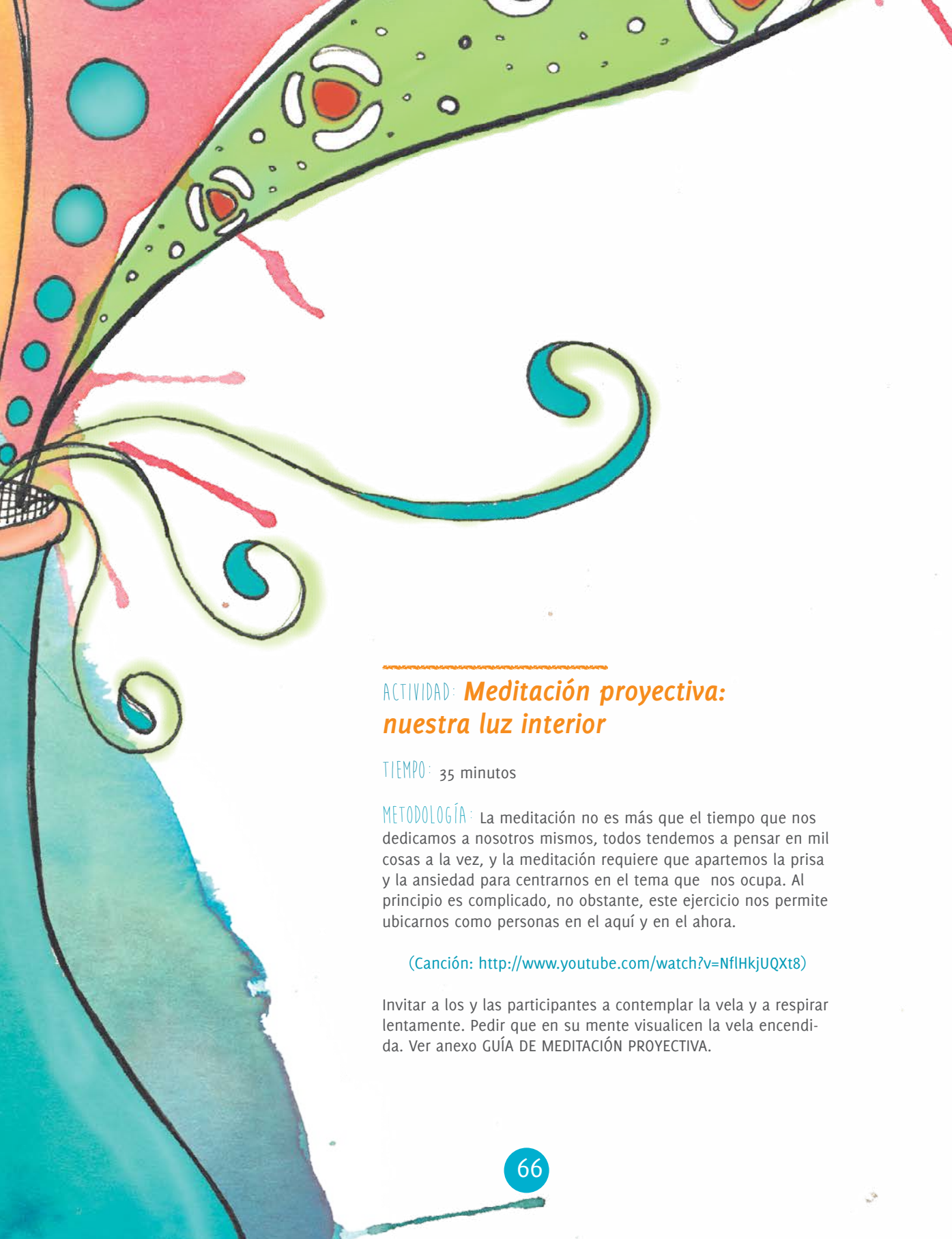
METODOLOGÍA: El facilitador entrega post its a los participantes. Indica que cada uno representa una cualidad la cual debe ser escrita en el post it teniendo en cuenta lo siguiente (10 minutos):

- 1 post it: la cualidad de quienes le(a) cuidaron de niño(a) y de quienes aprendió a cuidar de sus hijos(as).
- 2 post it: la cualidad de sí mismo que considera que no estuvo presente en sus cuidadores pero que sí ha tenido.
- 3 post it: la cualidad que considera le ha hecho falta para cuidar a sus hijos(as).

Al finalizar, el facilitador indica que los post it serán pegados en la hoja.

Luego, realizará algunas preguntas para compartir en plenaria:

- * ¿Qué aspectos identificamos en nuestra historia que ahora vivimos con nuestros hijos(as)?
- * ¿Qué consideran que es una situación crítica para sus hijos(as) actualmente?
- * ¿Qué emociones han visto en ellos que ustedes tuvieron durante su adolescencia?
- * ¿Cómo podrían apoyarles para que se sientan mejor cuando les sucede algo?



ACTIVIDAD: **Meditación proyectiva:
nuestra luz interior**

TIEMPO: 35 minutos

METODOLOGÍA: La meditación no es más que el tiempo que nos dedicamos a nosotros mismos, todos tendemos a pensar en mil cosas a la vez, y la meditación requiere que apartemos la prisa y la ansiedad para centrarnos en el tema que nos ocupa. Al principio es complicado, no obstante, este ejercicio nos permite ubicarnos como personas en el aquí y en el ahora.

(Canción: <http://www.youtube.com/watch?v=NfLHKjUQXt8>)

Invitar a los y las participantes a contemplar la vela y a respirar lentamente. Pedir que en su mente visualicen la vela encendida. Ver anexo GUÍA DE MEDITACIÓN PROYECTIVA.

ACTIVIDAD: **El mural**

TIEMPO: 30 minutos

METODOLOGÍA: El facilitador(a) invita a los participantes a que cierren los ojos y visualicen formas, figuras, manchas de diferentes colores despertando la sensibilidad de los cinco sentidos: oído para escuchar los sonidos cercanos y lejanos, olores que se perciben en el ambiente, el gusto concentrándose en el sabor que más le agrada y el tacto en una textura imaginaria, la temperatura ambiente y la corporal (resaltando la importancia de cada uno de sus sentidos).

El facilitador(a) pide que visualicen ¿cómo ellos y ellas ayudan a sus hijos e hijas a construir una visión de sí mismos, en su cotidianidad?, ¿Cómo le enseñan a mirar una situación crítica de manera asertiva dentro de la cotidianidad? Y ¿Cómo le ayudan a sus hijos(a) a afrontar situaciones adversas?, luego de hacerse estas preguntas el facilitador(a) indica que abran los ojos lentamente y vislumbren todos los colores que lleguen y se perciban a la vista.

.....

MATERIALES: Hojas de color verde en forma de hoja de árbol. Vinilos de tonos marrón y negro. Marcadores de diferentes colores (menos rojo y amarillo). Hojas recortadas como raíces para el árbol. Cinta de enmascarar. Papel periódico y marcador para escribir los aportes de los participantes.

METODOLOGÍA: El facilitador(a) indica al grupo que entre todos se realizará la construcción colectiva de un árbol que representa esas respuestas que visualizaron en el ejercicio anterior. Se divide a los participantes en sub grupos y se les pide que nombren un representante para cada uno. Al representante se le entregan materiales para su grupo: hojas de papel color verde en forma de hoja de árbol, vinilos para hacer el tronco, marcadores para escribir. El árbol se compone de tres partes: las raíces, que representan como ayudan a sus hijos(as) a construir visión de sí mismos, el tronco representa como enseñan a sus hijos a mirar una situación crítica de manera asertiva, las hojas del árbol, representarán como ayudan a sus hijos(as) a afrontar situaciones adversas.

El facilitador invita a cada subgrupo a compartir en plenaria su experiencia en la actividad anterior.

Para cerrar se indica a cada subgrupo que entre todos y todas deben construir el título de la obra de arte. Cada subgrupo construye un nombre para su obra y las frases son colocadas en el mural.



TIEMPO: 5 minutos

METODOLOGÍA: Para cerrar este momento, el facilitador recoge y retroalimenta lo que han dicho las y los participantes, resaltando los aspectos positivos y generativos e indicando que este ha sido un momento para compartir experiencias y para aprender “lo bueno” de las experiencias de otras personas.

MATERIALES: Papel periódico para tomar nota de los aspectos resaltados por las y los participantes.

TIEMPO: 5 minutos

METODOLOGÍA: El facilitador pide a una persona de cada subgrupo a dar su opinión frente a:

- ★ Una experiencia que tuvo y que no esperaba durante la actividad.
- ★ Un aspecto escuchado que le llamó la atención.
- ★ Un aprendizaje que considere útil y viable para su cotidianidad.
- ★ Lo que más le gustó de la actividad.

ANEXO 1

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

(Ambientación musical con sonidos de la naturaleza) Vamos a sentarnos con la espalda recta, para traer nuestra mente en el aquí y el ahora. Ubicamos las manos en el abdomen vamos a hacernos conscientes de nuestra respiración, observando una respiración completa, imaginamos que tenemos un globo en el abdomen y lo vamos a inflar con nuestra respiración: inhalo por la nariz llevando el aire a la parte baja del abdomen, inflando el globo, luego lo subimos a la parte superior del pecho. Retenemos un momento y vamos a exhalar por la nariz contrayendo el abdomen, liberando todo el aire que tengamos en el abdomen y retenemos la exhalación.

Inhala, retengo, exhala, retengo, por 5 tiempos y observamos así 3 tipos de respiración (abdominal, diafragmática y clavicular), en 4 tiempos (inhalación, retención, exhalación y retención), invitamos a traer la mente al presente observando la respiración en momentos emocionalmente agitados. Cerramos los ojos y visualizamos como el aire entra frío, recorre nuestro

cuerpo, va a nuestros pulmones, circula y sale de nuevo. Al exhalar sentimos como el aire sale tibio por nuestras fosas nasales liberando el CO₂, las toxinas, las tensiones físicas, mentales y emocionales.

Realicemos un viaje hacia nuestro interior, vamos a limpiar nuestro corazón de esos sentimientos negativos y vamos a indagar qué aspectos positivos percibimos al tratar de arreglar nuestra hoja dándonos cuenta que constantemente tenemos la oportunidad de sobreponernos a las dificultades de nuestro día a día, sin ignorar las secuelas y empezar a trabajar desde allí para crecer en al ahora(autoeficacia) (autónoma), buscando nuestras habilidades internas, las que vivimos tras el encuentro con otras personas y aquellas que nos gustaría tener y dar.

En adelante esta hoja representa nuestra hoja de vida como padres y madres, va a ser nuestra manera de mostrarnos a nosotros mismos, nuestras frustraciones, inconformidades, pero también posibilidades.



ANEXO 2

GUÍA DE MEDITACIÓN PROYECTIVA

Se invita a cerrar los ojos e inhalamos lenta y profundamente por la nariz y exhalamos (3 veces), e imaginamos una luz que se proyecta desde el vientre y que va a recorrer todo nuestro cuerpo. Pasando lentamente por el entrecejo. Imaginemos que la luz llena nuestra cabeza. Nuestros pensamientos se llenan de luz, de cosas agradables, solo tendremos buenos pensamientos.

Inhalamos lenta y profundamente por la nariz y exhalamos (3 veces), Ahora llevemos la luz cerca a nuestro corazón e imaginemos que el centro de nuestro corazón es una hermosa flor.

Cuando la luz llegue a la flor, imaginemos como abre sus pétalos emanando sentimientos de amor y alegría, y recordemos esos momentos previos donde contemplamos, gestamos y vimos la posibilidad de traer al mundo a esos hermosos seres de luz (reflejada en nuestros hijos).

Recuerda cuando tu vientre empezó a crecer y te encontraste con una serie de emociones o cuando veías el vientre de tu compañera crecer, empezaron aparecer cambios que no entendías, algunos se cuestionaron lo difícil que iba a ser esta nueva etapa, quizás preocupación, angustia o se desentendieron de esta responsabilidad. ¿Algunos se preguntaron si serían capaces?

(2 minutos en silencio)

Con el pasar del tiempo esta semilla de luz comenzó a dar sus primeros pasos en el mundo, a pronunciar sus primeras palabras, quizás enfermo, pero tú estabas ahí o quizás estabas

ausente. Lo acompañaste a su primer día de clase con la esperanza de que algún día vieras esa semilla dar frutos.

Recuerdas...? Aquellos momentos donde te has ofuscado con ese ser, cuando te has arrepentido de lo que has dicho y hecho, o esas veces en que has ocultado aquellos sentimientos por miedo a herirlo.

Pero no todos los momentos han sido difíciles, también has experimentado el poder de alegría, de risa, de juego que has compartido con esta semilla de luz, aquellos abrazos, besos, palabras bonitas, alegres o motivantes.

Vas a recordar ese momento más significativo que te ha llenado el corazón y vas a inhalar profundamente y vas a exhalar lentamente. Ahora vas evocar en el aquí y el ahora esas actitudes, esos pensamientos, esos sentimientos que estamos manifestando hacia esa semilla de luz. (dejamos un espacio de 3 minutos en el cual las personas solo escucharán la música y su voz interior)

Vas a abrir los ojos lentamente a la voz de tres. 1-2-3

Les pedimos a los participantes ponerse de pie, respirar profundamente, exhalar, luego se procede a regalarse a sí mismos un fuerte abrazo y regalar otro a las personas que se encuentren a su derecha y a su izquierda manteniendo siempre el contacto visual.



JORNADA PEDAGÓGICA

con docentes y
administrativos





RUTA METODOLÓGICA

Jornada pedagógica con docentes y administrativo

Este es un espacio inicial que posibilita poner el tema en consideración en el colegio y explorar los conocimientos, las actitudes y la disponibilidad de los docentes y el personal administrativo para trabajar en acciones de recuperación post-crisis.

ACTIVIDAD

JORNADA PEDAGÓGICA CON DOCENTES Y ADMINISTRATIVO

MOMENTO: Diálogo de Saberes

POBLACIÓN: Docentes administrativos

ESPACIO: Metodología Café del Mundo adaptada

TIEMPO: 100 minutos



NOMBRE: *Adaptación y fusión de la metodología de Café del mundo con Cartografía Social*

VISUALIZACIÓN / MATERIALES: Marcadores, bolígrafos.

Los individuales: son utilizados por cada relator para registrar la información que considere más relevante. Se dejan en la mesa luego de ser utilizados.

ACTIVIDAD

1. Anfitrión: es escogido en cada mesa por el grupo inicial y es permanente en su mesa.
Misión: Da la bienvenida y contextualiza a los nuevos participantes en su mesa cada vez que se haga una rotación; permite que las personas se presenten, y guía la actividad en torno a las orientaciones apoyándose en una Carta de Menú.
También se encarga de administrar adecuadamente los materiales que se entregan para el desarrollo de las

actividades y devolverlos al finalizar cada una. Puede tener un distintivo.

2. Relator: es escogido por el grupo en cada rotación.
Misión: toma nota de las principales conclusiones del grupo en torno al tema abordado.

3. Pintor: es escogido en cada mesa por cada grupo.
Misión: en conjunto con otros pintores, apoya la elaboración del mapa social de la comunidad educativa.

4. Invitados: son los participantes que no cumplen roles de anfitrión, relator o pintor, pero que participan con sus ideas en la mesa.

Actividades:

- * El grupo tendrá un minuto para poner un nombre a la mesa de acuerdo con un espacio o un elemento presente en la comunidad educativa que se considera importante para la educación.
- * Cada vez que se nombra una bebida (tinto, capuccino, café con leche, u otro), las personas rotan de mesa. Se trata en lo posible de no repetir mesas, por lo tanto es recomendable armar tantas mesas como pasos a dar.
- * En cada rotación, las y los participantes trabajarán con compañeros(as) diferentes, con quienes no hayan tenido oportunidad de compartir durante el ejercicio anterior.



NOMBRE: **Nuestra cultura**

VISUALIZACIÓN / MATERIALES

- * Carta de Menú: en esta, se encuentran descritos los momentos, las orientaciones y los materiales necesarios para el desarrollo de las actividades.
- * Mantel de papel que sirve como mapa para dibujar
- * Marcadores de los colores indicados

ACTIVIDAD: La primera tarea que debe cumplir cada mesa es responder las siguientes preguntas de acuerdo al menú:

¿Cómo percibimos el entorno del colegio?

El grupo discute con base en las orientaciones que tiene esta pregunta en el menú que tiene el relator.

Pintor: En el mapa social dibuja símbolos que representen las características del entorno escolar y si quiere los identifica con un letrero. El color para esta pregunta es el azul.

Tinto!!! (cambio de mesa)

¿Cómo percibimos la convivencia en el colegio?

Pintor: En el mapa social dibuja símbolos que representen esas percepciones de convivencia (Ej: Si es amable, pueden ser unas manos; si es violenta, un puño, etc.) Los símbolos se pintan con color negro.

Café!!! (cambio de mesa)

¿Cómo percibimos y sentimos el lugar físico, donde venimos a trabajar y pasamos la mayor parte de nuestras vidas?

Pintor: en el mapa social pinta los símbolos con color café.

Capuccino!!! (cambio de mesa)

¿Cuáles son esos espacios de riesgo que se pueden convertir en espacios de protección para nuestra comunidad educativa?

Pintor: En el mapa social dibuja símbolos alusivos: Círculo púrpura: lugares de riesgo que pueden ser protectores. Triángulo amarillo: Actores o Instituciones que se perciben como generadores de protección.

Café express!!! (cambio de mesa)



¿Cómo percibimos la comunicación en la comunidad educativa?

Pintor: si existe una buena comunicación, hacemos una unión con línea continua recta. Si por el contrario, la comunicación es difícil la hacemos con una línea interrumpida. Pensemos en múltiples relaciones de comunicación, ejemplo: entre docentes y directivos, entre docentes y padres y madres de familia, entre docentes entre sí, entre estudiantes, estudiantes y directivos, directivos y SED, docentes y SED.

NOMBRE: **Reflexionemos**

VISUALIZACIÓN / MATERIALES: Individuales del relator.

ACTIVIDAD: Después de una nueva rotación el grupo responde las siguientes preguntas y el relator consigna las ideas en los individuales:

- * ¿Cuáles han sido las situaciones más críticas en nuestra comunidad educativa?
- * ¿Cuáles han sido los significados que han tenido estas situaciones para la comunidad educativa?
- * ¿Quiénes percibimos que se han visto más o menos afectados con la ocurrencia de estas situaciones?
- * De las características que discutimos anteriormente, ¿consideramos que alguna(s) ha(n) potenciado la ocurrencia de estas situaciones?

NOMBRE: **Compartamos**

ACTIVIDAD: Después de una nueva rotación el grupo responde las siguientes preguntas: y el relator consigna las ideas en los individuales:

- * Algunas emociones que hemos expresado cuando hemos vivido estas situaciones dolorosas en nuestro colegio.
- * Algunas emociones que hemos percibido con frecuencia en las personas de nuestra comunidad educativa.

- * Algunas personas o instituciones en las que hemos buscado apoyo, frente a situaciones críticas en nuestra comunidad educativa.
- * Algunas personas o instituciones que nos han apoyado directa o indirectamente para afrontar situaciones críticas en nuestra comunidad educativa.
- * Algunas emociones y conocimientos que nos han permitido afrontar de una mejor manera esas situaciones críticas.

Después de una nueva rotación el grupo responde las siguientes preguntas: y el relator consigna las ideas en los individuales:

- * Las características de las personas de nuestra comunidad educativa que creemos que les han ayudado a afrontar esas situaciones críticas.
- * Miremos las emociones más recurrentes, los gustos artísticos, los espacios preferidos, las personas preferidas.
- * Los recursos comunitarios e institucionales con los han contado nuestros estudiantes para afrontar esas situaciones. Observemos las redes de afecto que han tejido. Nuestra ubicación dentro de esos recursos y nuestra proximidad a estas situaciones.
- * Lo que hemos hecho para ayudar a estas personas a fortalecer esas características.
- * El apoyo que les hemos brindado desde nuestras emociones y actitudes.
- * ¿Cómo interpretamos las actitudes y emociones de nuestros estudiantes en esa situación?
- * ¿Cómo ayudamos a nuestros estudiantes a encontrar las respuestas a esas preguntas iniciales? (¿sopesando lo que están viviendo y su futuro deseable?)

NOMBRE: **Socializando**

Luego se da un tiempo para que el anfitrión y el último relator organicen la información y puedan presentar los aspectos más relevantes de cada mesa en plenaria.

Luego en plenaria se hace un conversatorio alrededor de las siguientes preguntas:

- * ¿Qué actitudes y prácticas podemos transformar como comunidad educativa para afrontar las situaciones críticas que se han presentado?
- * ¿Qué puedo aportar y enseñar a otras personas para fortalecer el proceso de recuperación de mi comunidad educativa?

Carta de menú para el relator

¿Cómo percibimos el entorno del colegio?

Pensemos en los espacios que configuran ese entorno. Pensemos en los actores y las relaciones que se producen en ese entorno. Pensemos en adjetivos para calificar esas dinámicas del entorno (Comunitarias, seguras, incluyentes, entre otras).

¿Cómo percibimos la convivencia en el colegio?

Pensemos en adjetivos que nos permitan describir cómo percibimos la convivencia (Amable, cooperativa, agresiva, violenta, etc.) y expresemos las razones por las que existen tales percepciones.

¿Cómo percibimos y sentimos el lugar físico, donde venimos a trabajar y pasamos la mayor parte de nuestras vidas?

¿Qué espacios dentro del colegio consideramos de riesgo? ¿Qué nos hace considerar estos espacios como riesgosos? ¿Cuáles son esos espacios que consideramos seguros dentro del colegio? ¿Qué nos hace pensar que estos espacios son seguros? Pensemos en adjetivos y símbolos.

¿Cuáles son esos espacios de riesgo que se pueden convertir en espacios de protección para nuestra comunidad educativa?

¿Cuáles actores, individuales o institucionales contribuyen a mejorar la seguridad o a dificultarla?

¿Cómo percibimos la comunicación en la comunidad educativa?

¿Es cordial, fluida, amable? ¿O por el contrario es difícil, conflictiva y llena de obstáculos?



JORNADA DE SENSIBILIZACIÓN

con niños, niñas y
jóvenes





RUTA METODOLÓGICA

Jornada de sensibilización con niños, niñas y jóvenes

El taller de sensibilización para niños, niñas y jóvenes es un espacio que posibilita la confianza y la comunicación entre las y los facilitadores y las y los niños para dialogar alrededor del reconocimiento de:

- * Emociones
- * Actitudes
- * El Apoyo que cada uno puede brindar y recibir de otras personas.
- * Las capacidades de cada uno para prevenir riesgos del entorno.
- * Lo que cada uno vive como oportunidad de aprendizaje para la vida.

El objetivo central de esta actividad es facilitar a los niños, las niñas y jóvenes un momento para recrear su historia de vida, sus valores culturales, los vínculos afectivos que han constituido, sus formas de interpretar las situaciones críticas y las acciones que han emprendido para superarlas a lo largo de su vida.

Este taller de sensibilización se realiza por grados y de acuerdo con el número de cursos por cada grado, destinando para su desarrollo un tiempo estimado de una hora y 30 minutos aproximadamente.



ACTIVIDAD

JORNADA DE SENSIBILIZACIÓN CON NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

MOMENTO: Diálogo de Saberes

TEMA DE RESILIENCIA A DESARROLLAR: Condiciones de base, visión de sí mismo, visión del problema y respuesta resiliente.

TIEMPO: 100 minutos

OBJETIVOS

1. Identificar las creencias y los vínculos que han construido las niñas, los niños y jóvenes -NNJ- en torno a las situaciones que se presentan en la vida.
2. Identificar los conocimientos y las emociones que tienen los NNJ para afrontar situaciones críticas.
3. Posibilitar la comprensión de la importancia del apoyo mutuo para el afrontamiento de situaciones críticas.
4. Valorar las situaciones de la vida como oportunidades de aprendizaje.

ACTIVIDAD: **Apertura**

PASO: Apertura QUIÉN: Facilitador TIEMPO: 5 minutos

VISUALIZACIÓN / MATERIALES: Sonido

METODOLOGÍA: El (la) facilitador(a) realiza un encuadre de la actividad.

ACTIVIDAD: **Bienvenida**

PASO: Bienvenida

TIEMPO: 10 minutos

METODOLOGÍA: El (la) facilitador(a) resalta la importancia del respeto por la palabra y el cuerpo de los otros, el reconocimiento de todos como iguales y la escucha activa como oportunidad de aprendizaje.

A continuación, realiza una dinámica mediante la cual propicie la confianza, y en la que el contacto físico y la afectividad favorezcan el reconocimiento de las emociones de las personas.

* ACTIVIDAD: **Congelando emociones**

PASO: Bienvenida

VISUALIZACIÓN / MATERIALES: Espacio amplio

METODOLOGÍA: **Opción 1 - (para ciclo 3).** Se realiza la actividad “congelando emociones”. Consiste en congelar a una persona al acercársele y al hacerle una cara que exprese una emoción: alegría, tristeza, miedo, ente otras. Para descongelar a la persona, la persona que no está congelada debe descongelar a la otra dándole un abrazo. Para ello, se deben seleccionar una o dos personas que inicien el juego congelando personas.

.....

* ACTIVIDAD: **Caza abrazos**

PASO: Bienvenida

VISUALIZACIÓN / MATERIALES: Espacio amplio

METODOLOGÍA: **Opción 2: (para ciclo 4)** Se realiza el juego de “caza abrazos” el cual consiste en crear una red de abrazos como medida para protegerse de la lleva. Una persona es la lleva y su objetivo es tocar a una persona para que esta se convierta de su equipo. La forma para que los y las asistentes no se conviertan en lleva es protegerse dándole un abrazo a la persona más cercana. Cuando las personas están abrazadas la lleva no las puede coger.

Con el fin de evitar que las personas permanezcan abrazadas, el facilitador o facilitadora, cada cierto tiempo debe decir “soltarse” para que las personas abrazadas se suelten. Así los y las estudiantes deben buscar una nueva persona.

ACTIVIDAD: **Reconstruyendo mi vida**

PASO: Sensibilización

TIEMPO: 20 minutos

METODOLOGÍA: El (la) facilitador(a) indica que en este momento la intención es que cada uno se encuentre con las creencias que tiene de sí mismo, sus emociones, sus experiencias y actitudes frente a la vida. Ambientar con sonidos armónicos

El (la) facilitador(a) invita a los participantes a preguntarse por su vida, por su pasado, presente y futuro, apoyándose de las preguntas dispuestas en esta ruta. (ver preguntas al final de la ruta).

Al finalizar esta reflexión individual, el (la) facilitador(a) indica que: *recordar genera diferentes emociones y frente a eso que recordamos.*

Entregar media hoja tamaño carta en blanco y un lápiz o bolígrafo a cada participante. Ahora los y las invita a plasmar todo ello en un dibujo o escrito con ayuda del suspiro colectivo. A cada participante se le entrega una hoja y un esfero para dibujar todo aquello que quiera plasmar en la hoja.

ACTIVIDAD: **El suspiro colectivo**

PASO: Concienciación

TIEMPO: 30 minutos

METODOLOGÍA: El (la) facilitador(a) indica que cada uno o una va a suspirar frente a algunos situaciones de la vida. Luego van a plasmar todo aquello que sintieron y recordaron en la hoja.

Primer suspiro: los recuerdos de situaciones felices que hemos vivido.

Segundo suspiro: aquellas situaciones que nos hicieron llorar.

Tercer suspiro: lo que hemos logrado aprender durante nuestra vida, a caminar, a hablar, a llorar, a abrazar, a reír, a escribir, a dibujar, a escuchar, a oler, a observar.

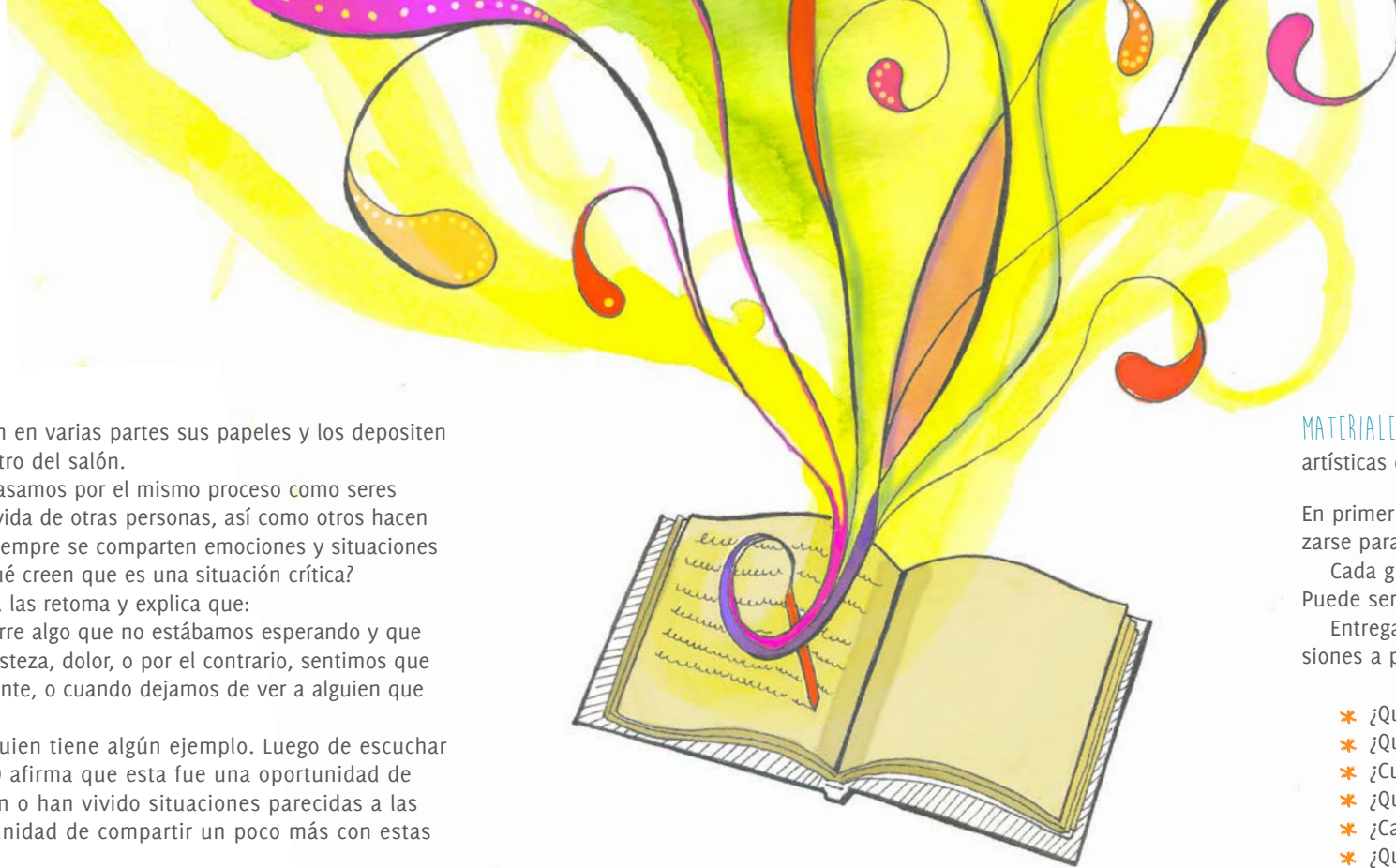
Cuarto suspiro: lo que hemos soñado para nuestra vida, desde que nos preguntaron “¿qué quieres ser cuando seas grande?”.

Quinto suspiro: las personas que han pasado por nuestra vida; las que ya no están y las que permanecen.

Sexto suspiro: lo que sentimos por esas personas.

Séptimo suspiro: ¡un grito de victoria porque seguimos viviendo y no estamos solos!





Después de ello, se les pide que doblen en varias partes sus papeles y los depositen en el baúl que se ha ubicado en el centro del salón.

El (la) facilitador(a) indica que: todos pasamos por el mismo proceso como seres humanos y todos hacemos parte de la vida de otras personas, así como otros hacen parte de la vida propia. Y en esa vida siempre se comparten emociones y situaciones de la vida. Luego, pregunta al grupo ¿qué creen que es una situación crítica?

Luego de escuchar varias respuestas, las retoma y explica que:

Una situación crítica es cuando nos ocurre algo que no estábamos esperando y que nos genera muchas emociones como tristeza, dolor, o por el contrario, sentimos que algo en nuestra vida cambió drásticamente, o cuando dejamos de ver a alguien que queríamos mucho.

El (la) facilitador(a) pregunta si alguien tiene algún ejemplo. Luego de escuchar algunos ejemplos, el (la) facilitador(a) afirma que esta fue una oportunidad de escuchar a varias personas que opinan o han vivido situaciones parecidas a las propias y que ahora tendrán la oportunidad de compartir un poco más con estas personas.

ACTIVIDAD: **La obra maestra**

PASO: Construcción

TIEMPO: 30 minutos

METODOLOGÍA: El (la) facilitador(a) pide a los participantes conformar grupos de cuatro o cinco personas. Ninguna persona puede quedar fuera de un grupo.

Para iniciar, el facilitador indica que “Como estamos celebrando nuestra vida, y en todas las celebraciones generalmente hay regalos, vamos a darle al mundo nuestro más preciado el regalo a la vida.... Nuestra obra maestra”.

Invitando a compartir sus emociones o aportes a la reflexión grupal de forma espontánea.

Mencionar que el respeto consiste en sentir la palabra del otro como si fuera nuestra conciencia la que hablara. Cada palabra es una oportunidad de aprendizaje.

MATERIALES: Pinturas, pinceles, marcadores, pliegos de craft para las composiciones artísticas de cada grupo, 2 hojas tamaño carta y 1 bolígrafo para cada grupo.

En primer lugar ubicar los materiales en un solo lugar y ayudar a los grupos a organizarse para recoger y luego para entregar los materiales.

Cada grupo tiene por objetivo hacer una composición, que será su obra maestra.

Puede ser un dibujo, un graffiti, un mensaje, una escultura humana, etc.).

Entregar a cada grupo dos hojas en blanco y un bolígrafo para plasmar sus conclusiones a partir de las siguientes preguntas:

- * ¿Qué tenemos en común?
- * ¿Qué nos diferencia de los otros y le podemos enseñar al mundo?
- * ¿Cuáles han sido esas situaciones críticas que hemos vivido?
- * ¿Qué pensamos y sentimos ante esas situaciones para superarlas?
- * ¿Cada cuánto se viven situaciones críticas en la vida?
- * ¿Qué podemos hacer para superar otras situaciones críticas?
- * ¿Con quiénes creemos que contamos para enfrentar estas situaciones?

Luego, el (la) facilitador(a) invita a cada grupo a exponer su obra maestra y a compartir lo que más le gustó o le llamó la atención de la actividad (3-4 minutos máximo por cada grupo).

ACTIVIDAD: **Valoración de la actividad**

PASO: Evaluación

MATERIALES: Formatos de valoración del taller y bolígrafos

TIEMPO: 5 minutos

METODOLOGÍA: El (la) facilitador(a) invita a algunos participantes a apoyar la valoración del taller a través del formato.



Preguntas

.....

Su nacimiento: ¿en dónde nació? ¿Quién lo recibió? ¿Cómo latía su corazón? ¿Qué escuchó? ¿Qué dijeron sus papás?.

Sus primeros años: ¿cuándo nació su primer diente? ¿Cuál fue la primera palabra que pronunció? ¿Quién lo acompañaba? ¿a qué jugaba? ¿Cuándo aprendió a caminar? ¿Cuántas veces se cayó de la cama? ¿Quién lo levantó?.

Sus años escolares: ¿qué sintió su primer día de escuela? ¿Quién fue su primer amigo? ¿Cuál fue su materia favorita? ¿Su profesor favorito? ¿Cuál fue la primera materia que perdió? ¿Quiénes eran las personas con las que vivía? ¿Quiénes ya no están? ¿Tuvo novio o novia? ¿Qué hizo cuando se metió en problemas?.

Ahora: ¿qué le gusta de su barrio? ¿De su colegio? ¿Con quién le gusta estar? ¿Su materia favorita? ¿El mejor regalo que ha recibido? ¿Lo que más le gusta hacer? ¿Su música preferida? ¿La canción que lo hace llorar? ¿Lo que más le ha emocionado? ¿El mejor chiste que ha escuchado? ¿A quién ha ayudado? ¿Cómo se ha sentido? ¿Lo que más le gusta compartir? ¿Un sentimiento que nadie conoce?.

Futuro: ¿qué le gustaría ser cuando sea grande? ¿Se imaginó en algún lugar? ¿Solo o acompañado? ¿Con mascota o sin mascota? ¿De los que le acompañan ahora, quiénes posiblemente no estén? ¿Con eso que imaginó, qué cambiaría del mundo? ¿Ante un problema qué haría? ¿Quién le daría un mejor consejo?.

